

“Alimentação Saudável”

“Alimentação saudável” é o tema da sessão a realizar no próximo dia 7, pelas 21h30, no auditório do edifício dos Paços do Concelho, no âmbito do projecto “Conversas com Pais”, uma organização da Câmara Municipal de Torres Vedras em parceria com as associações de pais das escolas do concelho destinando-se a pais, professores, educadores e encarregados de educação e à comunidade educativa em geral.

Elsa Feliciano, a oradora convidada desta sessão, é licenciada em Ciências da Nutrição e está a realizar um mestrado em Inovação Alimentar e Saúde.

Exerce actividade profissional na Direcção Regional de Saúde de Lisboa, na Fundação Portuguesa de Cardiologia, Universidade Atlântica sendo ainda consultora alimentar em empresas.

A organização considera “imperativo” debater este tema numa altura em que “a falta de tempo por parte dos pais faz com que, muitas vezes, a alimentação dos filhos não seja a mais correcta”, levando-as ao fast-food e a uma dieta rica em gorduras e hidratos de carbono e pobre em proteínas e vitaminas, o que origina “problemas graves com a obesidade e a diabetes”.

TORRES VEDRAS

CERTAME ESPERA MAIS DE 6 MIL VISITANTES

Torres Vedras espiritual

MARINA TOVAR REI
geral@frenteoeste.com

Corpo, mente e espírito. São estas três áreas que Torres Vedras vai “abraçar” de hoje até domingo (6 a 9 de Março) na “Feira Mística”, no Pavilhão da Expotorres. Este certame, que tem como tema “Corpo-Mente-Espírito”, sai do conceito tradicional de feira “para adoptar um formato mais dinâmico e apresenta-se como um mega evento de espectáculos interactivos”, informa a organização. Para tal, a exposição estará repartida em três áreas distintas, que acolherão os assuntos de forma “autónoma, porém complementar”. Torres Vedras foi a escolhida para a feira porque “existe uma cultura, uma massa crítica suficiente para receber este evento de uma forma minimamente acolhedora”, revelou o organizador Paulo Sousa.

O público alvo será aquele que já conhece este tipo de certames mas também “para aqueles que ainda



FEIRA MÍSTICA: A partir de hoje até dia 9 de Março

não estão dentro da temática”, porque o que se tem para oferecer é “principalmente um espectáculo de quatro dias”, comentou o organizador.

No pavilhão destinado ao corpo, a organização preparou uma mostra em que o corpo toma novas perspectivas. O visitante poderá apreciar “a forma corpo” enquanto paleta de cores onde os artistas estarão a competir para apresentarem as suas obras-primas quer em bodypainting quer em facepainting. Na zona projectada à mente, existirá uma sala de conferências

e palestras onde serão debatidos temas no ciclo de “Saberes Antigos” e uma exposição de artes plásticas com cerca de 80 obras expostas sob a temática “O Misticismo na Arte”.

Na área reservada ao espírito, os visitantes encontrarão aproximadamente 40 stands com consultas de Tarot, Astrologia, Runas, Quiromancia (ver caixa oráculos) e muitos produtos esotéricos, como por exemplo: ervas, incenso, essências, pentáculos/medalhas, livros de esoterismo, pós, sabonetes, velas, entre muitos outros.

No último dia do evento (domingo, 9 de Março), será efectuado um leilão das obras oferecidas pelos artistas, que estarão presentes na exposição, com base de licitação de um euro, tendo o objectivo de angariar fundos para a Fundação do Gil.

Será um programa com “muitas surpresas” que irá envolver mais de 20 artistas com cerca de 60 intervenções ao longo dos quatro dias. Encantadores de serpentes, magia oriental, dança do ventre, cuspidores de fogo, são exemplos das actuações previstas.

Os bilhetes custam 5 euros e podem ser adquiridos no local, as crianças até aos 12 anos, acompanhadas pelos pais, não pagam. A organização está a apontar para um número de “seis mil visitantes”, mas espera que esse número cresça e atinja os “10 mil”. Se tudo correr dentro do previsto e “esses números forem atingidos”, a organização acredita que esta feira “passe a ser residente em Torres Vedras e acontecer anualmente”, remata Paulo Sousa.

ORÁCULOS

Cartas de Tarot

O tarot é o oráculo primordial. É um método muito antigo de premeditação de episódios que podem acontecer no futuro de uma pessoa. Segundo Paulo Sousa “é uma forma que temos de nos relacionar com o sagrado, com a parte espiritual. As cartas reportam aquilo que foi o passado de uma pessoa, aquilo que é o presente e aquilo que será o futuro”.

Astrologia

A astrologia estuda os ciclos de vida, as “voltas que a vida dá”. Através dela, pode-se ter a síntese de um determinado tempo e lugar e como eles se reflectirão na vida da pessoa. A astrologia é mais objectiva do que os outros oráculos, é “bastante mais prática, mais directa”.

Runas

As runas, além de representarem um alfabeto de escrita antiga, são símbolos sagrados representados por letras. Esses símbolos, por sua vez, têm uma energia individual e uma vibração característica que se expressa na força específica de cada Runa. É um oráculo que “responde simbolicamente às perguntas que a pessoa faz”.

Quiromancia

A quiromancia é a arte de ler as mãos. Esta arte permite que se leia, na palma da mão, o futuro e o desenvolvimento da pessoa, tanto a nível material como espiritual. A quiromancia consegue ter “uma perspectiva do que é o nosso caminho, de onde é que saímos, onde é que estamos e para onde vamos”.

TORRES VEDRAS

“A NOSSA ÂNCORA” ABRE GRUPO DE APOIO A 14 DE MARÇO

Apoio para pais em luto

geral@frenteoeste.com

A associação de apoio a pais em luto “A nossa âncora” vai abrir um grupo de apoio em Torres Vedras. As reuniões vão ter lugar na sede da Junta de Freguesia de S. Pedro e Santiago todas as segundas sextas-feiras de cada mês. A abertura oficial do grupo está prevista para 14 de Março, pelas 19h00. “A nossa âncora” é “um

encontro de pais que perderam um filho, falando repetidamente uns com os outros, na tentativa de exprimir a dor que os trespassa”, informa António Augusto Pereira, pai de Maria Inês, a menina que faleceu há um ano, em Torres Vedras, vítima de um acidente numa aula de dança.

António e Ana Pereira frequentam, desde essa data, as reuniões que a associação promove em Sintra e terão sido um dos principais impulsionadores da

abertura do grupo na cidade de Torres Vedras, com o objectivo de prestar apoio aos pais em luto residentes na região.

“Fui-me apercebendo que só no contacto com outras pessoas que atravessam situação semelhante, poderemos ensinar e aprender a continuar. Uma vida diferente devido à ausência da nossa filha, mas que apesar disso iria querer ver-nos felizes de novo”, descreve António Augusto Pereira.

O grupo acaba, por isso,

por ser “uma grande família” que pretende “dar a entender aos pais que, apesar da escuridão que atravessam após a morte dos seus filhos, existe esperança ao fundo do túnel, aquela luz que nos faz acreditar que todos aqueles que partiram estão bem”.

Outro dos objectivos da associação é “anular o isolamento desses pais, permitindo assim o encontrar de um novo sentido para a vida”.

Além do apoio aos pais, a

associação acompanha ainda a família mais próxima, como os irmãos e outros parentes, ajudando-os a viver com “essa dor incontornável”.

“A nossa âncora” conta com 12 anos de existência e, ao abrir em Torres Vedras o 15º grupo de apoio do país, “tenta ir mais longe procurando ajudar toda a sociedade a lidar convenientemente com a morte”.

Além das reuniões mensais, a associação conta ainda com um fórum online em www.anoossaancora.org.