



O Bengalinhas

Nº 1132
02.07.2016

Jornal da Terceira Idade
do Centro da Ajuda

NOTÍCIAS

No Lar

No passado dia 29, dia de São Pedro, fizemos a nossa sardinhada no lar.

A grande alegria de todos foi quando o Padre Xico surgiu na receção para assistir a apresentação da nossa marcha ao vivo.

Muita comoção e muitos votos de rápidas melhoras.

É tempo de férias

Mais um ano de actividades que chegou ao fim e parece que ainda foi ontem que iniciamos os nossos convívios de sábado e já estamos a pensar o que iremos fazer nestes meses mais próximos.

Mas não será difícil, com os dias bonitos de verão a convidar a sair o que será necessário é organizarem-se e combinarem a fazerem umas valentes passeatas.

A nossa freguesia está cheia de recantos bonitos e agradáveis e nestes dias cheios de sol, Monsanto é um ótimo destino para uma almoçarada leve e uma soneca à sombra.

Foi um ano com algumas iniciativas. Cumprimos as nossas festas principais: o São Martinho, a nossa "festa" de Consoada, a nossa festa de Carnaval e os Santos Populares.

Tivemos a simpática visita de elementos de P.S.P. que vieram até ao convívio transmitirem-nos conselhos preciosos para a segurança no nosso dia a dia.

Também vieram animar uma das nossas tardes de sábado duas tunas. Uma masculina, do ISEL e a Tunassa (só elementos femininos do Instituto de Agronomia).

Participámos no SéniorGym em Cantanhede. Um dia muito agradável e de muito companheirismo.

(Continua)



É tempo de férias

(continuação)

O Ajuda a Marchar é sempre uma atividade muito apreciada e que envolve muitos elementos do convívio. É um orgulho depois de tudo feito, marchar Calçada da Ajuda abaixo e ouvir tantos elogios. Uma verdadeira marcha digna de descer a Avenida da Liberdade, na noite de Santo António.

Foi um ano com algumas doenças que retiveram muitos avós em casa e lamentamos a partida, para o convívio do Céu, da D. Conceição Silva.

No nosso plano de actividades tínhamos novos projetos, a tradicional caracolada em Janas, que por motivo do acidente do Padre Chico tivemos que desistir neste final de ano.

Um bom tempo de férias mantenham os vossos grupinhos de amizade porque ajuda a passar o tempo.



Uma estrela na Viagem

José Manuel Carvalho



Não tenho hora marcada
Para passar o rio Tejo
Nem pressa para regressar
E muito menos desejo
Mas carro veloz no asfalto
Sem vontade de chegar
Não encontrando sentido
Para este meu caminhar
É na noite que me abrigo
No vazio da solidão
Minha estrela me acompanha
E sinto mais protecção
Falo à estrela protetora
Olhando o firmamento
Peço-lhe a sua energia
E seu brilho, o seu alento
Minha alma, voou na estrela
Sinto o meu coração frio
Cheguei ao fim da viagem
Correndo sem alma, e num corpo vazio.



Um passeio pela Beira Baixa

Isilda Lopes



Saí da estação de Santa Apolónia
Num intercidades de encanto
Atravessando alguns concelhos
Até à cidade de Castelo Branco

Num percurso à Beira Baixa
Passamos castelos gigantes
Desde o castelo de Almourol
À bonita cidade de Abrantes

Olhamos para a esquerda ou direita
Há castelos no alto de cada Serra
Bem perto há uma capela
Embeleza aquela bonita terra

Sem à beira do Rio Tejo
Há uns salgueiros bem fresquinhos
Estas árvores têm o brio
De serem o romance os peixinhos



As barragens de Belver, e do Fratel
Cheias até mais não
Com as comportas entreabertas
Bem controladas com a mesma pressão

No alto da Serra de Rodão
Situa-se Nossa Senhora do Castelo
Zona turística e romântica
Encanta olhar para ela

Cidade de Castelo Branco
De desenvolvimento geral
Com seu castelo importante
Numa bonita cidade de Portugal

Todos distritos têm honra
Conhecer esta realidade
Todo o País é importante
Se viver na paz, no amor e amizade

PENSAMENTO

Luís Borralho



Devemos escolher entre amar as
mulheres e compreendê-las.
Não há meio termo.

Champort

A sardinhada do convívio



António Baião

Foi mais uma tradição paroquial
Que o nosso convívio comemorou
A salutar sardinhada anual
Que a voluntariedade superou

Antes do repasto festivo
A melódica música oportuna
No bailarico empolgante e participativo
Abrilantado por o conjunto musical a **Tuna**

Sentiu-se a falta do senhor prior
Por motivos conhecidos
Mas na terapia do rigor
Há vitoriosos e não vencidos

A sardinhada convergiu
Em tempo do solstício da mudança
A nossa seleção de futebol conseguiu
Criar em nós alguma esperança



Nesta Europa inquietada
Por desastrosas turbulências
Que a próxima sardinhada
Seja na Europa das transparências

Porque os referendos à Inglesa
Dão sardinhadas em exclusão
A variedade portuguesa
São sardinhadas em união

Para que conste e fique lavrado
Na ata do convívio paroquial
É assinada em papel selado
A unidade para todo o sempre Portugal

De sardinhadas, caracoladas e passeios
Na estrada que a vida trilha
Com senhor prior nos seus anseios
Nos horizontes solidários da partilha

PASSATEMPO

António Trancoso



Adivinha

O que é, que está no meio da horta!
No arroz, na árvore
Mas não está nas folhas!

Resposta passatempo anterior: espinho



Idalina Bastos

Na passada segunda-feira dia vinte de junho, a primavera disse-nos adeus e fechou-se a (porta) mas logo se abriu para o verão entrar.

A primavera costuma ser uma estação amena, mas este ano foi um pouco

fria e chuvosa, com ventos fortes e trovoadas, mas não deixou de ser bonita, pois até nos brindou com o encanto da neve. É maravilhoso vermos neve na primavera e muita gente, adulta e crianças a divertira-se com ela. A primavera é sempre bonita com muitas flores nos jardins e nos campos e as amendoeiras em flor. A primavera partiu mas prometeu voltar para o ano; que seja bem-vinda.

O verão entrou radiante; logo no primeiro dia nos trouxe muito calor, também é uma estação do ano muito bonita, é mais quente e o sol mais brilhante, os jardins e os campos continuam floridos e vêm-se os cereais nos campos, e os trigais ficam encontrados com as lindas papoilas misturadas entre as espigas.

Temos as nossas praias, que é no verão que muitas gente corre para elas para passar lá grande parte do dia, para tomar bons banhos, e uns bons mergulhos e até nadar, mas quem não sabe nadar que não se aventure. Também podemos ir para o campo para a sombra do arvoredado, nas horas em que o sol não é benéfico e até fazer um bom piquenique. Há quem não goste de praia e pode trocá-la pelo campo que também é muito bonito e saudável.

As papoilas encarnadas
a brilhar entre os trigais
São tão lindas, delicadas
Como a rosas nos rosais

Quando a brisa vem do sol
Curvam as espigas e elas
Luzem como em céu azul
De noite luzem estrelas.

Festas Populares

Luísa Lopes



O mês de junho é o coração do ano
Que ora canta, ora sofre, ora perdoa
Um coração que desde há muitos anos
Bate no peito com alegria
Do povo da nossa Lisboa

Canta nos arraiais e festões
Que à toa transmitem ingénua fantasia
Da gente fixe da Madragoa
Alfama, Ajuda, Bairro Alto e Mouraria

Canta no tom contente e pedinção
Dos garotos do bairro, e muitos há
Que nos barram o caminho
Estendendo a mão com carinho
Pedindo uma moedinha para o Santinho

Os balões já não são de papel
Tudo é mais moderno é uma ilusão
E todos desejam colaborar e dão o que podem
Até sentir a alegria do bater do coração
Para ajudar a reviver a tradição
Dos tronos de Santo António e São João

Quando vires passar a nossa marcha
Que a "Torre do Galo" bom orgulho vai simbolizando
E as velhas fachadas de monumentos e barcos
E Lisboa que passa e vai cantando

Todo o país canta ao Santo António e São João
Por fim o São Pedro, e mais um ano de homenagem
Aos nossos três santos, de bem merecido testemunho
E será até ao ano que vem
Um último adeus ao mês de Junho

Este mês tão grande que nos dá
Muitas datas de imenso orgulho e vaidade
Até neste mês faz anos o meu filho mais novo
Recebam os três santinhos de todos nós
Num forte abraço e já ficamos cheios de saudade

Será o São João o Santo Padroeiro
Doutras cidades tais como
Porto, Figueira da Foz, Algarve, Braga e muitas mais
Que tal como a nós dá força e alento
Se junho é cem por cento o mês do povo
Portugal é a voz do povo, cem por cento

Braga venera muito São João
Tem uma capela em sua homenagem
Que faz agora 400 anos
Também sendo esta cidade
A capital do cavaquinho
Atrai nos seus festejos
Milhares de pessoas
Que veneram este santo, com muito amor e carinho

(continua)

Desejo de todo o coração as
rápidas melhoras do Sr. Padre
Xico, Deus vai ajudar a que este
difícil período passe o mais
rápido possível.

A cantar de galo

Etelvina Nunes



A nossa marcha é linda
Um verdadeiro regalo
Exibiu-se a grande nível
A ouvir cantar o galo

Que todos estávamos lindos
Já não é grande surpresa
Mas o chapelinho encarnado
Veio dar maior beleza

Os homens muito elegantes
Com o arco na mão
Todos bem apumados
Não havia distinção

Enroscámos quatro vezes
Isso é que foi divertido
Tudo ao som de uma marcha
Que nos ficou no ouvido

D. Lurdes e Sr. Paulo
Da marcha foram padrinhos
Chegaram numa limusine
Saíram pelos seus pezinhos

E a mestre - de - cerimónias
Gritava como quem brinda
"Peço uma salva de palmas
Que a marcha d'Ajuda é linda!"

Cada ano que passa
Estamos a melhorar
Havemos de ir à avenida
Pra podermos desfilar



Convívio Paroquial 2015-2016

Fernando Reis



O ano convívio está a chegar ao fim
Desejo a todos boas férias de verão
Para quem trabalha nesta missão
É justo e merecido ser assim

O convívio foi bom, ficamos contentes
Os eventos foram bem-sucedidos
Atuações e grupos muito positivos
Graças aos nossos dirigentes

Palavras sinceras que dedico
Saúde e melhoras ao Sr. Padre Xico
Com confiança e muita crença

Toda a comunidade deseja
Que volte para dirigir a igreja
Onde todos se alegram da sua presença



Mariana Borralho

Salmo(43)

Mas tu curas as raízes do meu existir
O teu olhar endireita tudo o que está torcido
E suaviza a rigidez das minhas torpezas
acumuladas

As melhoras do prior Francisco



A marcha do Centro Paroquial da Ajuda se mostrou popular e festival,
e clara em toda a sua beleza.

A nossa marcha a descer a calçada da Ajuda, os fatos dos marchantes e a
Coreografia é uma explosão de cores efeitos e adereços, que revelam o
sentimentos artístico, a elegância de imaginação de quem os aplica e de
sorriso sempre pronto para todos.

O meu muito obrigado para toda a equipa. Ir na marcha é uma emoção
Muito grande e o orgulho que todos sentem por viverem uma tradição
ainda tão viva. O nosso tema da marcha é o galo da Ajuda na sua Torre.
Da autoria do Prior Francisco, tendo como ensaiador o Professor Paulo,
Que teve bastante trabalho para que tudo saísse perfeito.
A madrinha D. Lurdes estava genial, e vestida com muito bom gosto.

Receita da Alegria

Sebastião Dias



Preparar a massa:

Porção e meia de vontade
Muito respeito pelos outros
Carradas de carinhos
Determinação e personalidade q.b.
Uns figos de humildade
Alegria a jarros

Para o recheio:

Sonhos muitos sonhos

Para o molho:

Realidade envolvida em doçura.

Modo de preparação

Na janela da vida junto todos os ingredientes
para a massa. Mexe e remexe até sentires que
o que resulta está à tua medida e vai agradecer
aos outros.

Dá-lhe mais uma volta para fazer sobressair a
alegria.

Recheei-a agora de sonhos de forma géneros.
Deita-lhe por cima o molho com alguma
realidade. Mas sobretudo com muita doçura.
Serve-a todos os dias a qualquer hora e em
qualquer circunstância

Nota final

Para que seja apreciada em toda a sua
plenitude é preciso saboreá-la. Lentamente e
com muita alegria

E é com muita alegria que me despeço.
Desejando-vos a todos umas férias muito
alegres e com muita saúde.

P.S. As melhoras do nosso Prior Francisco.

Adeus até ao próximo convívio.