

PROSAS

PROJECTO SÊNIOR DE ARTES E SABERES DE SINES

Jornal didático e informativo sobre atividades da PROSAS | Número 19 | Novembro 2017 a Janeiro 2018 | Edição: PROSAS | Impressão: Câmara Municipal de Sines



Visita ao Forte de Elvas

Jantar de Natal



Visita ao CAS



VI Feira de S. Martinho



Editorial

O tempo tem o valor do que nele se vive, se desfruta e se recorda, misturando emoções como marca da medida de cada momento. Como de costume, o mês de dezembro de 2017 foi assinalado pelas festividades natalícias, pelo que o nosso PROSAS proporcionou a merecida festa, marcando o início de uma pausa para descanso e estarmos mais próximos da família. Como sempre houve convívio, boa disposição e alegria assentes em costumeira base de amizade. É de esperar que, no novo Ano 2018, o segundo período escolar seja um bom “arranque”, dissipe réstias de alguma ansiedade, repense formas de estar e de viver, eleve a qualidade dos nossos dias e traga mudanças positivas, saboreando cada momento como se fosse o primeiro. Aproveitar o tempo é uma arte, uma fonte de sabedoria inesgotável. Bem haja e bom Ano Novo de 2018 para todos.

A direcção

Ficha Técnica

Diretor
Carlos Lopes Paulo

Editor
Vitor Mendonça

Colaboradores
António Ramalheite
Hortênsia Dias
Inácia Carlos
Isabel Nascimento
Maria do Céu Lopes Paulo
Victor Mendonça
Zelinda Gaspar

Associação PROSAS, Projecto Sénior de Artes de Sines, IPSS B° 1° de Maio, Fracção B, Bloco C2 nº117-A
7520-124 Sines
www.prosas.org.pt
associacaoprosas@gmail.com

Telefone – 269085570
NIF 509067336
Universidade Sénior certificada pela RUTIS, Rede das Universidades da Terceira Idade N° 19
Novembro 2017 a Janeiro 2018

Solidão?!

Há um velho ditado que diz, que mesmo no meio da multidão, nos podemos sentir sozinhos. A solidão é um estado emocional que nos faz sentir um profundo vazio e quase isolados do mundo. Eu pensava que a solidão era própria das pessoas que viviam sós ou perdiam os seus parceiros ou os seus amigos, mas como sou curiosa comecei a entender que a solidão pode ter muitas causas e muitos graus e muitos de nós podemos ter momentos de solidão durante a nossa vida.

Esta problemática fez-me mais observadora e atenta aos amigos que se diziam infelizes, não tinham ninguém que se interessasse por eles e especialmente tinham medo de chegar à velhice e acabar sentados num sofá, num quarto, à espera da morte.

Não sou médica, nem psicóloga, nem Madre Teresa de Calcutá... tive o privilégio de ter amigos, de ter encontrado resposta para mim e para outros, ao descobirmos uma escola, uma associação, um projecto de artes e saberes, a “nossa” Prosas.

Aqui mandamos embora a solidão.



Almoço de Natal

As nossas actividades para além das aulas, saem portas fora e assim em Outubro tivemos o convite para participar na “Semana Sénior” e apresentámos “Os compadres da Prosas”, Grupo de Cante Alentejano, que cantou e encantou no “Chá das Cinco”, dia 31, no Salão do Povo de Sines.

Em Novembro, dia 11, fomos parceiros na organização da VI Feira de S. Martinho, com o objectivo de dinamizar o nosso Bairro, valorizar o artesanato e promover as instituições e associações do Bairro 1° de Maio.



Almoço convívio



VI Feira de S. Martinho



Coro do Prosas no Centro de Artes de Sines



Semana Sénior



Exposição no Centro Cultural Emmerico Nunes



Festa de Natal



A Branca de Neve e os Sete Anões

Em Dezembro foram muitas as actividades. Dias 9 e 10, estivemos com a nossa “Banca” no Natal ao Largo”.

Dia 15, a nossa Festa de Natal, no Centro de Artes de Sines. Auditório cheio, aplaudiu os nossos participantes do Teatro Prosas que apresentaram a peça adaptada por Alda Broncas, “A Branca de Neve e os Sete Anões” e também os grupos “Coral da Prosas e os Compadres da Prosas”.

Dia 16 a convite da junta de Freguesia de Sines, o Grupo Coral Prosas, actuou na festa de Natal.

Dia 17 no Salão da Santa casa da Misericórdia, realizou-se o nosso “Jantar de Natal”. Boa comida, bailarico, muita alegria.

Dia 18, foram “Os Compadres da Prosas” animar o “Natal Sénior” a convite da Câmara Municipal de Sines, no Pavilhão.

É com orgulho que dizemos que a nossa escola é um lugar de convívio, de amizade e também de combate à solidão.

Maria do Céu L.P.



Visita à Exposição «Persistência do Mito»



Grupo Coral Prosas, actuou na festa de Natal



Os compadres da Prosas

Folheando o meu álbum de memórias, recordei este episódio que resolvi partilhar convosco.

Filha de humildes agricultores, quando terminei a instrução primária, tive de dar os meus estudos por terminados e ficar em casa a ajudar a minha mãe nas lides domésticas e/ ou o meu pai nos trabalhitos no campo.

A minha mãe, achando que eu devia aprender algo mais que o trabalho do campo e de acordo com o meu pai, resolveram mandar-me para Santiago, para a casa de uma prima “bordadeira profissional” para aprender a profissão. Prepararam as minhas coisinhas e lá fui eu iniciar uma nova vida a que eu não estava habituada. A princípio não foi nada fácil. Era a primeira vez que eu me via longe dos meus pais, eram enormes as saudades. Só a minha humildade me fez suportar estar longe de casa.

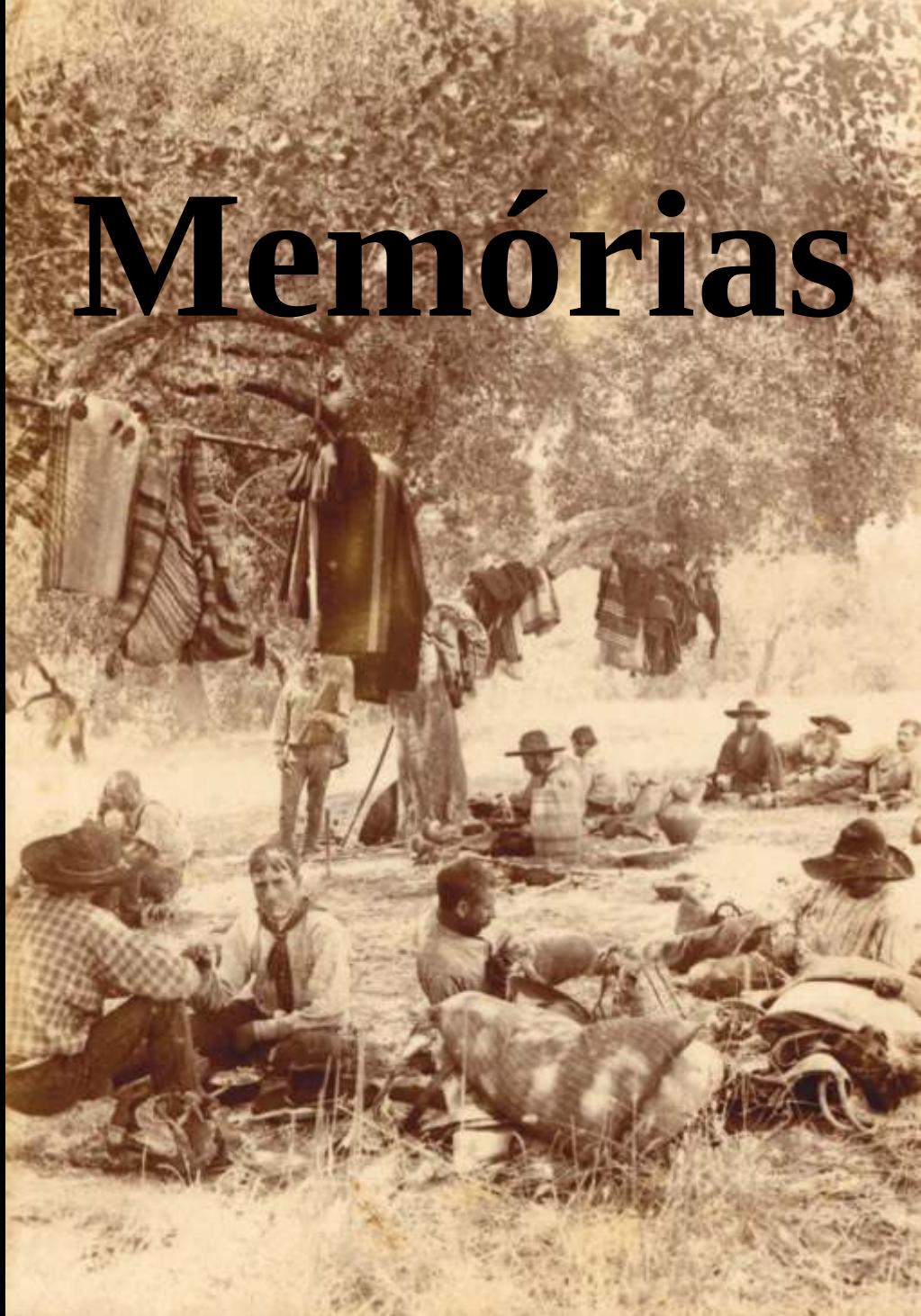
Foi muito difícil, mas com o tempo, lá me consegui adaptar. Aprendi a bordar e por lá fiquei trabalhando com a minha prima, durante doze anos.

Hoje, penso que valeu bem a pena o sacrifício de aprender uma profissão da qual me orgulho bastante.

Nos primeiros anos em que estive em Santiago, acontecia que em “Abril”, mês de semear o milho, os meus pais levavam-me para ajudar nesse trabalho. Para mim era bastante leve, mas demasiado monótono, pois tinha de passar o dia todo no campo só com o meu pai. Esse trabalho durava, mais ou menos, duas semanas e quando terminava, era para mim um enorme alívio. Depois, ficava por lá mais uns dias, para a minha mãe me fazer roupas novas, para quando voltasse para Santiago.

Esses dias eram muito agradáveis, ia ajudando a minha mãe nas lides da casa e ao mesmo tempo ia cochichando com a minha irmã, os assuntos próprios da nossa idade de adolescentes. Era uma forma de ficar ao corrente de todas as novidades que por lá se passavam, nas minhas longas ausências.

Recordo que uma prima, um pouco mais velha que nós, foi para Lisboa tomar conta de crianças e de vez em quando escrevia para a minha irmã, cartas essas que a minha irmã me mostrava e que eu lia e relia e ficava imaginando o quanto aquela cidade seria encantadora e repleta de senhoras muito formosas, vestindo as últimas modas, que para mim eram bonitos vestidos que lhes deixavam transparecer uma silhueta de enorme elegância, cabeças cobertas por lindos chapéus adornados de penas e calçando sapatos com altíssimos saltos, tal qual me habituei a ver numa revista de moda que a



minha mãe guardava religiosamente.

Voltando ao assunto da sementeira do milho, este era semeado e não podia apanhar água enquanto não nascia, pois se apanhasse água não nascia. Aconteceu, certa vez, que o São Pedro resolveu pregar-me uma partida; depois de todo o trabalho feito, choveu bastante e lá se foi todo o trabalho que eu fizera com tanto sacrifício. O meu pai um pouco a custo lá me disse que teríamos de ir fazer tudo de novo; foi horrível o esforço que eu tive de fazer para que o meu pai não entendesse o quanto eu ficara angustiada. Logo que fiquei só, desatei a chorar, aliviando assim o meu desespero. Acontece que o meu pai, pouco tempo depois entrou de novo em casa e eu sentindo-lhe os passos, peguei um pano que estava por perto e apressadamente limpei as lágrimas para que não notasse que eu estava chorando.

O meu pai olhou para mim surpreso e perguntou-me: -O que é isso que tens na cara? E eu respondi de imediato: - Não tenho nada.

O meu pai saiu e fui ver-me ao espelho. O meu aspeto era de quem tinha chorado e tinha a cara toda enfarinhada, tal qual um palhaço pintado à pressa ... foi quando me apercebi de que o pano onde eu me limpei, tinha sido o mesmo que a minha mãe limpava a peneira depois de peneirar a farinha para fazer o pão do dia seguinte.

Senti-me muito envergonhada com toda esta situação. Recompus-me e fomos refazer a sementeira do milho.

Na minha memória ficou para sempre este acontecimento.

Hoje, ao recordá-lo, dá-me imensa vontade de rir.

No tempo e no espaço

A dança

A natureza proporcionou ao homem gestos relativos a todas as suas diferentes sensações, algumas delas expressas em movimentos do corpo de efeito terapêutico, de modo a impulsionar a destreza, a agilidade, o encontro, a partilha. A dança, como exercício, é uma arte suscetível de regular as nossas atitudes, consistindo em movimentos ritmados do corpo, saltos e passos cadenciados ao som de instrumentos ou da voz. Ao que se sabe, Orfeu (deus grego, cantor e músico maravilhoso, inventor da lira e da cítara; morreu dilacerado pelas bacantes) que se iniciara nos mistérios dos sacerdotes de Ísis, (divindade egípcia da medicina, do casamento, da cultura do trigo, etc.) promoveu a dança sagrada na Grécia em honra e culto dos deuses. Nas bacanais ou orgias em honra de Baco (deus romano do vinho e das colheitas) não faltavam as lascivas e desnudas dançarinas, as bacantes. O deus Pan (deus grego dos pastores, dos rebanhos e das campinas, exímio tocador de flauta de sete tubos) lançou as danças rústicas. Romanos e povos germânicos exigiam danças sagradas nos regozijos públicos, em alturas de luto, no casamento dos reis, na celebração das vitórias, etc. A mais antiga arte das atividades profanas, consistia na dança armada. Como outras artes desaparecidas na barbárie, a dança surgiu, de novo, na Itália e Áustria do séc. XV, a partir do qual e orientada pela sensibilidade artística

dos franceses, veio a atingir um elevado grau de magnificência até aos dias de hoje. Os mais diversos ritmos como o folclore regional, a valsa, o passo doble, o swing, a salsa, o tango, o samba, a batucada africana, etc., criados nos mais distantes países do globo, nunca esquecendo o inconfundível ballet, dança

apaixonante e sedutora, capaz de embriagar qualquer público, apresentam-se como grandes promotores de integração social, funcionando como pontes entre comunidades e as mais diversas culturas do mundo.

“Tudo no universo tem um ritmo, tudo dança” -Maya Angelou

Forte de Elvas



Situado a cerca de um quilómetro a norte da cidade de Elvas o Forte de Nossa Senhora da Graça foi inaugurado em 1792 no reinado de D. Maria I depois de o Conde de Lippe (militar que havia proposto a sua construção) o ter modernizado a pedido do Marquês de Pombal. A grande importância que tinha na defesa da Praça Forte de Elvas e a sua boa posição estratégica evidenciou-se durante a guerra da Restauração quando as tropas Espanholas ocuparam o local, durante o cerco à cidade, um ano antes da batalha das Linhas de Torres.

Trata-se, portanto, de uma construção militar eleita pela Unesco património mundial da humanidade em 2012, encontrando-se em 2014 em condições de ruína. Em 2015 foi restaurada e reabilitada. Nessa intervenção, que durou cerca de um ano, foram gastos aproximadamente seis milhões de euros, com o objectivo de transformar o Forte num museu militar funcional.

Há data da sua construção, que dura trinta anos (de 1763 a 1792) foram necessários seis mil homens, quatro mil animais e vinte mil moedas de ouro. O Forte resistiu à guerra

peninsular tendo sido utilizado, no passado, também como prisão militar. Como curiosidade há a salientar a existência de uma cisterna escavada na rocha viva, abaixo da capela, revelando-se uma das suas obras primas mais notáveis.

Tendo em conta o papel do Conde de Lippe na construção e reabilitação deste imóvel, o Forte é hoje também conhecido com o nome deste militar. Como tantas outras construções foi erguida em traçado de Estilo Vauban, nome de um arquitecto

militar Francês que criou através das tecnologias defensivas um estilo de fortificação que ficou conhecido com o seu nome.

A fortificação abaluartada é também conhecida por outras designações como fortificação em estrela ou fortificação moderna.

A cidade de Elvas alberga o maior conjunto de fortificações abaluartadas do mundo, sendo considerada a cidade mais fortificada da Europa.

Isabel Nascimento



Criação

No principio só existia uma visão,
Com a mão o Pai alcançou essa
aparência;
Agarrou firmemente esse mistério.
Nada existia!

Graças a um sonho do nosso Pai
Ficou com a visão no corpo.
E longamente cismou e, fundamentalmente,
pensou...

Segurou então a visão por debaixo e
gravou-a repetidamente,
Até, por fim, se sentar sobre a Terra
sonhada.

O nosso primeiro
Pai,entretanto,criou no seu
evolucionar,
O seu corpo divino existente no meio
dos ventos primitivos.
Tendo profundamente reflectido,
com a sabedoria contida na
Sua própria divindade
Em virtude do seu saber criador,

Pensou em quem seriam os
companheiros da sua divindade...
Em seres vivos transformou as suas
orações em saber fecundo.

E criou o Homem!

Adaptação de Hortênsia Dias

Ser avô

Sou Rob Roy liderando seu clan.
Nas terras do nunca, sou Peter Pan.
Esventrando as minas de Salomão
Sou Quatermain em brava acção.

Luto como El Cid o campeador,
Sou Dom Henrique o navegador,
Rato Mickey, Popeye e Pateta,
Pinóquio, espadachim e poeta.

Sou Arthur, Lancelot e Merlin,
Vivo na floresta como Robin.
Sou tudo que a mente permitir,
Para ver meus netos sorrir.

Neste mundo, sem princípio nem
fim,
Sou Romeu, Pierrot e Arlequim,
Major Alverca em pleno voo;
Sou o nada e o todo. Sou AVÔ!

Depois de tanta aventura,
Pelos caminhos da ternura,
Repouso dorido e cansado,
E com os netos a meu lado,
Chego à sublime conclusão:
- Ser avô é doar o coração!

A. Ramalhete

Recordações

I
Ando na Universidade
Quem diria com esta idade
E mesmo sendo a brincar
Gosto de cá andar
A aprender português
E, porque não, a cantar

II
Estou muito esquecida
Mas aprender é recordar
Outros momentos da vida
Eu sou assim e não mudo
E adoro poder dizer
Fui a uma visita de estudo

III
Passei a vida a sonhar
Sem meus sonhos realizar
Agora que já sou cota
Rio-me só de pensar
Eu queria ser poliglota

25 Janeiro de 2017
Inácia Carlos

Rio Maduro

Rio maduro que te aproximas da foz,
para trás caudais de memórias,
repletos de perdas, alegrias e
vitórias.

As águas subterrâneas emergentes,
que em exurgência se conjugaram,
para brotares em nascente,
são teus ascendentes,
que tanto te amaram.
Nasceste, e fizeste-te ao caminho,
entre choros e canções de embalar.
Eras apenas um tenro regatinho,
que nunca pensava no oceano mar.

Aplanando rochas e solos erodindo,
foste pelo tempo, chorando e rindo.
afluíram laços e abraços, rios e
riachos;
como familiares e amigos, foram
vindo,
ajudando a fortalecer a tua vivência.
Como águas de escorrência,
pelas encostas caindo,
gente boa foi surgindo,
ajudando a ultrapassar,
dores e mágoas no teu peito.

E sobreviveste! Criando teu próprio
leito.

Maduro rio, o mar e a sua voz,
já povoam teu pensamento,
e antevês o momento,
do desaguar definitivo e atroz.
Do estuário temes a chegada,
sofrida; violenta; dura e fria.
Sonhas finar em delta tua jornada,
entre beijos e abraços de maresia!

Os rios jovens, na sua pujança e
determinação,
olham para ti, como se fosses um
velho rio.
Como o Ganges o Eufrates ou o
Nilo,
e precisasses das águas das planícies
de inundação,
para determinares teu destino, tua
emancipação.

Mas não; rio maduro, não és um
velho rio!

Eles pouco sabem de memórias e
sonhos!...

Sines, 22 de Dezembro de 2017
A. Ramalhete