PUPILLAS

IMPE

Nº1 - Ano 1

10 Dezembro 199



DESTAQUE

EXPOSIÇÃO

Professora de aeróbica é • Anne Frank, uma história campeã nacional
para hoje

Surgiu à dias a ideia da eriação de um folhetim das coisas das rafauigas ". Podera, para alguns, parecer uma ideia absurda, que mão interessa à grande maioria dos elementos desta casa - os rapates. Mas porque e que assim o há-de ser? Sim, porquê? Eu, sendo rapariga, mão dispenso a leitura, ma integra, do D5 e, confesso, que futebol mão e o mem forte.

ou pior, mas o importante e' o facto de se

ter concretizado.

A todos or que apoiaram e que mais directamente colaboraram na realização deste projecto, e, em especial ao Yoão Pinto, fica

aqui un forte agradeciments.

Prouto ao nome, foi aquele que a generalidade das alunas escolhen: Pupillas - com duplo significado, o de aluna, educanda ou napariga, e o facto de se o ser, integrada na casa em questas -o IMPE.

Esta iniciativa e feita de e para todos, e seru o teu esforço mão podera continuar de pé; ela sera o que tu quiteres que ela seja.

Amini, ficamos à espera da tua colaboração, em especial dos alunos.

Marta Carreis.

Nova, simpática e muito profissional são as qualidades que melhor condizem com a nossa professora de aeróbica.

Chama-se Ana Cristina Francisco, tem 26 anos, é licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, já praticou várias modalidades de desporto destinguindo-se em andebol feminino, na qual foi campeã nacional em 1987, e há dois anos consecutivos que é campeã nacional de trio feminino na modalidade aeróbica e é a nossa primeira entrevistada!

P- Já conhecias os pupilos?Como?

A.C. - Já, tive treinos de acrobática e o meu treinador era o Prof. Agostinho Ferreira que também era cá professor; nas Gimnastradas Internacionais, participei pela equipa de Queluz e os Pupilos também lá estavam.

P -Como vieste aqui parar ?

A.C.-Foi através do Professor Rui Cardoso que conheço dos treinos de competição.

P - Que tal a tua recepção?

A.C. - Fui muito bem recebida, é um ambiente diferente daqueles a que estava habituada e, embora seja de espírito militar, puseram-me muito à vontade não me sentindo deslocada.

P - O que achas das actividades desportivas inseridas no IMPE?

A.C. - Acho que é bom o facto de uma escola superior se preocupar com a actividade física -eu não conheço em mais nenhum outro lado tal preocupação. Acho que o IMPE tem actividades muito diversificadas o que possibilita aos alunos uma maior escolha nos seus gostos; tem também muito boas condições que só têm é que as usar.

P - Aqui, nos Pupilos, quais são os teus planos?

A.C. - O meu objectivo é dar o meu melhor, quero que quem escolheu esta actividade goste de a praticar e que esteja contente com o meu trabalho. Planos relativamente a outras épocas é uma coisa a falar.

P - Qual a tua ligação com esta actividade?

A.C. - Já fiz várias modalidades de desporto, tais como acrobática, ténis, natação, andebol...Depois experimentei esta e há 4 anos que estou em aeróbica de competição...

P - Tens títulos?

A.C. - Sou campeã nacional de trio feminino desta modalidade há dois anos consecutivos; quando tinha 16 anos fui campeã nacional de andebol feminino.

- P Muitas pessoas pensam que aeróbica não é mais do que andar aos saltinhos... Achas que nos podes dar, na tua opinião, uma melhor definição de aeróbica?
- A.C. (risos)Aeróbica é uma modalidade gimnica que tem como objectivo a melhoria da condição física, capacidade cardiovascular e um trabalho de tonificação muscular; vem do jazz, da dança em que se assenta exercícios com música.

P - Quais são as modalidades desta actividade?

A.C. - Há o step, o funk que é tipo danças de ruaque exige uma grande coordenação, há o cardiofunk que é uma mistura de funk com hip hop, há o slide e o fitball.

P - Na classe dos pupilos só há um aluno masculino; como esplicas

isso?

A.C. - (risos)Há uma ideia generalizada que aeróbica é só para as meninas, que os rapazes são menos rapazes por a praticarem, o que está errado; actualmente o numero de praticantes do sexo masculino tem vindo a aumentar - e eu espero que o mesmo aconteça aqui nos Pupilos.

P - E para terminar, queres deixar alguma mensagem aos leitores?

A.C. - Tens medo, estás curioso?

Nada melhor que vir experimentar!

OPINIÕES

Em complemento à nossa entrevista à personalidade em destaque fomos questionar, aleatóriamente, algumas das praticantes desta modalidade e saber o que pensam dela.

- 1 O que é que estas a achar desta modalidade?
- 2 Porquê da tua opção?

1. As aulas de aeróbica, a cada dia que passa, estão a tornar-se cada vez mais interessantes, devido aos novos conhecimentos que vamos adquirindo.

2. Escolhi aeróbica porque no momento era o único desporto que

poderia responder às minhas necessidades.

Ana Antunes

Já pratiquei aeróbica e sempre o fiz porque me estimula. É algo que tem ritmo e puxa por nós - daí a minha escolha.

Maria João

Estou a achar óptima, corresponde às minhas expectativas. À dois anos que pratico aeróbica, comecei porque achava que era um desporto bastante ritmado e diversificado daí a minha escolha. Estou bastante contente!!

Rita Rosário

Estou a gostar das aulas de aeróbica pois são aulas motivantes que dá gosto praticar. Eu já pratiquei à uns anos atrás e fiquei motivada por isso resolvi escolher.

Rita Falcão

Estou a adorar a aeróbica, era o que eu esperava e escolhi, gosto muito de ritmo, adoro música, adoro dançar e é uma óptima maneira de aliviar o stress; é a opção com a qual mais me identifico, visto não haver equipas femininas de basket e andebol (se houvesse também as faria paralelamente). A aeróbica tem muito movimento e mantém a linha.

Sónia Alpalhão

1. Estou a gostar bastante, são aulas divertidas e temos uma professora excelente.

2. Escolhi esta actividade porque era uma das poucas em que vi algum empenho por parte das pessoas que a tornaram possível e continuam a trabalhar para que a classe de aeróbica seja ainda melhor.

Helena Matos

De tudo o que foi atrás exposto, facilmente se conclui que a aposta do IMPE nesta modalidade, foi uma boa decisão, já que agrada verdadeiramente todos os que a praticam, surgindo, até, aderências tardias devido ao entusiasmo contagiante da classe.

Com muito pouco tempo de vida nos Pupilos, esta modalidade emergiu do concílio dos esforços entre professores e alunos. A partir do momento que se encontrou uma professora competente para o cargo, arranjou-se o ginásio, montou-se uma aparelhagem e começou-se logo a praticar. Claro está, que as condições não são das melhores, mas acreditamos que se estejam a desenvolver esforços nesse sentido, nomeadamente na compra de steps. Enquanto esperamos, vamos praticando e não há-de ser isso que nos vai tirar o entusiasmo.

Tentando talvez dar um novo rumo nesta vida que não sei quem comanda ir para aqui, ir para ali ir conforme o sabor da maré da corrente que nos arrasta a todos e que tantonos leva ao cimo como nos afunda bem lá em baixo. Uma vez lá dificilmente tornaremos a virà tona, assim vivemos tentando não nos afundar, tentando não cair num poço, num abismo do qual ninguém terá salvação. Pois uma vez lá estando jamais recuperará. Mas não queremos, não queremos a força, nem o abismo, nem as correntesfortes que nos arrastam e nos deixam sem rumo. Queremos antes um abraço o sol ou mesmo uma pomba que nos apareça e nos indique o caminho a tomar, que nos ajude a rumar na direção correcta para assim nos encontrarmos e enchermos os nossos corações com aquilo que todos nós procuramos A Felicidade

Susana Pinho

ANIVERSÁRIO DA CORINA

por Aluna do 3º ano

No passado dia 3 , foi o aniversário da Corina. Como ela não quiz deixar passar a data em branco, festejou o aniversário juntamente com alguns dos seus amigos no restaurante mexicano «Sr Taco», no Centro Comercial Amoreiras.

Para alguns foi uma experiência bastante «picante», mas tudo

acabou «docemente» com o bolo de aniversário.

A FESTA DO SCARLATTI

por Rita Rosário

Foi na de 6 de Dezembro, por volta das 21 horas (mais coisa menos coisa), que o pessoal se encontrou para mais uma festa, desta vez o aniversário do Scarlatti. O belo do jantar realizou-se em Carnide num meio de bastante vinho, cerveja e sangria, e o mais importante, com lenços de papel, pois é, lenços de papel era o que havia em mais quntidade pois este rapaz tem bastantes necessidades.

Daí partimos para as docas e por lá ficámos naquela mistura de ritmos

e de pessoas.

ESPAÇO ABERTO

pelos leitores

Este espaço é reservado para a vossa participação que não se enquadre nos outros itens, para as vossas opiniões, contos poemas, peripécias, ... enfim, para tudo aquilo que acharem que devam dizer.

Assim, espero que na próxima edição encontre aqui algumas

sugestões participativas vossas.

LIVRO

por Susana Pinho

Fernão Capelo Gaivota livro de fácil e agradável leitura do excelente escritor que é Richard Bach.

Autor de diversas obras, salientando de entre elas «A ponte para a Eternidade» e «Ilusão», deu-nos a conhecer neste livro a importância de ver além do que nos é imposto e o desejo de querer voar mais alto do que os outros.

Este livro das Publicações Europa-América que já vai na sua 7º edição, é a nossa recomendação desta quinzena e esperamos que vos

agrade tanto como nos agradou a nós.

Se estás interassada em subsídios ou bolsas de estudo, não fiques indiferente ao Programa cuja iniciativa é da Fundação de Benefício Público Alexander S. Onassis. A data limite de entrega das candidaturas é até 30 de Janeiro e deves enviá-la e informar-te na:

Secretaria da fundação - 7, Aeschinou Str., 105 Athens, GREECE tel. 0031-331.09.00-2, Ext. 140

CONSELHOS - beleza



Cinco ideias para ficar mais bonita Certas situações poderão ter uma solução fácil se recorrer a alguns pequenos truques

· Antes de se maquilhar

Terá por certo cumprido aquele ritual de higiene e limpeza, tonificação e hidratação. Então, espere uns 15 a 30 minutosantes de se maquilhar, a fim de o creme ter tempo de penetrar bem na epiderme.

· Cores discretas

Os delineadores de olhos, sobrancelhas e rímel terão imprescindivelmente de fazer parte do seu toucador. Escolha-os sempre em cores discretas: castanho, cinzento escuro, preto clássico.

· Para a noite

Se tiver um programa para a noite e não quiser que o rosto dê mostras de cansaço do dia de trabalho, não se maquilhe logo depois do banho quente, já que a pele nesse momento está a transpirar. Se não estiver com muito tempo disponível, tome um duche com água temperada, aplique o creme habitual, vista-se e maquilhe-se então quando já tiver passado uma meia hora.

· Olhos pequenos

Olhe-se ao espelho com frequência e retoque a maquilhagem tantas vezes quantas forem necessárias, já que as sombras têm tendência a desaparecer facilmente quando têm pouca superfície de aderência.

Atrevida

Se desejar um toque atrevido e divertido pode recorrer às máscaras de cores. Experimente o azul ou o violeta se tem olhos claros; opte por beringela se tiver cabelos e olhos castanhos...Mas nesse caso precinda das sombras já que o efeito ficaria muito carregado.

RECEITA - AZEVIAS DE GRÃO

Para acentuar a feminidade deste folhetim, achei por bem fazer um item de culinária, tema ainda tão associado à mulher.

Com o Natal à porta, a receita apresentada só poderia ser relacionada com esta quadra, sendo originária do Alentejo, mas, já como que tradicional em todo o país.

Para a massa:

500g de farinha - 3 a 4 colheres de manteiga - 1 cálice de aguardente - sal q.b.

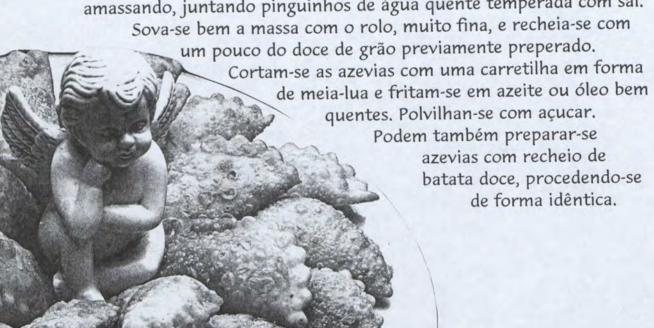
Para o recheio:

1kg de grão - 750g de açucar - 2 limões - 1 pau de canela - 3 gemas - manteiga e canela em pó (opcional)

Preparação:

Para o recheio, coze-se o grão com uma pitada de sal, pela-se e passa-se por uma peneira fina. Leva-se o açucar ao lume com 2dl de água, a casca dos limões e querendo 1 pau de canela. Deixa-se ferver até ao ponto médio e junta-se o puré de grão, mexendo sempre o preparado para não pegar e até se ver o fundo do tacho. Retira-se do lume para arrefecer um pouco, tiram-se as cascas de limão e o pau de canela, juntam-se as gemas e leva-se de novo ao lume para cozer as gemas sem deixar ferver. Pode acrescentar-se, então, uma colher de sopa de manteiga e uma pitada de canela em pó. Deixa-se assim de um dia para o outro.

Para preparar a massa, peneira-se a farinha para uma tigela e faz-se uma cova no meio onde se deitam as gorduras quentes para escaldar a farinha. Mistura-se. Junta-se a aguardente e vai-se amassando, juntando pinguinhos de água quente temperada com sal.



AQUÁRIO 21 Jan - 19 Fev

Decididamente esqueceram-se de si e o Natal vem aí. Deixe de andar vidrada, quebre a rotina. Faça uma viagem.

Não se esqueça do seu peixe de estimação.

PEIXES 20 Fev - 20 Mar

A sua intuição está melhor que nunca, pois conhece bem as águas por onde navega.

Cuidado com o peixão do lado que se enganou na corrente e anda a roubar-lhe as algas.

CARNEIRO 21 Mar - 20 Abr

A nativa deste signo irá encontrar uma semana de aventura, aquele que procura, procura-a também, mas com uma nova gama de peso. Seja prudente, faça dieta. É que eles agora andam maiores e melhores.

TOURO 21 Abr - 21 Mai

A verdadeira toureira, esta semana não terá tanta sorte, é que eles andam um pouco abatidos.

Seja positiva e pode ser que a próxima pessoa em quem marrar, seja o seu príncipe da arena.

GÉMEOS 22 Mai - 21 Jun

Irá encontrar a sua cara metade. Veja se tem a cabeça no sítio e os olhos no lugar. Não deixe escapar uma oportunidade como esta, é que o destino está do seu lado.

CARANGUEJO 22 Jun - 23 Jul

Com o Inverno à porta, o panorama é desanimador, pois continua a andar para trás e a levar grandes banhadas.

Mas assim que o sol der uma espreitadela, vir-se-á novamente rodeado de amigos.

LEÃO 24 Jul - 23 Ago

A sua juba está a precisar de um corte e essas garras!! Seja mais feminina ou ainda acaba por perder o estatuto de Rainha da Selva.

VIRGEM 24 AGO - 23 Set

Andará mais esbelta durante este mês, o que lhe só trará vantagens, mas no Natal irá abusar dos doces.

Cuidadop com a pele e com os dentes. Procure o seu amado, ele certamente não se irá importar.

BALANÇA 24 Set - 23 Out

Acordou com os pés de fora do lençol e o seu equilibrio perdeu-se na confusão.

Acerte as contas com o Pai Natal e peça-lhes um lençol maior.

ESCORPIÃO 24 Out- 22 Nov

A vida irá sorrir-lhe e os seus planos são de enlouquecer. Cuidado para não tropeçar ao acordar, tenha cuidado com o sítio onde põe os pés.

SAGITÁRIO 23 Nov - 22 Dez

O seu karma lunar perdeu-se. Não desespere, ponha os pés na terra e solte os seus longos cabelos. Sabe, é que não é a única perdida na órbita da vida.

CARTOON





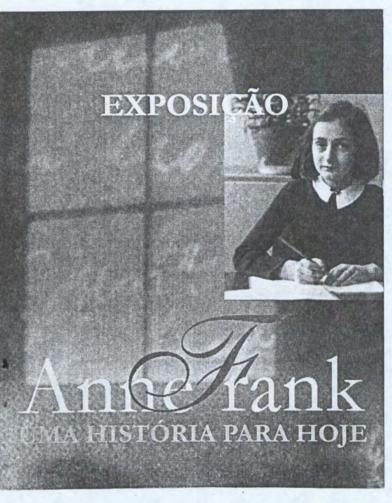












Anne Frank Uma história para hoje Museu República e Resistência

Esta exposição, criada pela Anne Frank House com o apoio do Alto Comissário para a Imigração e Minorias Étnicas, encontra-se, literalmente, a dois passos do IMPE, no Museu República e Resistência da CML.È fotográfica, exposição uma bibliográfica e videográfica, reconstituindo a vida e luta de Anne Frank pela sobrevivência num mundo dominado pelo terror nazi.

É impressionante a forma como somos cativados pelos factos expostos, mas mais ainda, pela constatação de que, apesar desta exposição ser datada há já algumas décadas, é um tema muito actual, espelhando-se na pequena Anne Frank, os crimes de xenofobia actuais.

John F. Kennedy

«De todos aqueles que, ao longo da História (em periodos de grande sofrimento e perdas), se pronunciaram a favor da dignidade humana, não existe voz que seja mais contundente que a de Anne Frank.»

Nelson Mandela

«Alguns de nós lemos o Diário de Anne Frank em Robben Island, e

fomos encorajados por ele.»

