

MONTANHAS MÁGICAS[®]

magazine
Montemuro, Arada e Gralheira

AROUCA | CASTELO DE PAIVA | CASTRO DAIRE | CINFÃES | SÃO PEDRO DO SUL | SEVER DO VOUGA | VALE DE CAMBRA

Evasão

Rota dos Ofícios Tradicionais de Paiva
Passaporte Aventura

Prazeres à mesa

Receitas de família

Cultura

(Ainda) estamos aqui
Cultura na aldeia
As marchas não saem à rua,
mas a tradição continua!

Artes & Ofícios

Artesanato

em DESTAQUE

O Papel dos Contratos Locais de
Desenvolvimento Social

Entrevistas

Presidentes das Câmaras Municipais de Arouca,
Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul,
Sever do Vouga e Vale de Cambra

Arte de Viver

Oficinas Raiz
Férias (Con)Vida
Roda das Emoções
Educar para Amar
Oficinas Lúdico-Recreativas
Yoga em família

Natureza

Dinâmicas de Preservação nas
Montanhas Mágicas

Montanhas Mágicas

CLDS 4G - Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 4.ª Geração Coordenados pela ADRIMAG

Contactos

AROUCA

CLDS4G AroucaInclui
Zona Industrial de S. Domingos 2
lote 3, 4 - 4540-177 Arouca

+351 256 940 350 / 913 878 525
aroucainclui@adrimag.com.pt
www.facebook.com/aroucainclui



CASTRO DAIRE

CLDS4G Criar Desafiar
Edifício Conde Ferreira - Largo de S. Pedro
3600 Castro Daire

+351 910 621 651
criardesafiar@adrimag.com.pt
www.facebook.com/clds.criardesafiar



SEVER DO VOUGA

CLDS4G Proxim'ldade
Gabinetes Técnicos
Largo do Município, N.º1
3740 - 262 Sever do Vouga

proximidade@adrimag.com.pt
facebook.com/CLDS.Proximidade
@proximidade_clds



CASTELO DE PAIVA

CLDS4G Projeto VIDA
Biblioteca Municipal de Castelo de Paiva
2º andar - Rua Emídio Navarro
Sobrado
4550-126 Castelo de Paiva

+351 913 994 674
projetovida@adrimag.com.pt
www.facebook.com/projetovida.clds



SÃO PEDRO DO SUL

CLDS4G São Pedro do Sul
Rua Direita 121
3660-488 São Pedro do Sul

+351 910 843 494
clds-spsul@adrimag.com.pt
www.facebook.com/cldsspsul



VALE DE CAMBRA

CLDS4G Vale+Social
Edifício Paços do Concelho
Av. Camilo Tavares de Matos
3730-240 Vale de Cambra

valemaisocial@adrimag.com.pt
+351 913 266 703
Facebook.com/ValeMaisSocial



MAGAZINE MONTANHAS MÁGICAS®

FICHA TÉCNICA

Propriedade: ADRIMAG - Praça Brandão Vasconcelos, 10, 4540-110 AROUCA • Tel.: +351 256 940 350 • E.mail: adrimag@adrimag.com.pt
Website: www.adrimag.com.pt. **Direção Editorial:** João Carlos Pinho. **Coordenação:** Carminda Gonçalves. **Redação:** Equipas dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 4.ª Geração de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul, Sever do Vouga e Vale de Cambra. **Colaboração especial nesta edição:** Presidentes dos Municípios de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul, Sever do Vouga e Vale de Cambra.

Fotografia: ADRIMAG, Pedro Sá, Fernando Brito, Alexandre Lopes, Rafael Pessoa, Fernando Barbosa, António Coutinho, Nuno Almeida, António Ribeiro, André Carvalho, Jéssica Teixeira, João Cosme. **Revisão ortográfica:** Fátima Rodrigues, Marisa Araújo. **Design Gráfico e Paginação:** M. Vide & Irmão, Lda. **Impressão:** M. Vide & Irmão, Lda. **Periodicidade:** trimestral. **Distribuição:** Gratuita.

Tiragem: 2000 exemplares. **Depósito legal:** 326348/11



Serra da Freita
© Fernando Brito

Editorial

As Montanhas Mágicas não são “só” um território. Mais do que tudo, mais do que nunca, as Montanhas Mágicas são as pessoas que as habitam. É essa a marca principal da ADRIMAG, bem explícita no logotipo que nunca quisemos alterar ou reformular, ao longo dos nossos 30 anos de existência e que este ano assinalamos. Nesse logotipo, a paisagem compõe um rosto. Foi esse, desde o início, o nosso foco, o nosso desígnio. Nenhum território progride, evolui, sem esse dado imprescindível e basilar: AS PESSOAS.

Nesse sentido, e ainda com uma pandemia presente, dedicamos esta edição ao trabalho continuado dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 4ª Geração coordenados pela ADRIMAG, nos seis territórios que estes abrangem: Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul, Sever do Vouga e Vale de Cambra, cujos presidentes de câmara quisemos ouvir, relativamente ao impacto do trabalho das diversas equipas nos seus municípios, assim como as suas perspetivas de futuro, no que concerne ao contributo que estes projetos podem dar, no sentido da melhoria de vida das comunidades em que estão inseridos.

Cumprindo as sucessivas normas sanitárias em vigor, procedendo a todas as adaptações possíveis e fazendo uso de uma criatividade sem precedentes, os CLDS 4G coordenados pela ADRIMAG tiveram sempre bem presente o seu e nosso foco: AS PESSOAS. Por isso, nos seus diversos raios de ação, os nossos Contratos Locais de Desenvolvimento Social continuaram a fazer o que fazem melhor: agiram, fizeram

acontecer, não se resignaram às circunstâncias excecionais que atravessámos. Apoiaram as famílias, foram sempre uma palavra amiga e disponível para os idosos em isolamento, acompanharam as pessoas em situação de desemprego, desenvolveram iniciativas de índole ambiental, foram sinal de futuro e de esperança para as crianças e para os jovens. Uma enumeração que constituiria, por si só, todo o editorial. Mas, melhor do que essa enumeração, serão as páginas que se seguem, com alguns exemplos do que foi possível fazer acontecer nos seis concelhos, não obstante o contexto pandémico e tudo o que o mesmo implicou.

Tempos desafiantes e difíceis têm em si a particularidade de nos fazer medir bem a matéria de que somos feitos e de procurarmos estar à altura das circunstâncias enquanto indivíduos, enquanto coletivo. Na ADRIMAG, a celebrar 30 anos num ano atravessado por uma pandemia, este tempo é o de contemplarmos (orgulhosos) o passado e de olharmos (esperançosos) o futuro. Sempre com o nosso foco bem presente: AS PESSOAS. Foi por isso que tudo começou há trinta anos, no dia 27 de agosto de 1991. É por isso, também, que a ADRIMAG continuará!

Com um forte abraço e votos de muita saúde,
Até breve,

João Carlos Pinho



Serra da Freita
© Fernando Brito

Índice

5

MM em foco

9

Info MM

13

Cultura

(Ainda) estamos aqui
As marchas não saem à rua
mas a tradição continua!
Cultura na aldeia

17

Arte de Viver

Viver sem direito a ensaio geral
Oficinas RAIZ - Educar para amar
Oficinas lúdico-recreativas
Férias (Con)Vida
Yoga em família - Roda das emoções

24

Evasão

Ofícios
Passaporte Aventura

32

Natureza

Laboratório de natureza
Porque um gesto vale mais do que
mil palavras
Ordeno-te a ti, Guardiã da Natureza,
para sempre

36

Em destaque

Dinâmicas de Preservação
Entrevistas

46

Prazeres à mesa

Receitas de família
Oficina de cozinha para famílias
Rota dos saberes e dos sabores

53

Artes & Ofícios

Ateliers Saber & Arte
Artesã Conceição

montanhas mágicas® em **foco**

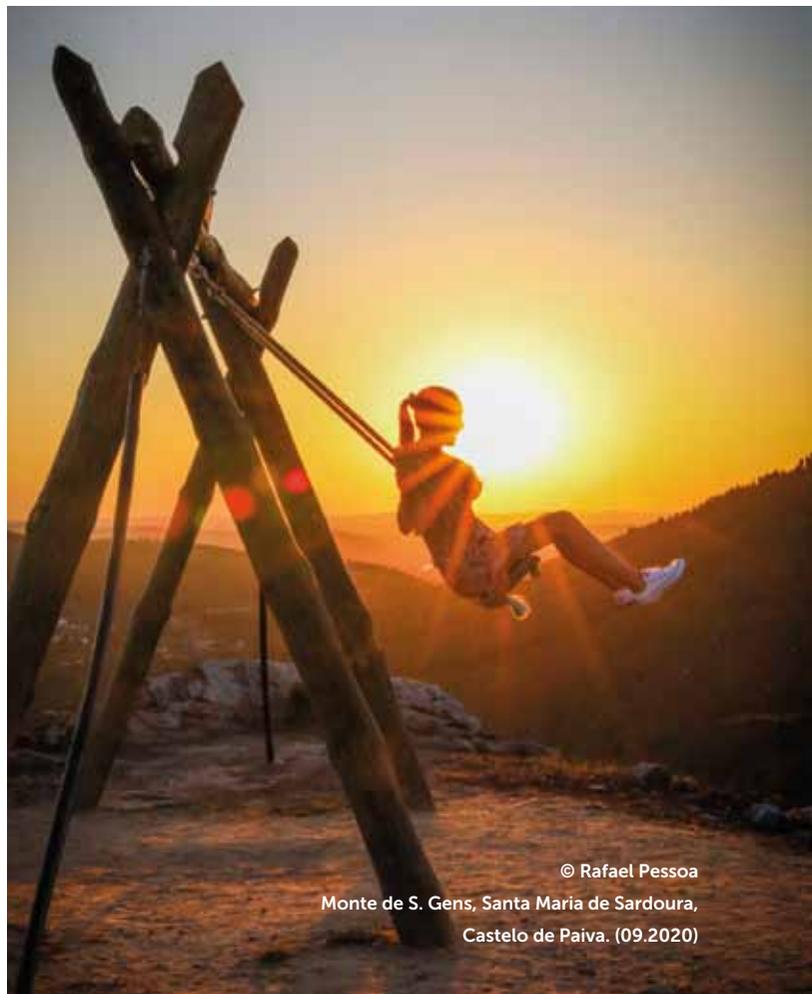


© Pedro Sá
São Domingos, Raiva, Castelo de Paiva. (05.2017)

Promover o património natural, cultural e o empoderamento das comunidades, são igualmente objetivos do programa CLDS. É com este mote que, anualmente, o CLDS4G de Castelo de Paiva e o CLDS4G de Vale de Cambra organizam um concurso de fotografia que resulta numa exposição aberta à comunidade. São muitos aqueles que participam, movidos pelo gosto que têm pela fotografia, pela natureza e pelas memórias culturais das nossas Montanhas Mágicas. Através do seu olhar, captam paisagens ímpares, retratos de tradições e a ruralidade das aldeias. Fotografias que refletem, de uma forma única e singela, as gentes e a beleza magnífica deste território.



© Alexandre Lopes
Raiva, Castelo de Paiva. (08.2020)



© Rafael Pessoa
Monte de S. Gens, Santa Maria de Sardoura,
Castelo de Paiva. (09.2020)



© Fernanda Barbosa
Calvela, Junqueira, Vale de Cambra (09.2020)



© António Coutinho
Vilar, Cepêlos, Vale de Cambra (09.2020)





© António Ribeiro
Alveda, Raiva, Castelo de Paiva (08.2020)



© André Carvalho
Santa Eufémia, Castelo de Paiva (09.2020)



© Jessica Teixeira
Real, Castelo de Paiva (10.2020)

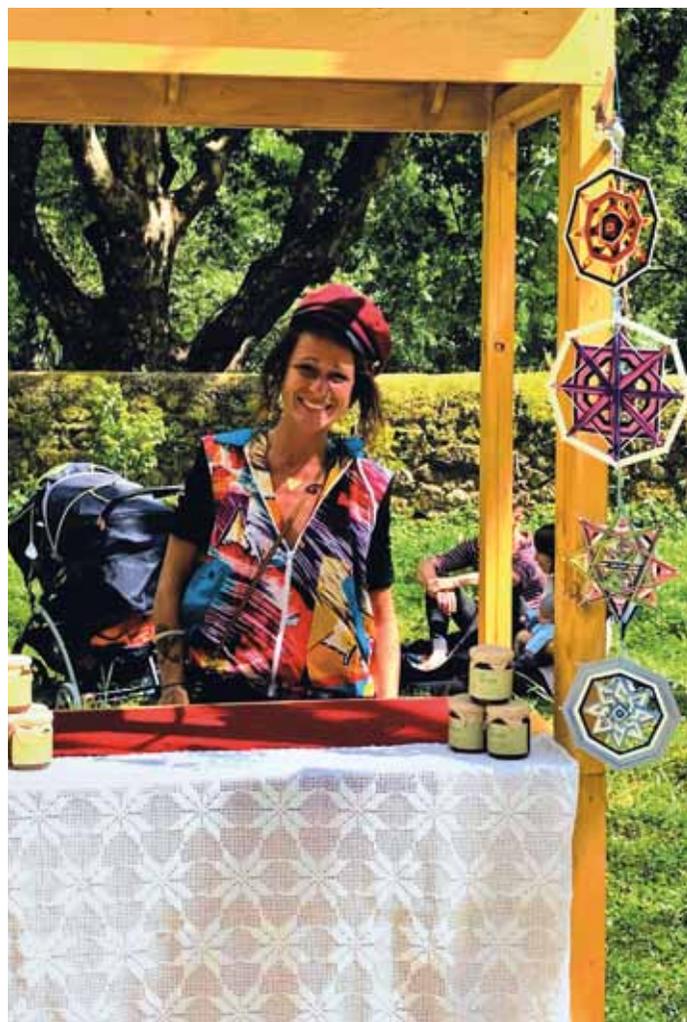
São Pedro do Sul

São Pedro do Sul HÁ FEIRA NO PARQUE!

A pandemia afetou todos, em graus diferentes e cada perda é uma perda pessoal e intransmissível, mas os nossos artesãos e artistas há muito que não têm oportunidade de vender presencialmente os seus artigos. Os dias de sol dos meses quentes e as (boas) vontades unidas oferecem esta possibilidade.

Assim, numa iniciativa desenvolvida em parceria com o Município de São Pedro do Sul, o CLDS 4G procura, desta forma, dar resposta ao vazio de oportunidades que o contexto pandémico trouxe aos artesãos e artistas locais.

A primeira edição decorreu no dia 2 de maio e as imagens são mais eloquentes do que todas as palavras, de lindo que foi.



Arouca

MEDIADORES DIGITAIS “Os serviços mais perto de si”



A atividade “Mediadores Digitais” promovida pelo Contrato Local de Desenvolvimento Social de 4ª Geração (CLDS 4G), projeto AroucaInclui, coordenado pela ADRIMAG, tem por objetivo capacitar agentes locais, que assumirão um papel de facilitadores junto da população no acesso aos serviços públicos de utilidade pública em freguesias mais isoladas.

Até ao momento, os “Mediadores Digitais” foram implementados numa lógica de parceria estabelecida com as seguintes entidades locais: Biblioteca Municipal de Arouca, Casa da Cultura de Fermedo, Junta de Freguesia de Alvarenga, Junta de Freguesia de Escariz, Junta de Freguesia de Mansores e Junta de Freguesia de Moldes.

Através dos Mediadores Digitais, a população poderá obter

apoio no acesso a diversos serviços/plataformas digitais, tais como: pedido de marcação de consultas ou renovação de receitas (medicação crónica) através do portal do SNS; registos/pedidos de autorização para queimas e queimadas através da plataforma do Instituto da Conservação da Natureza e Florestas (ICNF); Serviço Segurança Social Direta e Portal das Finanças.

A atividade Mediadores Digitais insere-se no Eixo 4 do Programa CLDS 4G, no âmbito do desenvolvimento de instrumentos facilitadores do acesso das pessoas a serviços públicos de utilidade pública, a nível local, procurando-se, deste modo, reduzir o isolamento e a exclusão social.

Castelo de Paiva

WEBINARS



Em tempos de pandemia a palavra de ordem é “reinventar”, pelo que que as tertúlias anteriormente programadas em contexto de conversa informal num café, tiveram que ser adaptadas ao atual contexto, realizando-se em formato webinar, ou seja, uma Conversa de Café Virtual.

As duas iniciativas, enquadradas no Eixo I do plano de ação do CLDS4GVIDA, tiveram como mote o “Empreendedorismo: desafios e oportunidades” e “Sou Jovem Empresário. Como reinventar em

tempos de pandemia”, as quais contaram com a participação de empreendedores/as e empresários/as do território que que partilharam as suas experiências e testemunhos reais sobre as suas capacidades empreendedoras, bem como estratégias encontradas para fazer face às adversidades causadas pela pandemia.

Além dos referidos testemunhos, foram ainda dados a conhecer os incentivos existentes, como forma de auxílio aos constrangimentos causados.



Castro Daire

Ação de sensibilização sobre prevenção de burlas e roubos “TRANCAS À PORTA”

Com o objetivo de promover os direitos e salvaguardar a proteção e a segurança das pessoas idosas, especialmente as que se encontram em situação de risco, nomeadamente em solidão e/ou isolamento, o CLDS 4G Criar Desafiar, em parceria com a Guarda Nacional Republicana, promoveu 4 ações de sensibilização sobre Prevenção de Burlas e Roubos nas localidades de Monteiras, Moledo e Lamas.

Nas sessões foram abordadas diversas formas de roubo, bem como apresentação de situações facilitadoras da atuação de assaltantes e ou burlões, dicas de locais onde as pessoas nunca deverão esconder os seus bens por serem locais demasiado óbvios para quem tem intenções de roubar, sendo ainda dado enfoque para a descrição do maior número de características possíveis de identificação de um

burlão/assaltante (idade, altura, sexo, roupas, tatuagens, cor e modelo do carro, sentido da fuga, etc.).

Posteriormente, houve espaço para esclarecimento de dúvidas por parte dos destinatários e partilha de situações vivenciadas por estes, o que foi muito gratificante, pois todos os intervenientes se sentiram envolvidos nas sessões.

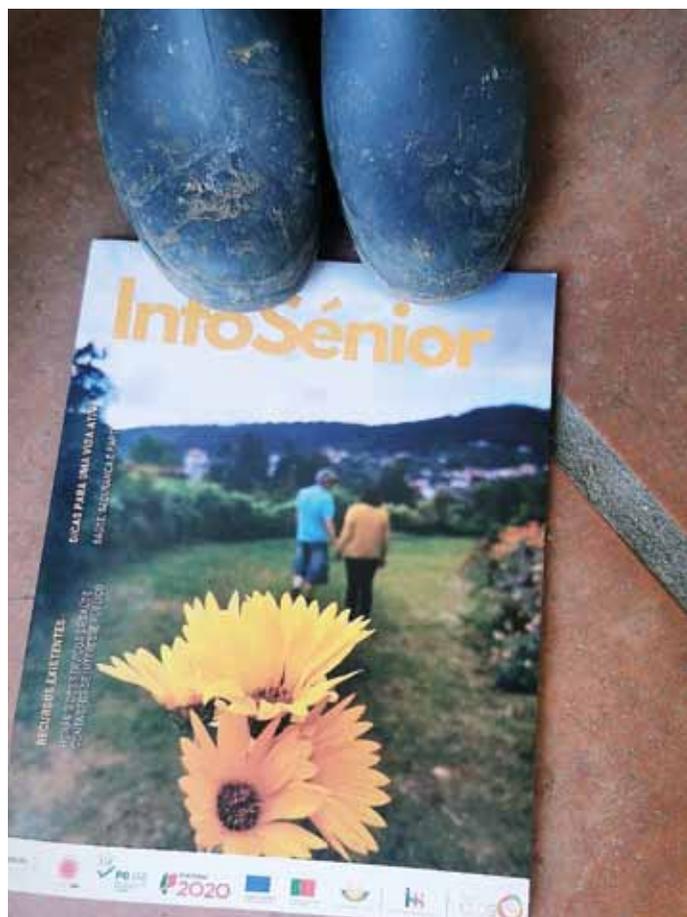
No final, foram distribuídos panfletos informativos com conselhos da GNR da forma como os burlões atuam e se apresentam e um íman com o contacto telefónico do Posto da GNR Local.

Com a implementação destas ações consideramos que foi alcançável uma maior consciencialização para a prevenção e segurança de pessoas e dos seus bens/pertences, bem como dos comportamentos a seguir em situações deste tipo.



Sever do Vouga

GUIA SÉNIOR



O nosso InfoSénior vagueia por ruas e calçadas das diferentes freguesias do concelho severense. A missão é ir ao encontro, num espírito de Proxim'idade igualitária, de pessoas, potenciando o seu acesso a informação útil e atualizada.

Escuta-se o bater dos nós dos dedos em cada porta, acautelando as precauções necessárias, no que respeita às medidas de segurança e de privacidade. Os destinatários deste livro-mensageiro são a população envelhecida, isolada e /ou categorizada como sendo de risco, bem como, e inclusive, a comunidade em geral.

Sever do Vouga agrega 7 freguesias, dispersas numa morfologia de inconfundível beleza paisagística e natural que, se é o encanto de quem a vislumbra, também conflui para acessos difíceis e populações mais isoladas, distantes do centro.

Fruto de um trabalho articulado com o município e com atores locais e na companhia do destacamento territorial de Águeda (GNR), marcamos presença e distribuímos um livro que se materializa num acoplar de informações acerca dos recursos existentes, nomeadamente horário dos serviços de saúde e contactos de interesse público, bem como dicas para uma vida ativa, abordando áreas como

cultura, saúde, segurança e participação. De notar que todas as informações foram validadas pelas entidades competentes envolvidas neste processo.

Em simultâneo, foram ainda fornecidas indicações de segurança e de proteção contra os habituais tipos de violência e burlas contra

esta franja populacional, partilhadas histórias e auscultadas preocupações e anseios, em jeito de conversa informal e descontraída.

É importante, é sempre. Ir, ouvir, ver, compreender, aprender e disponibilizar.



Cinfães

GABINETE DE APOIO AO EMPREENDEDORISMO

O Gabinete de Apoio ao Empreendedorismo de Cinfães, dinamizado pelo Contrato Local de Desenvolvimento Social 4ª Geração, denominado por projeto EIRA, abriu as portas a 20 de julho de 2020. No decorrer das atividades no âmbito no eixo I - Emprego, Formação e Qualificação, já apoiou a integração de 24

pessoas no mercado de trabalho.

O CLDS 4G é um instrumento essencial à promoção da inclusão social dos cidadãos através da realização de ações a executar em parceria, de forma a combater a pobreza e a exclusão social no Município de Cinfães. Com trabalho, esforço e dedicação tudo será possível, mesmo em tempos de pandemia.



Vale de Cambra

REINVENTAR O ASSOCIATIVISMO

O associativismo assume um papel preponderante no desenvolvimento das comunidades, sobretudo neste contexto atípico.

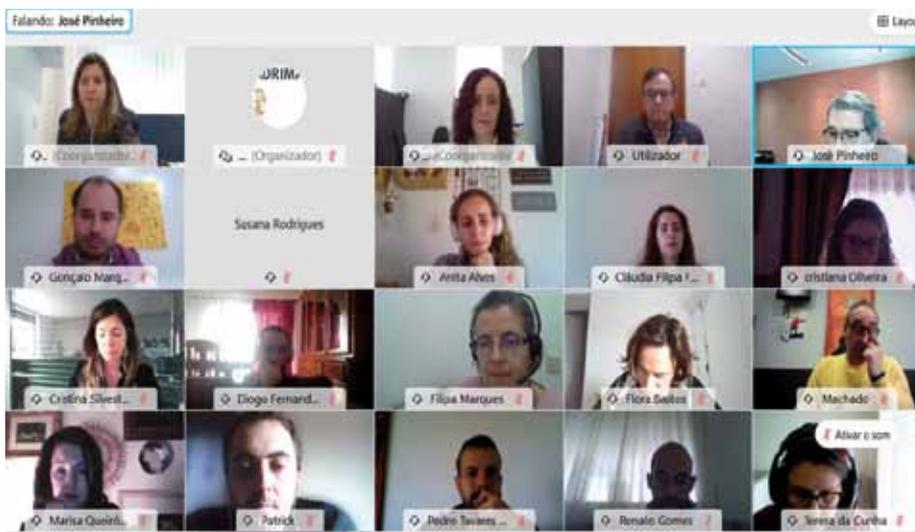
Com este propósito, o CLDS4G Vale+ Social tem levado a cabo um conjunto de iniciativas para a revitalização do associativismo do concelho de Vale de Cambra.

Após um diagnóstico das necessidades formativas das associações, foi desenvolvida uma Unidade de Formação de Curta Duração (25h) na área de Gestão e Marketing Associativo, promovida pela ADRIMAG, no âmbito da tipologia 1.08 - Formação Modular para Empregados e Desempregados, financiada pelo PO ISE.

Desta ação resultou uma sessão subordinada ao tema: "Associativismo em Tempos de Pandemia" e o Fórum "Movimento Associativo". Estes encontros online, de reflexão e de debate, deram ânimo às associações. Reconheceram que um trabalho conjunto, concertado e de cooperação entre todos, permitirá reinventar as suas atividades e manter a proximidade das comunidades.

A par destas ações, em parceria com o Agrupamento de Escolas de Búzio, foi lançado o concurso criAÇÃO, de estímulo ao associativismo juvenil, dirigido aos alunos dos 11º e 12º anos de escolaridade. Neste âmbito, foram dinamizadas 3 sessões online, de capacitação, tendo colaborado connosco, através de vídeos motivacionais, o Conselho Municipal para a Juventude de Vale de Cambra, a Federação das Associações Juvenis do Distrito de Aveiro, a Banda Musical Flor da Mocidade Junqueirense, a Associação Rede Scientiae e o Agrupamento de Escuteiros de Arões.

Certamente que vão nascer daqui ideias úteis e criativas, que contribuirão para o desenvolvimento do concelho de Vale de Cambra.



montanhas mágicas®

cultura



(Ainda) estamos aqui

Em nome de um fio: o ciclo do linho em Rompecilha São Pedro do Sul

Texto e fotos: CLDS 4G São Pedro do Sul

Há um país silencioso, de desertificado, onde ainda há pessoas que nunca (ou raramente) são ouvidas. As narrativas interiores que são mais do que a vida de quem as conta. Já seriam muito, se “só” fossem isso. Mas são mais. Mais pessoas. Cartografias pessoais que nos lembram que, não obstante o ruído de um mundo que parece lá longe, há um país que resiste, fiel ao que aprendeu com quem veio antes.

Nestas páginas, o ciclo do linho, pelas vozes da Dona Cidalina e da Dona Cidália, que são aqui uma aldeia inteira e que nos levaram pelos caminhos que têm na palma das mãos. A aldeia de Rompecilha, em São Pedro do Sul. Persistentes e orgulhosos, os poucos habitantes da aldeia mantêm ainda o ciclo duro e laborioso do linho. Há um tempo para semear e um tempo para colher. O linho evoca esta frase. Mas ultrapassa-lhe os limites. Porque a seguir à colheita, vem mais. Muito mais. Até chegar a ser fio, o linho conta muitas histórias. Semear, regar e mondar, colher, ripar, curtir e secar, maçar, tascar, assedar, fiar, ensarilhar, embarrelar, dobar, urdir e, finalmente, tecer. Dezasseis verbos, conjugados entre a primavera e o inverno, que este ciclo leva tempo. Um léxico que diz os gestos, os tempos entre uma coisa e outra. Pelo meio, as pessoas juntas, a trabalharem em nome de uma herança comum. E tudo o que isso significa de património que não se vê, de imaterial, mas que fica, assim continuem as pessoas a persistir. As comidas que faziam parte de cada momento, ao sabor do que as estações pediam e do que a terra dava, as cantigas, as histórias, as celebrações. Tudo em nome de um fio.

A Dona Cidalina e a Dona Cidália são os rostos de um grupo de mulheres e de homens que (ainda) persistem neste hábito. Alguém tem de guardar aquilo que é de todos. Enquanto ali estiverem, serão guardiões de uma tradição que, para o mundo contemporâneo, é demasiado lenta, mas que era um dos centros das vidas.



O linho era a matéria com que se fazia tudo o que era de vestir, de dormir, de usar na mesa. Também aí havia gradações. Com o linho mais puro fazia-se as toalhas para pôr nas cestas que iam com a comida para o campo, a roupa de cama, de mesa, saias, saiotos e aventais. Nos dias de festa usava-se as peças feitas com o linho mais fino. Cura para maleitas e doenças, os saquinhos com papas de linhaça que curavam gripes e outras dores. Semente abençoada e celebrada. Sinal de boa sorte e de abundância. Sempre quisemos ver bons presságios nas coisas. Mude o que mudar no mundo.

Esta e outras histórias estão ali, na aldeia de Rompecilha. Linda e cheia de sol. E sim, com pessoas que dizem com os olhos já marcados pelo tempo: ainda estamos aqui.



As marchas não saem à rua, mas a tradição continua!

Rota de São Pedro Castro Daire

Texto e fotos: CLDS 4G Criar Desafiar



“Rota de São Pedro” teve como objetivo conservar uma tradição tão intrínseca no concelho de Castro Daire: as marchas de São Pedro.

Atendendo à época pandémica que atravessamos, a qual não favorece a realização de atividades culturais que envolvam a aglomeração de pessoas, o CLDS 4G Criar Desafiar, levando a cabo a sua missão social, tomou a iniciativa e lançou o mote “As marchas não saem à rua, mas a tradição continua!”, convidando todas as marchas que no ano transato desfilaram, e em conjunto criaram esta atividade que visou proceder à exposição de adereços representativos das marchas do nosso concelho em vários lugares carismáticos da vila, por forma a relembrar a noite mágica que se vive no dia 28 de junho em Castro Daire e promovendo assim os saberes e tradições.

Para a realização desta atividade contámos com a colaboração das seguintes marchas: Marcha Flores D’Aldeia de Mosteirô; Marcha da Santa Casa da Misericórdia de Castro Daire; Marcha da Freguesia de Moledo; Marcha da Associação de Santa Margarida; Marcha do Centro Social e Paroquial de Lamelas; Marcha do Movimento Associativo Recreativo Cultural das Carrancas e Arredores (Marxa); Marcha da Escola Profissional Mariana Seixas, Marcha da Associação Cultural e Social de São Joaquinho, Marcha do Bairro do Castelo; Marcha da Associação de Courinha e a Marcha da Associação Cultural e Recreativa Emotion Dance (ACRED), e desta forma São Pedro saiu à rua!

Finda a exposição, concluímos que a realização desta atividade teve um impacto muito positivo, dado que a comunidade em geral se mostrou bastante agradada com o relembrar desta data e tradição que tanto dizem ao concelho de Castro Daire.



Cultura na aldeia

Unificar de forma diferenciadora Sever do Vouga

Texto e fotos: CLDS 4G Proxim'Idade

Ouvem-se notas musicais no ar. São elas que captam a atenção da comunidade que as persegue num misto de curiosidade e fascínio. Todas as ruas e ruelas vão dar à nossa "Cultura na Aldeia". Ali, bem perto de cada porta, janela, varanda ou pedaço de terra. Acima de tudo, perto de pessoas.

O barulho de cada silêncio é interrompido por uma cultura musical que se manifesta, alegre, faz companhia e confiança que ficará tudo bem. Os músicos, jovens promissores, impõem orgulhosamente os

seus instrumentos musicais e desfilam, em arruada, pelas artérias principais de cada lugar ou lugarejo. Sem aviso prévio, porque não há idade ou época específica para se surpreender ou ser surpreendido, sem aglomerados calculados ou encontros marcados.

São pessoas que se aproximam, à cautela, para apreciar e saborear o momento inédito. Carros que param ou abrandam a sua marcha. Motorizadas e tratores que se silenciam em bom respeito perante o momento. Janelas que se abrem e varandas que se enchem de acenos.

Num registo itinerante e descentralizado, percorrendo lugares e freguesias do concelho severense, o menu é uma rapsódia musical ao relento, com os céus como teto e os sorrisos como agradecimento.

A melhor forma de cultura é aquela que se produz nos corações de cada comunidade e aquela que se expressa sem barreiras de comunicação ou interpretação.

Música para todos, seja para escutar, sentir as vibrações ou observar.

É este o legado do CLDS Proxim'Idade: unificar de forma diferenciadora.



montanhas mágicas®

arte de viver





Viver sem direito a ensaio geral

Fomos apanhados de surpresa. Todos os nossos planos e objetivos. Todos os rituais e hábitos. Tudo foi baralhado. Uma espécie de vida sem direito a ensaio geral. Algo que preparasse, que antecipasse, que permitisse munirmo-nos das armas/ferramentas essenciais. As epidemias não marcam dia nem hora. Acontecem e pronto.

No caso das famílias, os desafios foram/estão a ser particularmente difíceis, particularmente dilatados no tempo. Sendo que a ausência de um horizonte de expectativas funciona como um fator agravante, associado a todos os outros: o teletrabalho, a escola a entrar pela casa dentro, as tarefas domésticas, a coordenação de horários, a alteração súbita e radical dos hábitos de lazer de cada família, ... A enumeração podia continuar indefinidamente, porque cada família é um universo, uma história a ser escrita todos os dias.

Os CLDS do território das Montanhas Mágicas têm acompanhado as famílias desde a primeira hora. Uma cronologia ditada pelos sucessivos confinamentos/desconfinamentos. Numa primeira fase, os contactos telefónicos das nossas equipas, que permitiam ir monitorizando a situação das famílias acompanhadas. E isso passa por muitas coisas: a avaliação da situação face ao emprego, as eventuais perdas de rendimentos, as dificuldades de conciliação de horários e rotinas, as dúvidas, os medos. Nessa fase em que tudo era tão desconhecido e tão avassalador, fomos sempre aquela voz presente, a tentar por tudo mitigar a distância física.

Nesses diálogos de confinamento, fomos percebendo que as consequências silenciosas da pandemia iriam ser o desafio a seguir. A saúde mental das famílias, a atividade física, o contacto com a Natureza. Fomos traçando um plano interior, adaptado ao contexto, a cada território. Ultrapassado o primeiro confinamento, rapidamente se percebeu que era fundamental

dar resposta(s) às famílias. Sendo que essas respostas teriam sempre de ser adaptadas e reinventadas, de acordo com o contexto pandémico e com as orientações da Direção Geral da Saúde, em algumas circunstâncias, com a avaliação a ter de ser feita concelho a concelho.

Desta vontade de reinvenção, nasceram (e continuam a nascer) muitas coisas boas. Sessões de yoga para as famílias, meditação junto a um rio tranquilo, palestras de parentalidade positiva, oficinas lúdico-recreativas porta a porta. Quando a vontade e a criatividade se encontram, tudo é melhor. Para memória futura, esta enumeração que segue, de algumas das iniciativas (carinhosamente) pensadas pelas equipas dos CLDS da ADRIMAG.

Oficinas RAIZ

São Pedro do Sul

Texto e fotos: CLDS 4G São Pedro do Sul

Depois das longas semanas de confinamento, as nossas respostas às famílias passaram por tudo o que, de alguma forma, contribuisse para o seu bem-estar emocional, para tempo de serenidade e de tranquilidade, depois de um período particularmente desafiante. Ainda a viver num contexto pandémico, os meses de sol foram/são uma janela de oportunidade para proporcionarmos às nossas famílias tempo e espaço para respirarem fundo. Nas imagens, as nossas primeiras oficinas R A I Z. E tudo o que elas significaram de (muito) bom.



Educar para amar

Castro Daire

Texto e fotos: CLDS 4G Criar Desafiar

Educar é estimular, desenvolver e orientar as aptidões do indivíduo, de acordo com os ideais de uma determinada sociedade. É aperfeiçoar e desenvolver as faculdades físicas, intelectuais e morais, é preparar o cidadão para a vida." Tendo por base esta descrição de educar, o CLDS 4G Criar Desafiar, decidiu pegar nesta temática e organizar uma palestra sobre "Educar para Amar" com a Dra. Inês Oliveira, psicóloga clínica, membro efetivo da ordem dos psicólogos portugueses, facilitadora de parentalidade consciente, coach certificada e practitioner em programação neurolinguística.

Educar uma criança tem tanto de fascinante como de assustador. Queremos fazê-lo da melhor forma. Mas será que existe uma receita? Não raras vezes ao longo dessa jornada, damos por nós a sentir que o que estamos a fazer não está a servir, mas não sabemos como agir de forma diferente.

Estarei a ser a mãe/pai que quero ser?

Como posso, no meio da intensidade dos dias, manter uma relação de conexão com os meus filhos/educandos?

Talvez estas questões sejam familiares a muitos de nós.

Esta sessão online e gratuita destinou-se a mães, pais, educadores em geral, e a todas as pessoas interessadas pela temática da Parentalidade Consciente.

Palestra.....
Educar para amar

17 março | 14h30 | online

* Inscrição obrigatória

O Poder da Intenção



O Poder da Intenção



"O teu coração sabe o caminho. Corre nessa direcção."

Rum

Oficinas lúdico-recreativas

Sever do Vouga

Texto e fotos: CLDS 4G Proxim'Idade



As oficinas lúdico-recreativas são uma promessa de aprendizagem conjunta, potenciando um desenvolvimento holístico e harmonioso, das crianças do 1º e 2º ciclos, a níveis comportamentais, cognitivos, emocionais e cívicos, com recurso a experiências diferenciadoras que fomentem uma cidadania inclusiva, passando por uma

vertente desportiva, cultural e assente nos princípios da saúde e do bem-estar.

Os desafios lançados revestem-se de originalidade, tentando conciliar oportunidades, inovação, natureza, recursos endógenos e transmissão de valores basilares para um desenvolvimento positivo.

E porque não uma ida à capital? Trata-se de um destino desconhecido patente nos manuais escolares ou nos meios de comunicação social, permitindo assim o desbravar de alguns pontos de atração turísticos, o contemplar do tráfego citadino e a exploração de locais de referência nacional, exemplos de coesão e de trabalho em equipa, incentivando o desporto e a adoção de estilos de vida saudáveis, como é exemplo o Estádio da Luz.

Há ainda tempo e espaço para uma sessão de cinema familiar itinerante. Cada família leva a sua manta, a sua almofada e o seu conforto. Nós, as pipocas e o entretenimento. Os ensinamentos? Esses ficam ao cuidado de todos.

Um filme animado escolhido à dimensão de cada vida. O ponto de partida para um debate, com recurso a um quizz familiar, em torno de temas sensíveis como discriminação, bullying, práticas parentais e estratégias de coping.

Fica ainda a demanda de um trabalho para casa que irá implicar a cooperação e coordenação entre as famílias de cada freguesia, construindo um fantoche alusivo à igualdade de género, não discriminação e inclusão social. Este terá duas funções: ir a um concurso entre freguesias (elegendo a mascote) e, também, ser elemento integrante de uma peça de fantoches a ser protagonizada pelos nossos idosos, materializando um projeto de prevenção.

Sobre a mesa, uma panóplia de trilhos,

de explorações e descobertas possíveis. O objetivo passa por potenciar momentos de lazer em simbiose com a natureza e a paisagística ímpar que tanto caracteriza o nosso concelho. Na verdade, é fácil amá-lo depois de o conhecer.

O troço das Minas do Braçal é o pano de fundo de exploradores em ponto miniatura que, com um passaporte na mão, vão ser conduzidos, em clima de aventura, pelas raízes históricas, com lições e missões que convidam ao desenvolvimento dos sentidos.

Um ponto de destaque é que estarão também a cumprir o seu papel de cidadãos ativos, assinalando anomalias ou necessidades de reparação, aquando da realização do percurso pedestre.



Férias (Con)Vida

Vale de Cambra

Texto e fotos: CLDS 4G Vale + Social

Com a caixa divertida terás umas férias (Con)Vida! Este foi o mote das oficinas ocupacionais "Férias (Con)Vida", promovidas pela ADRIMAG, através do CLDS4G Vale +Social.

Mudam-se os tempos, mas as vontades mantêm-se mais fortes do que nunca. Foi com este sentido de missão que a equipa do Vale+Social reinventou estas oficinas, e entregou "Caixas Divertidas" a meia centena de crianças, residentes nas freguesias de Arões, de Junqueira e de Cepelos, habitualmente participantes destas atividades, em edições anteriores.

As técnicas foram bem recebidas pelas crianças e suas famílias, que com muito entusiasmo e curiosidade, acolheram nos seus braços as "caixas divertidas".

No seu interior estavam preparadas surpresas e desafios organizados por categorias: jogos tradicionais - jogo da macaca; trabalhos manuais - porquinho mealheiro; bolo de caneca saudável, no microondas; jogos de tabuleiro - jogo do galo; experiência científica - "o incrível saco furado"; e costura - "portachaves em feltro".

Com reutilização de materiais e muita imaginação à mistura, as "caixas divertidas" deram origem a verdadeiras obras de arte pelas mãos das crianças e suas famílias.



Yoga em família

Arouca

Texto e fotos: CLDS 4G AroucaInclui

Neste último ano as dinâmicas familiares foram alteradas de forma inesperada. Fomos obrigados a passar mais tempo em casa e a desenvolver novos hábitos para usufruir de um tempo em família com maior qualidade.

O projeto AroucaInclui, durante o período de confinamento, levou a cabo um conjunto de sessões de yoga online, com o objetivo de proporcionar momentos de autocuidado, fundamentais, nesta fase tão exigente para todas as famílias.

Foi desenhado um programa composto por sessões de "Yoga em Família", com técnicas de Yoga simples, que permitiram a interação entre

pais e filhos e sessões de "Yoga para Adultos e Adolescentes", desenhadas para, no seu conjunto, permitirem uma experiência de Yoga diversificada e mais complexa.

Esta experiência permitiu que adultos e crianças tivessem a oportunidade de dedicarem um momento a si próprios, onde, através da respiração e das posturas, puderam atingir um estado de maior tranquilidade e bem-estar.

A enorme receptividade a esta iniciativa levou a que o projeto AroucaInclui apoiasse a Associação de Pais de Canelas e Espiunca, a dinamizar uma atividade de Yoga para pais e filhos, no âmbito do mês de maio – Mês do Coração.



Roda das Emoções

Castelo de Paiva

Texto e fotos: CLDS 4G Vida

A atividade Roda das Emoções do CLDS4G VIDA consiste em sessões de Yoga dirigidas a crianças dos 3 aos 6 anos e que frequentam jardins de Infância do concelho.

Apesar de algum atraso na realização da atividade devido ao contexto pandémico, o yoga não ficou esquecido, obrigando, contudo, a alguma adaptação na implementação e gestão da atividade, que passou a ser em formato online.

Assim, pais e filhos nas suas casas, usufruíram desta experiência, tornando-a num momento de pleno relaxamento, partilha e interação, potenciando, desta forma, a socialização e o bem-estar físico e mental. Esta adaptação foi muito acarinhada pelos participantes, com um feedback muito positivo por parte dos pais e crianças.

Com o regresso das crianças às escolas, as sessões passaram do contexto online ao contexto de sala de aula, conforme previsto em plano de ação, envolvendo, atualmente, mais de

uma centena de crianças.

A instrutora de yoga prepara as sessões de forma a alternar posturas ativas e passivas, com o objetivo de levar a criança a momentos de profunda interação social com os colegas, como também momentos de concentração,

relaxamento e contemplação. Trabalham, ainda, habilidades para gerir emoções, potenciar a concentração perante as tarefas escolares, melhorar o humor, autoestima, autoconfiança, e conseqüentemente, introduzir um estilo de vida mais saudável e positivo.



montanhas mágicas®

evasão

Conhecer Payva de Lés a Lés **Rota dos Ofícios Tradicionais da Terra de Payva**



Textos: CLDS 4G VIDA

Fonte: Guia da Rota dos Ofícios Tradicionais da Terra de Payva

Fotos: Município de Castelo de Paiva

Ponte de Soutelo, Vale do Bestança

© João Cosme

O artesanato português tem uma forte ligação à cultura popular e é muito característico das zonas rurais, onde as várias tradições existentes ainda se tentam manter vivas, sendo as mesmas transmitidas quase sempre de forma oral e de geração em geração.

Cada região tem o seu artesanato tradicional e peculiar, de acordo com o modo de viver das suas gentes, e que de uma forma muito simples e genuína passam a ser a grande atração das pessoas que visitam a região. Sem dúvida que esta é uma das grandes riquezas do nosso país e o concelho de Castelo de Paiva não é exceção, destacando-se o trabalho de vários artesãos/produtores locais, principalmente no que diz respeito à arte da cestaria, têxteis, pedra, madeira e gastronomia.

Este foi o mote para em 2019 ser criada a Rota dos Ofícios Tradicionais de Terra de Payva, em que, além da publicação de uma brochura ilustrativa, foi também criada uma aplicação móvel com a identificação dos percursos, com visitas programadas e guiadas.

Surgindo esta iniciativa, numa parceria entre a ADRIMAG e o Município de Castelo de Paiva, o CLDS 4G Projeto VIDA não poderia deixar de contribuir para a dinamização da mesma, pelo que incluiu no seu plano de ação a atividade “Conhecer Payva de Lés a Lés”, em que serão promovidas visitas guiadas, usando a aplicação e brochuras identificadas acima, com o propósito de a comunidade conhecer as tradições e práticas ancestrais do concelho.

Fique a conhecer as nossas rotas:

Rota da Madeira e Outros Ofícios

Distância: 53,2 Km

N.º de artesãos: 6

Desta rota fazem parte os produtores de cestaria artesanal Adelina e o Anibal na freguesia de Real, lugar da Portelinha; o Carlos Martins do lugar da Póvoa, Pedorido, e o Manuel de Bairros que produzem miniaturas em madeira, desde os antigos carros de bois até ao barco rabelo ou mesmo a locomotiva das antigas Minas do Pejão; o Sr. Constantino que deve ser um dos barbeiros mais velhos ainda no ativo e, ainda, a Barbearia Camelo em Sobrado.

Ao visitar esta rota, ficará a conhecer os ofícios que estão ligados ao trabalho artesanal da madeira, as barbearias tradicionais de Castelo de Paiva e irá perceber como se produz artesanalmente uma rede de pesca.





Rota do Metal e da Pedra

Distância: 31,2 Km
N.º de artesãos: 6

Esta é a rota dedicada aos ofícios de trabalho na pedra e metal.

O trabalho do cobre em Castelo de Paiva é o exemplo prático de que é possível criar negócio, partindo dos saberes artesanais. Estão integrados nesta rota três produtores de artigos em cobre que têm o seu negócio estabilizado ou em crescimento, sendo que exportam grande parte do material que produzem.

O trabalho em cobre iniciou-se na década de 40 com o trabalho de José Bento da Cunha Ferreira, sendo que este chegou a ter uma fábrica aberta na região que empregava sessenta e sete pessoas. Daqui, a produção evoluiu e diversificou-se, sendo que a aposta mais forte dos produtores de cobre é nos alambiques para destilação. Visitando os

ofícios de trabalho do cobre, nomeadamente a Cunha Moreira e Mendes, a Copper Special e a Coppercrafts, ficará a conhecer como são fabricadas estas peças e terá a oportunidade de comprar ou encomendar uma para levar para casa.

Ainda na área do trabalho do metal, poderá visitar o Ferreiro da Cepa. O Sr. António Magalhães já fez 85 anos e é o último ferreiro vivo da terceira geração de ferreiros da família. A sua oficina é muito pequena e verdadeiramente genuína, com uma forja que atualmente tem pouca utilização, mas que poderá visitar e perceber como funciona.

Por fim, na área do trabalho da pedra, a Xisto Criativo é uma iniciativa do Sr. Manuel Conceição, que é um artesão que desenvolveu uma paixão pelas construções típicas da região de Paiva, e em volta dessa paixão criou um pequeno atelier de miniaturização onde recria moinhos, casas e presépios com pedra de xisto da região. O Sr. Carlos Araújo é também um artesão dedicado às miniaturas em xisto.



Rota dos Tecidos e do Calçado

Distância: 30,6 Km
N.º de artesãos: 4

Nesta rota poderá conhecer os ofícios artesanais ligados à produção de tapeçarias em tear, assim como conhecer o sapateiro de Sardoura, Sr. António de Cerdeira, que tem a sua oficina neste local há mais de 30 anos.

A utilização de teares rudimentares para a produção de tapeçaria é bastante tradicional em Castelo de Paiva. Atualmente já são poucos os artesãos que mantêm a arte, mas a Maria, a Conceição e a Incluir – Cooperativa Artesanal, têm sido persistentes no ofício.

A Maria e a Conceição produzem tapeçaria com tear nas suas casas, vendendo depois os tapetes em feiras ou a quem as procura. Fazem também tapetes por encomenda, pelo que a sugestão é que lhes faça uma visita, conheça as suas peças e a forma como são feitas, e no final, encomende uma peça à medida, exclusiva para si.

Gerida pelo Centro Social de Santa Maria de Sardoura, a Incluir – Cooperativa Artesanal (ICA) surge no âmbito do projeto “Incluir”, que

entre várias outras ações serviu para fomentar e desenvolver as oficinas tradicionais, e assim capacitar os habitantes do concelho. A Incluir tem desenvolvido um importante papel na preservação dos ofícios tradicionais e do artesanato, assim como tem sido um exemplo de empreendedorismo social com efetivos impactos na vida da população. Nesta rota poderá visitar ainda a modesta oficina de sapateiro do Sr. António de Cerdeira, bem no centro de Sardoura.



Rota da Gastronomia

Distância: 25,3 Km
N.º de artesãos: 5

Entre os ofícios tradicionais ligados à gastronomia, poderá visitar nesta rota a moagem em moinho tradicional, a produção de azeite por processos artesanais e a cozedura de broa em forno.

O Sr. Justino tem o seu moinho nas margens do rio Sardoura, no local de Cabril, freguesia de São Martinho de Sardoura, rodeado por um cenário pitoresco onde ainda se respira o mundo rural de outrora. Dando continuidade à arte da família, o artesão da freguesia de São Martinho herdou a arte da moagem do seu pai, que por sua vez a herdou do avô. Há um conhecimento transgeracional, um legado, que leva o milho até à mó e tira proveito da força da corrente para produzir farinha artesanal única. Aqui, poderá conhecer e ver em funcionamento um moinho tradicional, e presenciar a produção de farinha

de trigo por moagem tradicional.

O lagar de azeite de Folgoso é já muito conhecido no concelho de Castelo de Paiva e fora dele, tendo já inclusive sido alvo de reportagem televisiva. O Sr. José António é a pessoa ideal para explicar o processo de fabrico tradicional do azeite. Se vier na altura do Natal, talvez possa levar um azeite tradicional para regar o bacalhau no dia da consoada.

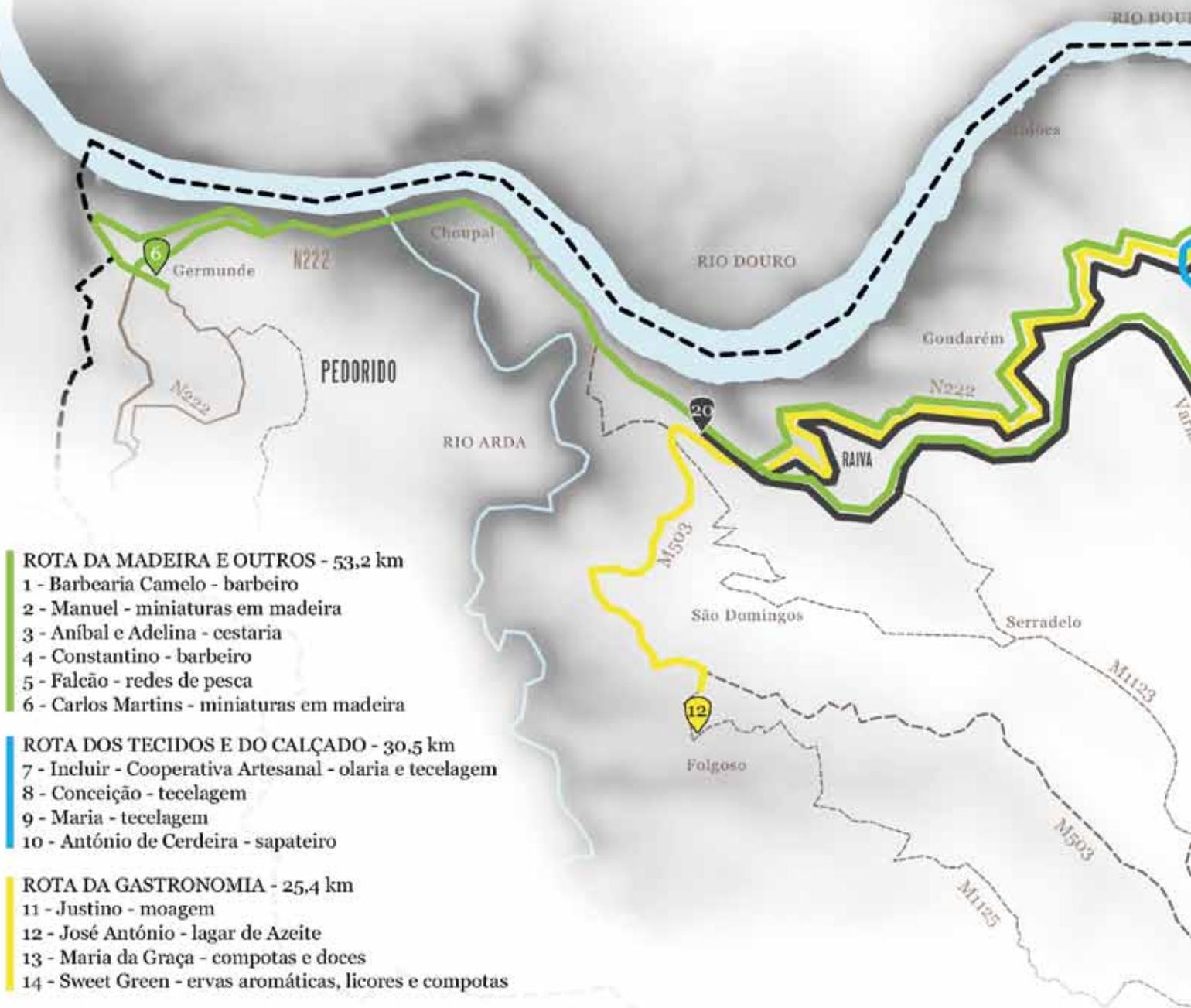
A Sweet Green e a Maria da Graça produzem licores e compotas a partir de produtos caseiros.



ROTA DOS OFÍCIOS TRADICIONAIS DA TERRA DE PAIVA

Da olaria à tecelagem, do trabalho do cobre ao fabrico de redes de pesca, encontrará uma grande variedade de ofícios tradicionais ainda activos no concelho de Castelo de Paiva.

Para visitar os artesãos recomendamos que contacte o posto de turismo de Castelo de Paiva para confirmar a disponibilidade e, se necessário, agendar uma visita.



ROTA DA MADEIRA E OUTROS - 53,2 km

- 1 - Barbearia Camelo - barbeiro
- 2 - Manuel - miniaturas em madeira
- 3 - Aníbal e Adelina - cestaria
- 4 - Constantino - barbeiro
- 5 - Falcão - redes de pesca
- 6 - Carlos Martins - miniaturas em madeira

ROTA DOS TECIDOS E DO CALÇADO - 30,5 km

- 7 - Incluir - Cooperativa Artesanal - olaria e tecelagem
- 8 - Conceição - tecelagem
- 9 - Maria - tecelagem
- 10 - António de Cerdeira - sapateiro

ROTA DA GASTRONOMIA - 25,4 km

- 11 - Justino - moagem
- 12 - José António - lagar de Azeite
- 13 - Maria da Graça - compotas e doces
- 14 - Sweet Green - ervas aromáticas, licores e compotas

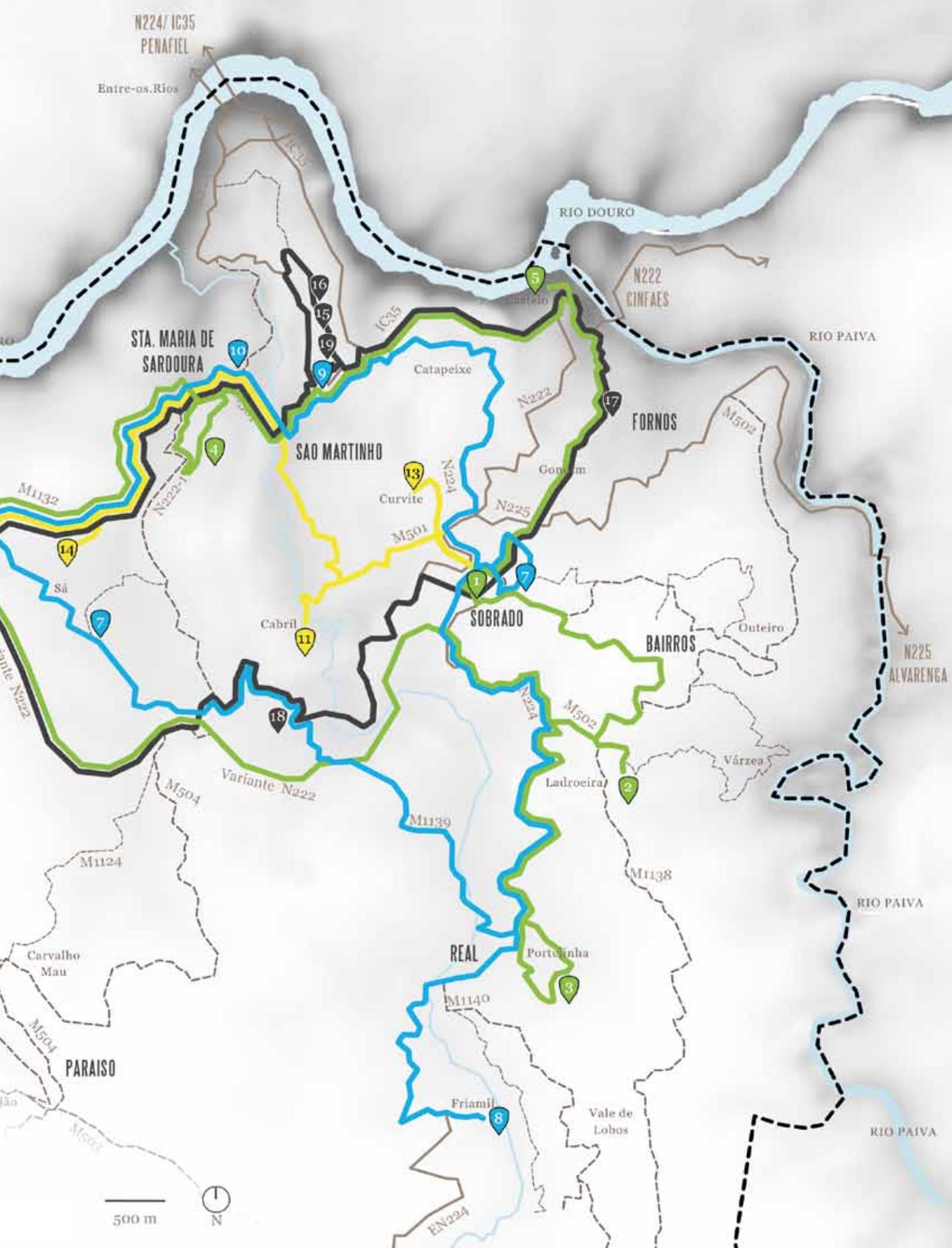
ROTA DO METAL E DA PEDRA - 31,2 km

- 15 - Cunha, Moreira e Mendes - cobres
- 16 - Coppercrafts - cobres
- 17 - António Magalhães - ferreiro
- 18 - Xisto Criativo - miniaturas em xisto
- 19 - Copper Special - cobres
- 20 - Carlos Araújo - miniaturas em xisto

CONTACTOS ÚTEIS

Posto de Turismo: +351 255 699 405
Câmara Municipal: +351 255 689 500
GNR: +351 255 690 380
Bombeiros voluntários: +351 255 094 980





N224/IC35
PENAFIEL

Entre-os-Rios

RIO DOURO

N222
CINFAES

RIO PAIVA

STA. MARIA DE
SARDOURA

SAO MARTINHO

FORNOS

Curvite

SOBRADO

BAIROS

Outeiro

Cabril

Ladroeira

Várzea

Variante N222

M1139

M1138

RIO PAIVA

N225
ALVARENGA

M504

M1124

Carvalho
Mau

REAL

Porteinha

PARAISO

M1140

Friamil

Vale de
Lobos

RIO PAIVA

500 m



EN224

Passaporte Aventura

Sever do Vouga

Texto e fotos: CLDS 4G Proxim'ldade

Meninos e meninas, por favor, mostrem-nos os vossos bilhetes.

A promessa reside na descoberta de um pedaço do património paisagístico das Minas do Braçal, não descurando o seu legado histórico e cultural. O convite é para miúdos, estendendo-se a familiares e demais graúdos. Uma metodologia diferenciadora e lúdica, com o objetivo claro e expresso de transmitir os saberes e as raízes de um povo.

O palco respeita a uma rota circular

adaptada do designado percurso SVV PR2, que incide nas catarses paisagísticas da Cabreia e das Minas do Braçal e que pode assumir três opções de circuito com diferentes distâncias: 3,5 km; 6,6 km e 10,5 km correspondendo, respetivamente, aos PR 2.1, PR 2.2 e PR 2.3.

O município encontra-se a braços com um processo de renovação, reabilitação e requalificação dos trilhos pedestres concelhios, não sendo este exceção.

Às costas, uma mochila e, na mão, um livro de bolso, de nome 'Passaporte Aventura'.

O nosso passaporte assume múltiplas

funções, desde um diário de bordo arcaico a um guia interativo repleto de dicas, missões, transmissão de conhecimentos de índole histórica, lições e metáforas que estabelecem a ponte entre a natureza e o nosso percurso ao longo do ciclo de vida. Mais tarde, será certamente, uma prova intemporal de um dia em que se foi protagonista de uma exploração épica.

O trilho que redesenhámos foi adaptado às nossas necessidades e às características do desafio pretendido, circunscrevendo-se à parte que acompanha o curso do rio ladeado pelas



ruínas das Minas do Braçal. Uma delimitação específica, com vista a inúmeras paragens em que se possam cumprir desafios, ouvir factos históricos ou, apenas e só, para momentos de contemplação.

As minas do Braçal constituem a concessão mineira portuguesa mais antiga, registada com o número um, permitindo a exploração de um dos maiores jazigos mineiros da região de Aveiro. A sua exploração começou em 1836, terminando em 1918. Em 1943 recomeçou, alargando-se às minas da Malhada (mais a norte) e permaneceu em laboração até à década de 60, chegando a ter cerca de 1000 operários.

As minas do Braçal exploraram hidrotermais ricos em chumbo (Pb), zinco (Zn) e prata (Ag), tendo sido o chumbo o principal produto extraído deste complexo mineiro.

Atualmente, é possível conhecer a antiga fundição do complexo de minas que aqui existiu e várias infraestruturas usadas na transformação do minério, agora em estado de ruínas.

O rio Mau, que atravessa as Minas do Braçal, e um afluente do Vouga e tem uma flora luxuriante, onde a floresta abunda e os fetos e musgos pintam o leito dos rios de tons de verde. Parte deste rio encontra-se canalizado em túneis artificiais de pedra e cimento, construídos pelo homem.

De onde em onde, a par com esta imponente estrutura que se eleva perante uma obra-prima pincelada de fresco, é tempo para conhecer ou relembrar jogos tradicionais do antanho e para o aprimorar a noção e a leitura, através do sol, dos pontos cardeais. Um convite para descobrir e percorrer túneis escondidos e para dar aso à criatividade usando elementos da natureza, já morta, como matéria prima. Pelo entretanto, fala-se de calma, de resiliência, de persistência. Alerta-se para a importância do observar e do escutar ativamente e reforça-se a magnitude dos silêncios que permitem fazer ecoar os sons que nos envolvem.

Um ponto de destaque é o pedido direto para que cada um cumpra o seu papel enquanto cidadão ativo, assinalando anomalias ou necessidades de reparação que depois serão comunicadas a quem de direito.

Por fim, uma exposição viva, em tempo real dos nossos mestres da aldeia.



montanhas mágicas®

natureza



Dinâmicas de preservação

Se há preocupação transversal a todos os CLDS do território das Montanhas Mágicas, é a preservação da natureza. Estamos envolvidos nela. Somos parte integrante. E esse é um traço que nasce connosco. Apesar desse caráter inato, acreditamos que esta dimensão deve ser trabalhada em todas as gerações, nos gestos mais quotidianos da nossa existência. Daí que, de uma forma ou de outra, todos os CLDS da ADRIMAG contemplem ações que assumam esta questão como uma questão de todos. Dada a proximidade com que os projetos CLDS trabalham com as comunidades, entendemos que muitas mudanças de comportamentos e de atitudes possam daí nascer. Assim seja*



Laboratório de Natureza em Rio de Frades

Arouca

Texto e fotos: CLDS 4G AroucaInclui

O projeto AroucaInclui promoveu, em parceria com a Associação Geoparque Arouca, um laboratório de natureza na aldeia de Rio de Frades. Os Laboratórios de Natureza são programas que integram visitas interpretadas e atuações artísticas, procurando-se desta forma valorizar o património natural e cultural dos locais onde são desenvolvidos.

Em Rio de Frades, a visita interpretada teve início na capela e, ao longo de um percurso que utilizou os antigos caminhos da aldeia, foram observados alguns exemplares da fauna e flora, destacando-se o açafreão-bravo (*Crocus serotinus*), a rã-ibérica (*Rana iberica*) e a salamandra-lusitânica (*Chioglossa lusitanica*). Os participantes tiveram assim a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos sobre aquelas espécies, promovendo-se uma interessante partilha entre os saberes

tradicionais e uma abordagem mais científica, trazida pelo biólogo Jael Palhas. A atividade foi concluída com um lanche partilhado e uma pequena atuação do Grupo de Cantares de Cabreiros e Candal, cujo repertório versa sobre os tempos da exploração mineira em Rio de Frades.

A atividade "Laboratório de Natureza" foi promovida, tendo como objetivo sensibilizar a população residente para a importância da preservação dos recursos endógenos, da conservação ambiental e da valorização do património cultural. Acreditamos que estas experiências práticas, que se constituem como momentos de partilha e de aprendizagem, são importantes para a preservação do meio ambiente e do património cultural, pois, como dizia Santo Agostinho, "Só amamos aquilo que conhecemos".



Porque um gesto vale mais do que mil palavras

São Pedro do Sul

Texto e fotos: CLDS 4G São Pedro do Sul

Nos dias 6 e 7 de dezembro de 2019, o CLDS 4G de São Pedro do Sul, em parceria com o Município de São Pedro do Sul e com a Bio Região, levou a cabo uma iniciativa de distribuição de sacos de algodão, com vista à redução/eliminação dos sacos de plástico no comércio.

Assim, numa ação de sensibilização conjunta, foram distribuídos sacos de algodão aos comerciantes da cidade de São Pedro do Sul e no mercado tradicional. Desta forma, pretendeu-se contribuir para a alteração de hábitos, colocando a tónica na importância das atitudes, numa altura em que as questões ambientais e a urgência na sua resolução invadem os discursos quotidianos.

Porque um gesto vale mais do que mil palavras, apelou-se também às compras no comércio local.





“Ordeno-te a ti, Guardiões da Natureza, para sempre” Vale de Cambra

Texto e fotos: CLDS 4G Vale Mais Social

O grande momento de ordenação dos Guardiões da Natureza decorreu nos meses de abril e maio de 2021, nas escolas primárias do Agrupamento de Escolas de Búzio. A lontra das Montanhas Mágicas, a Micas, protagonista desta cerimónia, veio dar cor e alegria, conquistando miúdos e graúdos.

Para serem Guardiões da Natureza, foi dada uma caderneta a cada uma das 241 crianças participantes. A partir desta, tinham a missão de cumprir cinco desafios, com a ajuda dos seus familiares: “Assina o Compromisso”, “Constrói o quantos queres da reciclagem”, “Descobre o teu ecoponto”, “Utiliza bem o teu ecoponto” e “Ajuda o bicho da conta”.

A par com estes desafios, foram dinamizadas três ações de informação para sensibilizar as crianças a proteger aquilo que é mais precioso para a nossa existência: a natureza. De uma forma lúdica, aprenderam hábitos e práticas sustentáveis que



podem ensinar aos familiares e aplicar no seu quotidiano.

Esta iniciativa-piloto é resultado de uma parceria conjunta entre a ADRIMAG / CLDS4G Vale+Social, a Câmara Municipal de Vale de Cambra, através do Centro de Educação Ambiental, o Agrupamento de Escolas de Búzio e a empresa responsável pela recolha de resíduos em Vale de Cambra, a ERSUC.

Agradecemos o empenho dos parceiros, mas, sobretudo, dos pequenos grandes “Guardiões da Natureza”, que são eles os principais agentes de mudança de comportamentos.

Estamos certos de que com pequenos gestos, as nossas Montanhas serão cada vez mais limpas e Mágicas.

montanhas mágicas®

em destaque

O papel dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social

Textos e entrevistas:

Municípios de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul, Sever do Vouga, Vale de Cambra e ADRIMAG.

Margarida Belém Presidente da Câmara Municipal de Arouca

José Pinheiro Presidente da Câmara Municipal de Vale de Cambra

Paulo Almeida Presidente da Câmara Municipal de Castro Daire

Gonçalo Rocha Presidente da Câmara Municipal de Castelo de Paiva

Vitor Figueiredo Presidente da Câmara Municipal de São Pedro do Sul

António Coutinho Presidente da Câmara Municipal de Sever do Vouga

An aerial photograph of a village nestled in a valley. The village features numerous buildings with red-tiled roofs. Surrounding the village are lush green fields, some of which appear to be cornfields. The background is dominated by dense, dark green forest covering the hillsides. The lighting suggests a bright, sunny day, with shadows cast across the landscape.

Se os Contratos Locais de Desenvolvimento Social já tinham impacto nos territórios, o contexto pandémico terá reforçado essa importância, pelo caráter de proximidade com que se desenvolve o trabalho das equipas que, todos os dias, dão o seu melhor. E, sim, há uma marca ADRIMAG nessa vontade diária que atravessa as Montanhas Mágicas.

Nada melhor do que ir ao encontro dos Presidentes de Câmara que tomaram a decisão de escolher a ADRIMAG como Entidade Coordenadora dos seis CLDS 4G: Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul, Sever do Vouga e Vale de Cambra.



Margarida Belém

Presidente da
Câmara Municipal de Arouca

AD: - O Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social visa promover a inclusão social, através de ações em parceria, de forma integrada. A ADRIMAG, associação de desenvolvimento local, foi nomeada para o papel de entidade coordenadora local de parceria do CLDS4G AroucaInclui.

Se fosse hoje, voltaria a apostar na ADRIMAG para este papel? Porquê?

MB: Sim, sem qualquer hesitação. Fomos o primeiro município a reconhecer na ADRIMAG as características essenciais a esta coordenação, que seriam igualmente a iniciação da ADRIMAG em projetos de índole social. Foi um reconhecimento manifestamente bem-sucedido, pois outros Municípios

o fizeram a posteriori.

A aposta na ADRIMAG teve em linha de conta o conhecimento multifacetado da realidade do território e territórios limítrofes, a experiência na dinamização de projetos diversos e o facto de esta, desde o início, ter sido uma das entidades inerentes à constituição do CLAS – Conselho Local de Ação Social da Rede Social de Arouca, em 2005.

Reconhecemos assim o empenho, a capacidade de gestão de iniciativas em prol da comunidade local, bem como a forma exímia com que esta aceita novos desafios, sem esquecer a componente humana nomeadamente a equipa multidisciplinar que diariamente contribuiu para o crescimento da ADRIMAG. Esta equipa e sua coordenação, mesmo que não diretamente envolvidos no projeto CLDS, permite, outros contributos e outra visão do território, obtendo assim um produto final significativamente ajustado à realidade local e, como tal, promissora de uma intervenção a vários níveis, ajustada às reais necessidades do território e das suas gentes.

AD: - Olhando para a intervenção do CLDS4G AroucaInclui, que ações identifica com maior impacto para o concelho de Arouca?

MB: O Contrato Local de Desenvolvimento Social consiste num projeto de dinamização e desenvolvimento social, que pretende a inclusão social dos cidadãos de forma multisectorial e integrada, através de ações de combate à pobreza persistente e à exclusão social.

Tem por objetivo promover um conjunto

de ações ao nível da intervenção individual, familiar e comunitária, capacitando desta forma os indivíduos para o exercício da cidadania e para a intervenção cívica. Destacaria o conjunto de ações que compõem o projeto de Arouca, na medida em que as ações serão estruturadas na rentabilização dos recursos da comunidade, privilegiando as parcerias com as instituições da região.

O projeto local centra-se em 2 eixos de intervenção:

- Intervenção Familiar e Parental
- Capacitação e Desenvolvimento Comunitário

Ao longo deste período, têm-se dinamizado diversas ações em prol do desenvolvimento social, onde destacaria, não ação em si, pois cada uma delas tem objetivos diferentes, mas a proximidade à população e comunidades locais, sobretudo as que elencamos como em situação de maior vulnerabilidade social. Destacaria ainda o reforço das parcerias estabelecidas com outras entidades locais e até supramunicipais que reforçam a importância dos diferentes intervenientes no território que têm permitido junção de esforços em prol do desenvolvimento social do território.

AD: - À luz da Portaria n.º 64/2021, publicada recentemente, entende que os CLDS deverão continuar a fazer parte do futuro dos territórios e das comunidades, quiçá numa visão mais permanente?

MB: Reconhecida a importância dos CLDS´s será igualmente relevante reconhecer a sua fragilidade pelo facto de serem projetos com duração limitada e com linhas, por vezes, pouco flexíveis, o que limita a durabilidade das iniciativas e o impacto junto das comunidades,



não permitindo trabalho continuado de suporte às comunidades, sabendo nós que a área social requer ações duradouras que apoiem efetivamente as populações.

Estes tempos desafiantes que atravessamos, em virtude da pandemia, colocaram alguns entraves às iniciativas previstas, mas rapidamente verificamos a importância dos CLDS nos territórios, se providos de alguma flexibilidade que lhes permita redirecionar ações e ajustar intervenções às realidades dos territórios.

Trata-se de uma lacuna que a Tutela

deve reconhecer e alterar, cabendo a nós Municípios trabalhar em prol da alteração desta situação.

Sem qualquer dúvida, o CLDS deve continuar a fazer parte do futuro dos territórios e continuar a aceitar o desafio de contribuir para o desenvolvimento social das comunidades e suas gentes.

De forma conjugada com a Rede Social dos diferentes territórios, os CLDS têm a oportunidade de aceitar desafios e contribuir, ainda mais, para o crescimento social das nossas comunidades. Tal como referido

anteriormente, a posição da ADRIMAG e o conhecimento / experiência que tem conseguido com a dinamização dos CLDS deve ser tido em conta enquanto parceiro ativo no futuro dos territórios, seja na operacionalização de iniciativas/ projetos ajustados aos territórios, em virtude da experiência que vai adquirindo, seja inclusive na identificação de vulnerabilidades sociais, procurando em parceria contribuir para a erradicação ou pelo menos atenuação das vulnerabilidades sociais.



José Pinheiro

Presidente da Câmara Municipal de Vale de Cambra

AD: - O Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social visa promover a inclusão social, através de ações em parceria, de forma integrada. A ADRIMAG, associação de desenvolvimento local, foi nomeada para o papel de entidade coordenadora local de parceria do CLDS4G Vale+Social.

Se fosse hoje, voltaria a apostar na ADRIMAG para este papel?

JP: Claro que sim. A ADRIMAG conta, precisamente este ano, com 30 anos de experiência na gestão e execução de programas comunitários nacionais e transnacionais. Desenvolve vários projetos que geram valor e impacto no território Montanhas Mágicas. A execução do CLDS é

exemplo disso mesmo, sendo que a ADRIMAG conta com experiência, como entidade coordenadora, desde a primeira edição deste programa, implementando metodologias e abordagens inovadoras para a melhoria das condições de vida das populações.

AD: - Olhando para a intervenção do CLDS4G Vale+Social, que ações identifica como mais emblemáticas para o concelho de Vale de Cambra?

JP: O CLDS Vale+Social é um motor de sinergias entre os diversos parceiros da rede social e agentes locais, que resulta num trabalho conjunto, de proximidade às comunidades com impacto direto e muito positivo nas vidas das pessoas. Exemplo disso são as inúmeras ações levadas a cabo por esta equipa, com abordagens de intervenção social diferenciadoras.

Destaco a implementação do gabinete de apoio ao empreendedor, o estímulo

ao empreendedorismo jovem; a iniciativa ProjetarFuturo que muito tem contribuído para a definição de projetos de vida dos jovens; as Férias (Con)Vida que proporcionam às crianças das nossas aldeias mais remotas o acesso a atividades lúdicas únicas, durante as férias; o acompanhamento próximo e regular aos idosos mais isolados e em solidão; a dinamização de ateliers ocupacionais, descentralizados, para um envelhecimento ativo; a capacitação das comunidades, através de ações de valorização do património cultural e de sensibilização para a preservação do património natural e ambiental e ações dirigidas ao associativismo para a sua revitalização.

Neste contexto de pandemia, o CLDS é um instrumento crucial, pela ligação que tem à comunidade. A equipa do Vale+Social, desde o primeiro momento, que tem desenvolvido ações de suporte às pessoas em situação de vulnerabilidade social, sobretudo os idosos e as famílias.



Felgueira - Arões - Vale de Cambra

AD: - À luz da Portaria n.º 64/2021, publicada recentemente, entende que os CLDS deverão continuar a fazer parte do futuro dos territórios e das comunidades, quiçá numa visão mais permanente?

JP: Pela eficácia e pelo impacto que a intervenção do Vale+Social tem, é sem dúvida um motor crucial para o desenvolvimento social do concelho de Vale de Cambra, pelo que a continuidade deste programa no território faz todo o sentido e defendo de forma entusiasta a sua continuidade.

Aproveito também para referir a importância da equipa do CLDS que de forma profissional e dedicada dá o seu melhor pela comunidade que serve.



Paulo Almeida

Presidente da
Câmara Municipal de Castro Daire

AD: - O Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social visa promover a inclusão social, através de ações em parceria, de forma integrada. A ADRIMAG, associação de desenvolvimento local, foi nomeada para o papel de entidade coordenadora local de parceria do CLDS4G Criar Desafiar.

Se fosse hoje, voltaria a apostar na ADRIMAG para este papel? Porquê?

PA: O Contrato Local de Desenvolvimento Social (CLDS) tem por finalidade promover a inclusão social dos cidadãos, de forma multissetorial e integrada, através de ações a executar em parceria, fomentando a melhoria da qualidade de vida.

Sendo o Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social uma realidade desde 2007, o Município de Castro Daire, manifestou pela primeira vez em 2019, o seu interesse no desenvolvimento de um CLDS, no concelho. Após a candidatura e posterior aprovação deste projeto, contemplado com o valor de cerca de quinhentos e quarenta mil euros, financiado a cem por cento, o Município designou como entidade gestora do projeto a ADRIMAG, cuja escolha recaiu nesta entidade, quer pela sua competência e credibilidade, quer pela sua vasta experiência nos Programas de Contratos Locais de Desenvolvimento Social, pelo que, com toda a certeza, que voltaria a apostar na ADRIMAG, enquanto entidade coordenadora local da parceria.

A ADRIMAG, detém vários anos de experiência no desenvolvimento de projetos de intervenção social e ao longo dos seus 30 anos de trabalho, tem vindo a implementar um conjunto de projetos e programas comunitários e nacionais, no sentido de responder aos desafios e objetivos estratégicos delineados para o território, quer ao nível da formação escolar/profissional e de emprego/

empreendedorismo sendo que todas estas iniciativas apoiaram e/ou permitiram a inclusão de grupos populacionais que revelaram maiores níveis de fragilidades social.

AD: - Olhando para a intervenção do CLDS4G Criar Desafiar, que ações identifica com maior impacto para o concelho de Castro Daire?





Cabril - Castro Daire

PA: Sendo um programa implementado pela primeira vez no nosso território e tendo sido surpreendido pela pandemia, COVID-19, o plano de ação do CLDS 4G Criar Desafiar teve e tem de se reinventar consoante a situação epidemiológica a cada semana ou mês. Esta situação fez com que a equipa tivesse de encontrar estratégias para poder desenvolver as ações seguindo sempre os guias para operações no âmbito das operações dos CLDS 4G enviados pelo POISE e ISS em contexto de pandemia por COVID-19 e as normas emanadas pela Direção Geral da Saúde.

Todas as ações desenvolvidas até então, têm tido um impacto muito positivo para o concelho de Castro Daire, no entanto, existem algumas que tiveram um maior relevância tais como: o Fórum "Tecnologia Patológica – Perigos e Implicações na Saúde" dirigida à comunidade escolar; a Rota dos Saberes e Sabores Carnavalescos dirigida à comunidade em geral; a parceria com o Município na entrega de bens alimentares e medicação a idosos e famílias desfavorecidas de forma descentralizada durante o período de confinamento; a entrega de kits "DivertidaMente" nas

interrupções letivas dirigida a crianças e jovens oriundos de famílias socialmente desfavorecidas e em situação de isolamento; a Rota de S. Pedro dirigida à comunidade em geral; o "Cinema ao Ar Livre" dirigida aos idosos; a ação de informação de Agricultura Biológica dirigida aos idosos, as ações sobre Roubos e Burlas - Trancas à Porta, dirigida a pessoas idosas que se encontram em situação de risco nomeadamente, em solidão e/ou isolamento; o Roteiro de Natal dirigida à comunidade em geral; a Palestra "Educar para Amar" dirigida a famílias de baixos rendimentos, o Concurso de Fotografia "Para além da lente", dirigida à comunidade em geral entre outras.

AD: - À luz da Portaria n.º 64/2021, publicada recentemente, entende que os CLDS deverão continuar a fazer parte do futuro dos territórios e das comunidades, quiçá numa visão mais permanente?

PA: Os Contratos Locais de Desenvolvimento Social, enquanto instrumento de política social, englobam a incontestável virtude de valorar a proximidade, procurando

dar soluções concretas aos que delas carecem, continuando a constituir um importante instrumento de combate à exclusão social. Esta proximidade ao território às suas gentes torna-os um importante agente ativo promovendo a coesão social.

Sendo os seus objetivos centrais o aumento dos níveis de coesão social dos concelhos, a concentração e a intervenção nos grupos populacionais que em cada território evidenciam fragilidades mais significativas, a potencialização da congregação de esforços entre o setor público e privado na promoção e execução dos projetos através da mobilização de atores locais com diferentes proveniências e o fortalecimento da ligação entre as intervenções a desenvolver e os diferentes instrumentos de planeamento existentes de dimensão municipal, entendo que a sua perenidade é essencial no futuro dos territórios e das comunidades capacitando através das suas ações cidadãos e famílias, promovem a equidade territorial, a igualdade de oportunidades e a inclusão social.



Gonçalo Rocha

Presidente da
Câmara Municipal de
Castelo de Paiva

AD: - O Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social visa promover a inclusão social, através de ações em parceria, de forma integrada. A ADRIMAG, associação de desenvolvimento local, foi nomeada para o papel de entidade coordenadora local de parceria do CLDS4G VIDA.

Se fosse hoje, voltaria a apostar na ADRIMAG para este papel? Porquê?

GR: Com toda a experiência demonstrada pela ADRIMAG na coordenação, desenvol-

vimento e execução de projetos, nomeadamente de índole social, só poderia confirmar a confiança que eu e o Vereador da Ação Social, José Manuel Carvalho, depositamos nesta Associação em 2015, para coordenar o CLDS Projeto VIDA. E aproveito para felicitar a ADRIMAG pelos seus 30 anos de existência, anos esses que contribuíram efetivamente para o crescimento do território e que puseram a marca Montanhas Mágicas no mapa.

AD: - Olhando para a intervenção do CLDS4G VIDA, que ações identifica com maior impacto para o concelho de Castelo de Paiva?

GR: Todas as ações previstas, executadas e a executar estão a ter grande impacto na comunidade, mesmo com todos os constrangimentos provocados pela pandemia. E neste âmbito, agradeço e enalteço a colaboração existente entre o CLDS4G VIDA, o município e as restantes entidades na luta contra este inimigo invisível.

No que ao plano de ação diz respeito, realço duas ações em concreto, que envolvem dois públicos distintos: "A música que vinha de dentro da mina" e os "Ateliers Tradicionais".

A primeira ação tem como destinatários as crianças do pré-escolar do Couto Mineiro do Pejão. Naquele território em particular, o ensino desta prática é muito importante para o seu desenvolvimento, pois desde há muito tempo que aquela comunidade é muito ligada à Banda dos Mineiros do Pejão, havendo avós, avós, pais e mães, que foram ou que são

executantes daquela Banda e que têm um orgulho imenso, de que o gosto pela música se entranhe nelas.

A dinamização dos "Ateliers Tradicionais" trouxe igualmente uma dinâmica interessante aos/às residentes em aldeias mais isoladas. O facto de semanalmente duas técnicas se deslocarem até àquelas aldeias e estarem uma ou duas horas com aquelas pessoas já as faz acreditar que não estão sozinhas. Por isso, o seu envolvimento na realização de trabalhos manuais ou mesmo atividades de estimulação física e cognitiva, faz com que não se sintam excluídos/as mas incluídos/as e integrados/as na sociedade.

AD: - À luz da Portaria n.º 64/2021 de 17 de março, entende que os CLDS deverão continuar a fazer parte do futuro dos territórios e das comunidades, quiçá numa visão mais permanente?

GR: A equipa do CLDS é, sem qualquer tipo de dúvidas, importante no desenvolvimento social do território, constituindo efetivamente um instrumento de combate à exclusão social.

A referida portaria surge na sequência da transferência de competências de âmbito social, do Estado para as autarquias locais, efetivando o que há muito se pretendia pelos territórios: a sua perenidade.

Assim, o CLDS4G VIDA irá com certeza fazer parte do futuro de Castelo de Paiva, trabalhando em prol da comunidade e em parceria permanente com a Rede Social.





Midões - Raiva
Castelo de Paiva



Vítor Figueiredo

Presidente da Câmara Municipal de São Pedro do Sul

AD: - O Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social visa promover a inclusão social, através de ações em parceria, de forma integrada. A ADRIMAG, associação de desenvolvimento local, foi nomeada para o papel de entidade coordenadora local de parceria do CLDS4G Entre Laços.

Se fosse hoje, voltaria a apostar na ADRIMAG para este papel? Porquê?

VF: Sim, claro. A ADRIMAG tem um prestígio e um know how amplamente reconheci-

dos, numa série de projetos e de programas que muito têm contribuído para o desenvolvimento dos seus territórios de abrangência, nomeadamente com experiência nos outros três CLDS3G dos quais foi entidade coordenadora. Falar na ADRIMAG é falar de competência, de eficácia, de inovação.

AD: - Olhando para a intervenção do CLDS4G Entre Laços, que ações identifica com maior impacto para o concelho de São Pedro do Sul?

VF: Mal começou a pandemia, estiveram desde a primeira hora a trabalhar em articulação



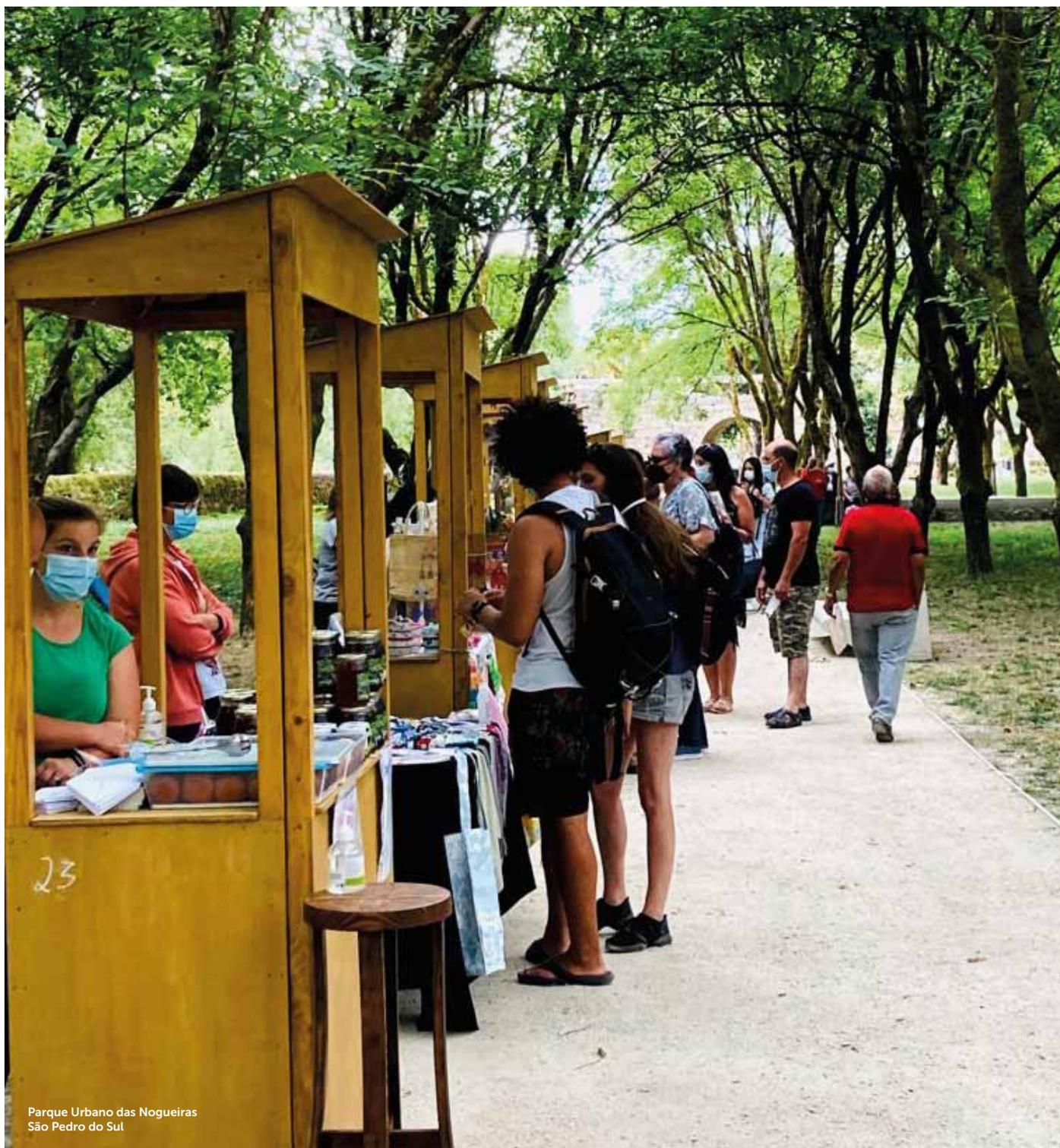
Parque Urbano das Nogueiras
São Pedro do Sul

com as entidades do território, prestando acompanhamento aos nossos idosos mais isolados e mais fragilizados, procurando dar respostas individualizadas no eixo do emprego e da formação, no apoio às associações, como por exemplo com a aprovação de duas candidaturas ao Programa Bairros Saudáveis. Destaco, também, a importância das ações

que promovem o comércio, os produtos locais e o consumo de proximidade.

AD: - À luz da Portaria n.º 64/2021, publicada recentemente, entende que os CLDS deverão continuar a fazer parte do futuro dos territórios e das comunidades, quiçá numa visão mais permanente?

VF: Desejo que sim, pelo trabalho essencial que tem de continuar a ser desenvolvido no nosso território, em áreas onde todo o apoio é fundamental.



Parque Urbano das Nogueiras
São Pedro do Sul



António Coutinho

Presidente da Câmara Municipal de Sever do Vouga

AD: - O Programa Contrato Local de Desenvolvimento Social visa promover a inclusão social, através de ações em parceria, de forma integrada. A ADRIMAG, associação de desenvolvimento local, foi nomeada para o papel de entidade coordenadora local de

parceria do CLDS4G Proxim'ldade.

Se fosse hoje, voltaria a apostar na ADRIMAG para este papel? Porquê?

AC: Considero que o impacto do CLDS Proxim'ldade se fez notar numa intervenção equilibrada, descentralizada, dinâmica e criativa. Deu voz a franjas populacionais mais desconsideradas e isoladas, criando um impacto direto na sua qualidade e esperança de vida. As políticas de atuação rigorosas na implementação de parcerias com entidades e atores locais, bem como o cuidado da não sobreposição de ações foram fulcrais para uma boa integração e adesão ao projeto, quer pela comunidade, quer pelas estruturas de intervenção já sedimentadas no concelho. Se considerarmos que o mesmo espelha o sentido e o espírito da sua entidade coordenadora local, não poderia estar mais satisfeito com os resultados qualitativos e quantitativos, expressos no número de destinatários já contemplados, alcançados, tendo a firme convicção de que ainda mais se conquistará.

Pela relação de muitos anos com a ADRIMAG (Coordenação e Técnicos) e pela qualidade dos serviços que sempre demonstraram, voltaria, sem dúvida, a apostar na

referida Associação, como parceiro ideal.

AD: - Olhando para a intervenção do CLDS4G Proxim'ldade, que ações identifica com maior impacto para o concelho de Sever do Vouga?

AC: Considero louvável a forma como cruzam diferentes gerações, usando como pano de fundo a nossa riqueza paisagística e cultural para a massiva maioria das atividades. De frisar, também, a criatividade na implementação de diferentes iniciativas para com a população idosa, mesmo aquando de períodos mais sensíveis motivados pela pandemia, sendo exemplo a música itinerante que materializou uma verdadeira mensagem de esperança. No entanto, o maior impacto é o conseguido através de ações diárias, executado no terreno, mantendo as pessoas da comunidade próximas e em diálogo constante.



Soutelo, Paradelas
União de Freguesias de Cedrim e Paradelas
Sever do Vouga

AD: - À luz da Portaria n.º 64/2021, publicada recentemente, entende que os CLDS deverão continuar a fazer parte do futuro dos territórios e das comunidades, quiçá numa visão mais permanente?

AC: Os CLDS são uma mão que se estende numa lógica de intervenção direta, sendo a sua continuidade uma necessidade cada vez mais premente. Na verdade, trata-se de uma dinâmica humana de elos, sendo, inclusive, drástico, a meu ver, o corte de laços e de trabalhos que motivam expectativa e habituação por parte da população que deles beneficia e que neles deposita a sua motivação.



Minas do Braçal, Folharido
União de Freguesias de Silva Escura e Dornelas
Sever do Vouga



montanhas mágicas®

prazeres à mesa

Receitas de família

Uma receita vem sempre de muito longe. Traz com ela as pessoas, os sítios, as estações, as mesas. Ricas, pobres. Não interessa. Uma mesa é sempre um lugar de entendimento, de (re)conciliação, de celebração. Uma mesa conta histórias irrepetíveis. Uma mesa é sempre as pessoas que lhes dão alma e vida.

As nossas Montanhas Mágicas guardam muitos segredos. Muitos deles correm o risco de se perder com o tempo, com as estações, com o isolamento de quem os guarda como sendo coisa pouca. Mas não, para cada um dos nossos projetos, este é um património mais valioso do que todos os tesouros tangíveis. A comida, mais do que tudo, guarda dentro a(s) vida(s).

Nestas páginas, a nossa homenagem. A nossa vontade em guardar (bem) este património imaterial.

Receitas de família

Fritas de Mel da Dona Ana do Candal São Pedro do Sul

Texto e fotos: CLDS 4G São Pedro do Sul

Uma receita começa sempre como um segredo, um sussurro, um silêncio qualquer. É sempre a sós que ela começa. E sim, (quase) sempre pelas mãos de uma mulher. E sim, (quase) sempre mãe. Filhos de sangue e outros nem tanto, que o coração destas mulheres é como as suas mesas: há sempre lugar para mais alguém.

Estas páginas serão dedicadas a ir em busca dessas receitas-segredo. Sabores e memórias que vivem nas mãos e nos corações de mulheres fortes, que alimentaram famílias inteiras com pouco, que guardam tesouros mais valiosos do que aqueles que se guardam em cofres. Um bocadinho desse espólio ficará aqui guardado. Para memória futura. Para que nunca se perca.

Uma das ações mais bonitas e mais gratas do CLDS 4G de São Pedro do Sul passa por recolher e depois guardar essas receitas. Porque uma receita nunca é só uma série de ingredientes e uma sequência de procedimentos. Uma receita tem dentro muitas coisas intangíveis. Muitas pessoas, muitas histórias, muitas memórias. Neste trabalho silencioso que nos tem levado a alguns dos lugares mais recônditos do nosso concelho, esse ofício recoleto, esse exercício de guardar, de conservar. Porque sim, algumas destas receitas, se não forem preservadas, desaparecerão com as pessoas que lhes dão (ainda) vida. Começamos pela Dona Ana, da aldeia do Candal. Tão forte e tão bonita quanto as montanhas que rodeiam a aldeia onde criou os filhos sozinha, com o marido emigrado em França. Ao mesmo tempo, a terra de onde sempre



veio o alimento e o sustento, os animais que era preciso guardar e alimentar e ir buscar à serra, altas horas da noite. Porque a Dona Ana não queria o gado lá fora. Recolhiam ao curral, mas era preciso ir buscá-los, já depois de os filhos estarem alimentados e preparados para a noite. Foi contando esta e outras histórias, enquanto nos ensinava a receita das imagens. Ao mesmo tempo, aquela humildade comovente, de dizer que aquilo não tinha nada de especial. Que sempre as tinha feito e que era doce de gente simples. Para nós, tudo ali tem um valor inqualificável e indizível. Ainda assim, vamos tentar dizer o inesquecível e grato que foi tudo o que vivemos.

A Dona Ana do Candal é, ela própria, todas as palavras ternas e maternais e mais as do seu léxico muito particular, que veio de muito longe, das mulheres que existiram antes dela e que ela traz consigo. O património imaterial a sério é este: aquilo que os outros deixam em nós e que nós perpetuamos. A comida é uma das suas formas de expressão mais bonitas, mais vividas. E, nesse particular, a Dona Ana é um daqueles patrimónios inesquecíveis. Ouvi-la contar as histórias associadas às receitas é um intervalo de tempo que nos fica na memória e no coração.

Como se o mundo ficasse mesmo em suspenso, enquanto ouvimos a voz dela e os sons da comida a acontecer.

Uma dessas receitas-segredo que a Dona Ana guarda com ela e que partilha generosamente, é esta das imagens. No Candal, chamam-lhes broas de mel. A Dona Ana diz que aprendeu esta receita com uma tia da mãe, oriunda da aldeia da Póvoa das Leiras, ali perto. Terá sido aprendida na casa onde essa tia trabalhava. Este era o doce que se servia aos trabalhadores, nos dias longos das colheitas. É daí que lhe disseram que vem esta receita que ela replica ainda hoje.

Porque toda a gente lhe pede para fazer. Porque quando os filhos e os netos vêm ao Candal, tem de as ter à mesa. Diz-nos, feliz, que quem as prova, não as esquece. Feitas com o mel ali da serra. Com farinha de milho. Ali, a comida é (mesmo) feita com produtos próximos. Não é uma abstração, algo discursivo, que se diz sem mais. Ao contrário, é vivido. Todos os dias declinado.

Agora, a receita. E sim, com todos os “é ao calhas”, “à sorte”, “a olho”, próprios da comida das mães e das avós. Aquela comida que se faz e que se come de olhos fechados e de coração quente.



Broas de mel do Candal

Começa-se por diluir em água uma colher (de sopa) de sal, numa tigela. Numa taça grande, bater 4 ovos inteiros e, a seguir, acrescentar à água com sal. Mexer bem. Depois, juntar cerca de um litro de leite. Por fim, as farinhas. De milho, primeiro. E depois de trigo (sem fermento, que é para

as broas ficarem bem estaladiças). Sempre envolvidas com um garfo, para não fazer grumos. Quando perguntámos as quantidades de farinha, a Dona Ana disse que “ao mexer é que a gente vai vendo”. O importante é que a massa não fique “delgada”: nem muito líquida nem muito grossa.

A seguir, óleo quente numa sertã. O óleo deve estar quente, mas o lume não pode estar muito forte, para se ir fritando estas delícias a um ritmo paciente e lento.

À medida que vão saindo da sertã, devem barrar-se generosamente com mel, camada

por camada, tendo o cuidado de espalhar um pouco de mel no prato, antes de colocar as primeiras broas.

E sim, impossível não ir comendo, à medida que são feitas, de irresistíveis. É assim que as (boas) memórias são construídas: vivendo bem cada momento.



Oficina de cozinha para famílias

“Alimentação Saudável e Económica”

Arouca

Texto e fotos: CLDS 4G AroucaInclui



Lançou-se o desafio de preparar um almoço saudável, equilibrado e económico, tendo por base os produtos do Arouca Agrícola.

Após uma breve introdução sobre grupos alimentares e combinações saudáveis, realizada pela Nutricionista Ana Helena Pinto, os participantes foram às compras na loja do Arouca

Agrícola, adquirindo variados produtos da época, com os quais, de seguida, confeccionaram a sua refeição. Com um orçamento limitado (1€/pessoa), colocaram no cesto diversos hortícolas, tubérculos e frutas que permitiram confeccionar pratos saudáveis e económicos.

Esta atividade, promovida pelo CLDS 4G AroucaInclui, enquadra-

se nas oficinas “Lar doce lar”, dirigidas aos agregados familiares, encaminhados pelas entidades com intervenção social no município de Arouca. Tendo como principal objetivo contribuir para a promoção das competências das famílias, as oficinas privilegiam uma metodologia prática, que permite experienciar e, de uma forma positiva, estimular a

aquisição de novas aprendizagens e a mudança de hábitos.

De um modo participativo e interativo, a realização desta oficina de cozinha possibilitou promover a prática de uma alimentação saudável e sustentável, assim como demonstrar que é possível fazer uma boa gestão alimentar, aliando o equilíbrio nutricional à poupança económica.



Esta atividade permitiu, ainda, valorizar e mostrar a versatilidade dos diversos produtos locais disponíveis. A criatividade levou à confeção de deliciosos pratos, de que são exemplo o salteado de hortícolas, cogumelo e noz;

ovos escalfados em estufado de hortícolas; migas vegetarianas e empadão vegetariano. Pratos estes que foram acompanhados por diferentes hortícolas assados no forno e uma fresca limonada aromatizada. No final, não poderia

faltar a doçura de um lollipop de kiwi e maçã, banhado em chocolate negro.

O grupo participante degustou os diversos pratos criados, comprovando que, de uma forma económica, é possível ter uma

alimentação diversificada e repleta de sabor, suprimindo as necessidades nutricionais do nosso organismo.



Rota dos Saberes e dos Sabores

“Um cheirinho a Páscoa”

Castro Daire

Texto e fotos: CLDS 4G Criar Desafiar



Quando se chega a Castro Daire sente-se logo a magia das gentes, das terras, das tradições. Esta época remete-nos para outros tempos e leva-nos até uma tradição muito antiga, do ano de 1500, uma oferenda ao Senhor em dia de Páscoa. Esta altura do ano

reporta uma forte tradição familiar que passa de geração em geração e o ritual da confeção dos doces e iguarias da Páscoa ocupa as mulheres do concelho de Castro Daire.

Com diferentes nomes, mas muito idênticos, são únicos os

maravilhosos sabores espalhados pelo concelho, desde o Trigo da Páscoa, o Trigo de Ovos, o Folar, o Pão Leve, a Fogaça, o Trigo Amarelo até ao Bolo Podre, que é um dos principais sabores da Páscoa, em Castro Daire, e que se tornou um verdadeiro património

gastronómico vivo, sendo já marca da nossa região e que nos deixa a nós castrenses e a todos os que nos visitam com “água na boca”.

Receita do Bolo Podre (caseiro)

Ingredientes

Ovos
Açúcar
Fermento de padeiro
Azeite
Manteiga Vaqueiro
Farinha Tipo 65

Confeção

Começa-se por acender e aquecer o forno e prepara-se a masseira com a farinha.

Seguidamente, mistura-se os ovos com o açúcar e o fermento numa panela em lume brando, amassando-se tudo muito bem com as mãos. De seguida, coloca-se o azeite e a manteiga vaqueiro a derreter num tacho, depois de derretido junta-se à massa já feita, coloca-se na masseira e começa o processo de amassar com as mãos tudo em conjunto, até estar bem no ponto.

Seguidamente, deixa-se levedar a massa (aproximadamente 2 horas).

Por fim, tendem-se os bolos e vão ao forno.

Dica: Antes de ir ao forno dá-se dois cortes em forma de cruz com uma tesoura na massa, por forma a ficarem mais tenrinhos.

Receita transmitida oralmente pela D. Maria de Jesus Dória.



montanhas mágicas®

artes & ofícios

Artesanato



A identidade de um território declina-se de muitas maneiras. As artes ancestrais e o tanto que significam. O trabalho na madeira, no vime, a olaria, a cerâmica,... As matérias primas que são, elas próprias, sinais primeiros da ligação entre as pessoas, os lugares que habitam, o sentido último de cada objeto nascido das mãos de quem faz. Saber e património que seguiam o fio do tempo, passados de geração em geração.

Nas Montanhas Mágicas, essas manifestações ancestrais são preservadas e estimuladas, criando espaços de diálogo entre idades diferentes. Os CLDS de cada concelho assumem, desde sempre, essa vontade, esse designio. Para que a memória perdure.

Ateliers Saber & Arte

Vale de Cambra

Texto e fotos: CLDS 4G Vale+Social

São ateliers de partilha do saber e da arte, dinamizados desde 2018 pelo CLDS de Vale de Cambra, o Vale+Social.

Integrados nas atividades dirigidas à população idosa do concelho, têm como propósito promover o envelhecimento ativo, de forma descentralizada, favorecendo a igualdade de oportunidades no acesso às várias atividades

de carácter lúdico-recreativo e cultural.

Aqui, as participantes vivenciam momentos de convívio, partilham conhecimento e trocam experiências. São guardiãs do saber, passado de geração em geração e têm orgulho em transmitir-lo, como forma de preservar esta memória coletiva.

Em 2018, o atelier foi

implementado nas freguesias de Junqueira e Cepelos. Em janeiro de 2020, foram implementados mais dois ateliers nas freguesias de Arões e Rôge que até março desse mesmo ano, atuavam de forma serena.

Com a chegada da pandemia, houve a necessidade de interromper atividades e de reduzir o contacto com as pessoas. Perante

a situação com que a equipa do CLDS Vale +Social se deparou, foi essencial definir novas estratégias, para que não se perdesse o contacto com as pessoas idosas, mas sobretudo que se pudesse minimizar os momentos de solidão, receio e tristeza que algumas sentiam.



Com a sabedoria, força de vontade, dedicação e criatividade, a partir de casa, as senhoras que participam nos ateliers "Saber & Arte" foram desafiadas e continuaram ativamente a elaborar verdadeiras obras de artesanato. E, fazendo jus à célebre frase de Johann Goethe - "Saber não é suficiente, devemos aplicar. Querer não é suficiente, devemos fazer" - as senhoras foram partilhando com as técnicas do Vale +Social, através das redes sociais, os trabalhos que foram realizando durante o período de confinamento. É caso para dizer, que se pode estar distante e continuar muito perto.



Noémia Eira

Inspiradas pelas suas montanhas, aldeias, aliado a um dom natural, as suas mãos criam obras de valor ímpar entre os quais se destacam os bordados nas mantas de lã. As imagens falam por si...

Divulgação:

Quem, de idade maior, queira vir conhecer ou participar nos Ateliers "Saber & Arte" será sempre bem-vindo/a!

Para mais informações, pode ser consultada a página de facebook ValeMaisSocial ou entrar em contacto, através do número 256 940 350.



Natália Rodrigues



Lurdes Vitória



Celeste Vitória



Noémia Tavares

Artesã Conceição

Um só polegar vai ao tear

Castelo de Paiva

Texto e fotos: CLDS 4G VIDA

Conceição Moreira nasceu e cresceu na freguesia de Real, concelho de Castelo de Paiva, uma terra predominantemente rural, onde as oportunidades e os recursos eram escassos.

Paralelamente com a escola primária, desde muito cedo tinha que ajudar a família em pequenas tarefas domésticas e uma dessas tarefas ficou para sempre na sua memória: enrolar em novelos as tiras que a sua mãe fazia com farrapos de roupas velhas, juntamente com as suas irmãs. Quando o saco destinado àqueles novelos estava cheio, a mãe da Conceição comprava o algodão às meadas, das quais se faziam novelos e se levava tudo à tecedeira.

É com muita alegria e nostalgia que a artesã nos conta a sua história:

"Quando íamos a casa da tecedeira, ela estava sempre no tear a trabalhar e eu ficava admirada ao vê-la fazer os seus trabalhos. Só pensava em como gostava de ter um tear assim!

Andei na escola primária até aos 14 anos e depois trabalhei sempre na agricultura. Como eu não tinha dinheiro e a minha mãe não tinha possibilidade de me dar um tear, este desejo foi-se adiando até que aos 22 anos de idade fui trabalhar para uma fábrica de calçado, onde trabalhei 14 anos (até fevereiro de 2002). Nessa



data fiquei desempregada a beneficiar de prestações de desemprego.

Enquanto desempregada, foram surgindo algumas ações de formação que eu sempre fui frequentando, sendo que em 2005 o Centro Social de Sardoura desenvolveu um projeto que contemplava Oficinas Tradicionais, sendo

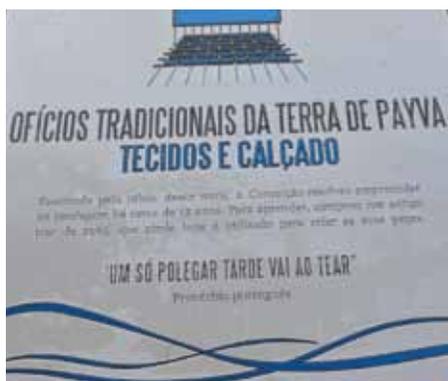
uma na área de Tecelagem. Vi aí a minha oportunidade de aprender aquilo que sempre quis. De 7 de Outubro de 2005 a 20 de abril de 2006, desloquei-me de Real para Fornos, para aprender de forma gratuita o ofício da tecelagem.

Em 2006 fui trabalhar numa padaria como distribuidora de pão e consegui comprar um tear antigo (tem registado data de 5 de maio de 1965).

A partir daí, todas as horas vagas que tinha eram dedicadas ao tear (depois de distribuidora de pão, trabalhei no Centro Social de Real de 2008 a 2014). Comecei a fazer os trabalhos e a divulgá-los nas feiras locais. A primeira feira em que participei com os meus trabalhos foi em 2006 na Feira do Vinho Verde de Castelo de Paiva. Desde essa data tenho participado em todas as edições desta Feira, assim como noutras que se realizam anualmente em algumas freguesias do concelho e, mensalmente, na Feira Agrícola.

O Tear, atualmente, não tem segredos para mim: faço a teia para pôr no tear, enrolo os fios, conduzo os fios de urdidura pelo liço. Os liços atuais fui eu quem os fez porque os que o tear trazia estavam velhos.

Atualmente, tenho alguns projetos em mente que gostava de ver desenvolvidos. Um deles diz respeito à criação de um espaço próprio onde possa desenvolver a minha atividade e fazer uma espécie de museu com algumas das minhas peças mais antigas. Gostava imenso de receber pessoas nesse espaço e poder mostrar o trabalho que faço com tanto gosto e afinho. Quem sabe, um dia ainda venha a receber muitos turistas nesse meu espaço, é um grande sonho que tenho e não vou deixar de lutar por ele."





Centros de Informação Turística nas Montanhas Mágicas

LOJAS INTERATIVAS DE TURISMO

AROUCA

Rua Abel Botelho, nº 4, Arouca
• (+351) 256 940 258
• turismo@aroucageopark.pt
• www.aroucageopark.pt

Horário:

Segunda a sexta-feira:

9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Sábado e domingo:

9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30



CASTELO DE PAIVA

Largo do Conde, Sobrado
• (+351) 255 689 500
• turismo@cm-castelo-paiva.pt

Horário de verão (01/04 a 31/10):

Segunda a sábado:

9h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00

Domingos e feriados:

10h00 às 12h00 e das 15h00 às 18h00

Horário de inverno (01/11 a 31/03):

Segunda a sábado:

9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Domingos e feriados:

10h00 às 12h00 e das 14h30 às 17h30

CINFÃES

Rua Capitão Salgueiro Maia, Cinfães
• (+351) 255 561 051
• www.redescobrircinfaes.pt
• turismo@cm-cinfaes.pt

Horário:

Segunda-feira a sábado:

10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

VALE DE CAMBRA

Edifício dos Paços do Concelho
• (+351) 256 420 510
• turismo@cm-valedecambra.pt

Horário:

Segunda a sexta-feira:

9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30



POSTOS DE TURISMO

CASTRO DAIRE

Centro de Interpretação e Informação do Montemuro e Paiva
Rua Dr. Pio Figueiredo, nº 31, Castro Daire
• (+351) 232 319 154
• ciimp@cm-castroaire.pt

Horário:

Segunda a sexta-feira: 9h00 às 17h00

Fim de semana e feriados:

marcação prévia

SÃO PEDRO DO SUL

Termas de S. Pedro do Sul
Rua da Barroca, nº 3, Várzea
• (+351) 232 711 320
• postodeturismo@cm-spsul.pt

Horário de verão (15/05 a 14/09):

Dias úteis:

9h00 às 13h00 e das 14h00 às 19h00

Fim de semana e feriados:

10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

Horário de inverno (15/09 a 14/05):

Dias úteis e sábados:

10h00 às 12h30 e das 14h30 às 17h30

Domingos e feriados:

14h00 às 17h30

SEVER DO VOUGA

Rua do Jardim, nº 92
• (+351) 234 555 566 (Ext. 356)

Horário:

Verão - 01 de junho a 14 de setembro

Quarta-Feira a domingo:

09h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00

Folga:

segunda e terça-feira

Encerra: 1º domingo de cada mês (nesta situação, o descanso é domingo e segunda-feira).

Inverno - 15 de setembro a 14 de Maio:

Terça-Feira a domingo:

09h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00

Folga:

domingo e segunda-feira



© Pedro Sá

Propriedade:

ADRMAG



30 ANOS



Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 4.ª Geração:



Cofinanciamento:

