



COLARIILAS

www.caic.pt E-mail: geral@caic.pt Associação de Pais: apacaic@caic.pt



“Se queres ir longe, vai com os outros.”

ALUNOS DOS TRÊS COLÉGIOS JESUÍTAS EM PEREGRINAÇÃO

Nos últimos tempos, temo-nos vindo a deparar com um desafio importante, mais concretamente, descobrir como chegar a um público variado de alunos – ensino regular e profissional – dos três colégios da Companhia em Portugal. A grande questão era: que fazer para chegar a muitos alunos, tendo eles diferentes níveis de relação com Deus? Depois de algum tempo de discernimento, encontrámos consolação em fazer uma peregrinação em que pudessem participar alunos de secundário e profissional dos três Colégios.

Mas onde/para onde peregrinar?

Quando a Companhia chegou a Portugal, e foi fundado o Colégio de Coimbra, foram-lhe entregues umas terras para o sustento dos alunos que não podiam pagar. Dessas terras fazia parte o Santuário da Lapa, que rapidamente se tornou centro de peregrinação. Este Santuário e a Catedral de Santiago de Compostela na Galiza, em tempos, chegaram a ser os Santuários mais importantes da Península Ibérica.

Sucedeu que, entre 4 e 7 de outubro, um grupo de 200 alunos e um grupo de animadores (antigos alunos, professores, prefeitos e pais) se puseram a caminho, para agradecer tanto bem recebido e entregar o ano, que agora começa, à proteção de Nossa Senhora. O plano espiritual que deu o mote a estes dias teve por base o tema do ano: “Em tudo, Obrigado. Mais nas obras que nas palavras.” Quisemos, assim, rezar a contemplação para alcançar amor.

Foi muito consolador ver a ação de Deus nos nossos alunos, ver como, nas dificuldades, encontram sentido para o caminhar e como o espírito de entreatajuda sempre esteve presente. Assistimos nestes dias a verdadeiros milagres, que foram o foco da Missa de Ação de Graças no Santuário.

Agora, a alegria que invade os corredores dos três colégios é testemunho deste encontro pascal que tivemos a caminho da Senhora da Lapa.



ENTREGA DOS DIPLOMAS DO DELF SCOLAIRE

No passado dia 11 de outubro, o CAIC teve a honra de comparecer na Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares da Região Centro, onde decorreu a cerimónia oficial de entrega dos diplomas da sessão do DELF Scolaire de maio de 2017. Nesta cerimónia, estiveram presentes a Dra. Cristina Oliveira, Delegada Regional de Educação do Centro (DGESTE), a Dra. Anne Ricordel, Adida de Cooperação Educativa da Embaixada de França em Portugal, e a Dra. Corinne Chevallier, Diretora da Alliance Française de Coimbra.

Foi com muito orgulho que os alunos do CAIC, assim como alunos de outras escolas, receberam os diplomas do Delf Scolaire, emitidos pelo Ministério da Educação Francês, os quais certificam o seu nível de proficiência na língua. Este exame é reconhecido internacionalmente e enriquece o Curriculum Vitae dos alunos.

Os alunos do CAIC prestaram provas no âmbito das quatro competências: compreensão oral, compreensão escrita, produção oral e produção escrita, tendo todos obtido excelentes resultados.

Uma vez mais, O CAIC foi uma das escolas do distrito de Coimbra que se distinguiram, não só por apresentar um número elevado de alunos à realização deste exame, mas também porque os resultados obtidos foram excelentes.

Este ano letivo, decorrerá mais uma sessão de exames Delf Scolaire.

Até lá... "bon travail et à bientôt"!

Professora Alexandra Mendes



LES INTOUCHABLES

No âmbito das atividades/projetos a desenvolver na Área Curricular Não Disciplinar de Formação Cívica, os alunos dos 7.º e 8.º anos visualizaram, no dia 9 de outubro, no auditório Padre Faria, o filme: "Les Intouchables". Posteriormente, será explorada a temática do filme, remetendo para os valores da amizade, solidariedade e respeito pelas diferenças. Salienta-

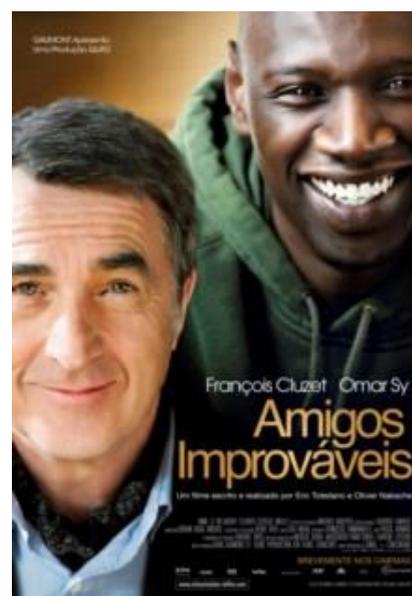
se, ainda, que o filme constituiu o evento de promoção do Projeto



de Solidariedade que os alunos, das duas turmas, dinamizarão ao longo do ano. A consecução das atividades previstas pretende contribuir para a formação de jovens Conscientes, Compassivos e Comprometidos.

Recordamos, a este propósito, as palavras do Papa Francisco: "Peço-lhes para serem construtores do mundo, trabalharem por um mundo melhor. Queridos jovens, por favor, não olhem a vida da varanda, entrem nela."

Diretoras de Turma do 7.º e 8.º Anos



Uma sugestão Biblioteca Escolar



Prof. Michael Görne

Mais uma vez, membros da Associação S.O.G.A. de Portugal formaram uma comitiva e voaram rumo à Guiné-Bissau durante o mês de agosto.

Este ano, a equipa foi composta por quatro elementos: Diogo Morais (antigo aluno do CAIC), Henrique Pinhel, Catarina Quadros e Michael Görne. Em conjunto com os elementos guineenses da Associação, estes quatro viajantes “multifacetados” deram vida à missão humanitária S.O.G.A 2017.

A Missão foi dividida em três fases.

Numa primeira fase, os viajantes permaneceram uma semana em Bissau. Aí, realizaram-se encontros entre os membros portugueses e guineenses da associação e procedeu-se à necessária avaliação dos projetos desenvolvidos, à identificação das dificuldades sentidas e às respetivas resoluções e planeamento de trabalhos futuros.

No decorrer dos primeiros dias, os viajantes aproveitaram para se encontrar com diversas entidades e associações guineenses, de modo a dar a conhecer a ilha de Soga e o isolamento a que está votada, as carências existentes e os projetos idealizados pela associação para aquele local e sua população.

Na segunda semana, a comitiva dirigiu-se para a ilha de Soga, nos Bijagós e, seguindo a metodologia de anos anteriores, marcou reuniões de trabalho com diferentes grupos da população (as mulheres, responsáveis máximas da Associação na ilha, os jovens da “Nova Geração”, os régulos, entre outros). Estas reuniões serviram para fazer uma

avaliação da obra feita, diagnosticar as dificuldades sentidas e tentar encontrar formas de as solucionar.

Definiu-se, em conjunto, o programa de trabalhos a desenvolver ao longo da estadia dos viajantes na ilha e foram estabelecidas algumas prioridades, de acordo com a avaliação previamente feita. Estas tarefas, cuja execução foi considerada prioritária pelos diversos grupos de trabalho, visavam resolver as principais dificuldades da população.

Ao longo da semana, os voluntários foram contribuindo para a evolução e crescimento dos vários projetos que a Associação tem em curso na ilha, dando especial atenção às áreas consideradas prioritárias. A saber: educação, sustentabilidade, saúde e capacitação das mulheres.

Foram dias de uma profunda vivência em comunidade, de estreitamento de relações de amizade e de trabalho, de discussão frutífera de problemas e de estabelecimento de soluções.

Na terceira e última semana, a missão deu continuidade ao trabalho iniciado na primeira fase, havendo espaço para mais reuniões, com diferentes parceiros e entidades, que procuravam dar maior solidez e maturidade a este projeto de Vida.

A Missão Humanitária 2017 foi considerada um sucesso por quantos a acompanharam, tanto de perto, como de longe. População de Soga e voluntários que ficaram em Portugal concordam que os objetivos pré-estabelecidos foram alcançados com êxito e que, simultaneamente, houve oportunidade para “lançar a semente” para novos projetos, que se esperam tão ou mais bem-sucedidos que os anteriores.

Fiquem atentos a www.soga.pt. Daremos novidades sobre os vários projetos e conquistas!



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO RACIONAL – 16 DE OUTUBRO

O Dia Mundial da Alimentação é celebrado desde 1981. Esta data é comemorada por mais de 150 países, com o intuito de alertar e consciencializar a opinião pública para questões globais relacionadas com a alimentação e nutrição. Segundo a UNICEF, numa publicação feita em 2006, mais de 5,5 milhões de crianças menores de 5 anos de idade morrem anualmente devido a causas relacionadas com a desnutrição. Estima-se que, até ao ano de 2050, a produção de alimentos tenha de aumentar 60% para conseguir acompanhar o crescimento da população mundial. Ainda assim, todos os dias deitamos fora imensa comida que poderia ser aproveitada - um terço da comida produzida no mundo é desperdiçada!

Este ano, no CAIC, vamos assinalar o Dia da Alimentação Racional com várias atividades que visam sensibilizar a comunidade educativa para a necessidade de realizar uma

alimentação saudável e de gerir, de forma sustentável, o que consumimos. No âmbito da disciplina de Ciências Naturais, e com a ajuda dos alunos dos 6.º e 9.º anos de escolaridade, realizar-se-á uma campanha sensibilização da comunidade educativa, com a promoção da Dieta Mediterrânica, em vários espaços do Colégio (sala de aula, refeitório, corredores...); nas aulas de Formação Cívica, os Diretores de Turma abordarão este tema com os seus alunos; a Dra. Graça Damasceno receberá, no Gabinete Médico, alunos que pretendam melhorar a sua alimentação e os professores de Educação Física prepararam uma mega aula de fitness (segunda-feira, às 13h30) para quem quiser participar.

Grupo de Ciências da Terra e da Vida; Grupo de Educação Física e Gabinete Para a Saúde

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

01. FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

02. ELEVADO CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS EM DETRIMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas.

03. CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA.

04. CONSUMO DE AZEITE como principal fonte de gordura.



05. CONSUMO MODERADO DE LACTÍCIOS.

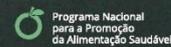
06. UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS para temperar em detrimento do sal.

07. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO e baixo de carnes vermelhas.

08. CONSUMO BAIXO A MODERADO DE VINHO e apenas nas refeições principais.

09. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA ao longo do dia.

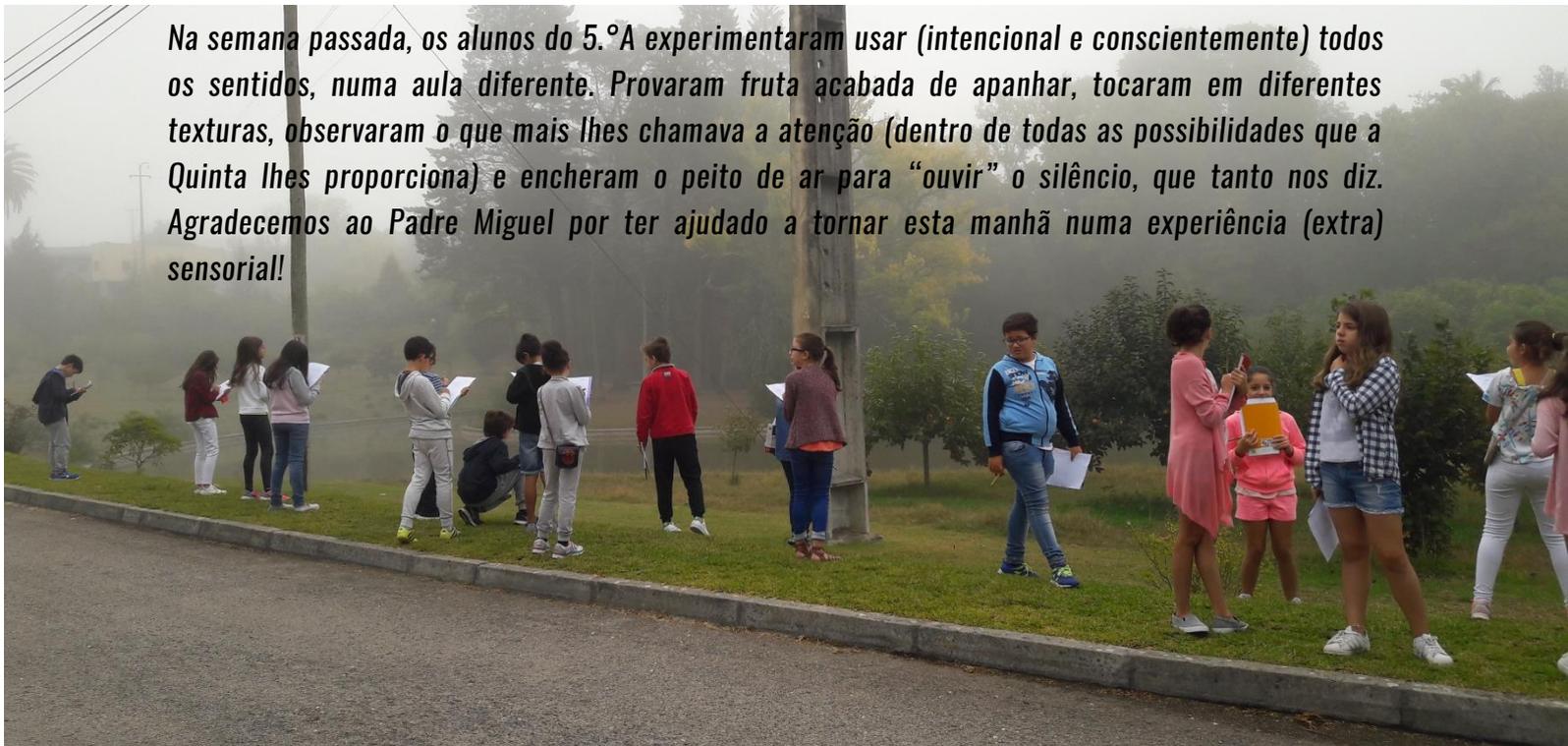
10. CONVIVIALIDADE À VOLTA DA MESA.



DIETA MEDITERRÂNICA

UMA EXPERIÊNCIA (EXTRA)SENSORIAL

Na semana passada, os alunos do 5.ºA experimentaram usar (intencional e conscientemente) todos os sentidos, numa aula diferente. Provaram fruta acabada de apanhar, tocaram em diferentes texturas, observaram o que mais lhes chamava a atenção (dentro de todas as possibilidades que a Quinta lhes proporciona) e encheram o peito de ar para “ouvir” o silêncio, que tanto nos diz. Agradecemos ao Padre Miguel por ter ajudado a tornar esta manhã numa experiência (extra) sensorial!



GABINETE PARA A SAÚDE

O Gabinete Para a Saúde reiniciou as suas funções, tendo como objetivo prioritário aumentar a capacidade dos alunos e da comunidade educativa para controlar e melhorar a sua saúde, tentando que seja mais fácil identificar e satisfazer as suas necessidades, bem como modificar hábitos ou a adaptar-se a novas realidades.

No CAIC, o Gabinete conta com uma equipa de apoio, na qual colaboram os Serviços de Psicologia e de Orientação e a Dra. Graça Damasceno (médica), que se encontra disponível para ajudar a comunidade educativa a escolher caminhos mais saudáveis!

Neste ano letivo, os elementos da Comunidade Educativa podem dirigir-se aos SPO, às segundas e sextas (9h15 e 12h45) e às terças e quintas (13h45 e 16h10). O atendimento no gabinete médico funcionará às segundas e quintas, das 9h30 às 13h30.

As atividades que formos desenvolvendo, ao longo do ano, vão sendo divulgadas no Olarilas ou na página do Colégio. Quaisquer sugestões e/ou formas de participação dos elementos da Comunidade Educativa são bem-vindas!

Prof. Margarida Rodrigues (GPS)

SOPA MAR E TERRA

No passado ano letivo, os alunos do Curso Profissional de Cozinha/Pastelaria participaram no Festival de Sopas de Cernache, onde alcançaram um brilhante 3.º lugar. Na próxima sexta-feira, dia 20 de outubro, iremos recordar este feito, servindo no nosso refeitório, a saborosa sopa Mar e Terra.

Ingredientes (8pessoas):

500 g batata

1 cebola

1 cabeça de alho

300 g feijão encarnado

1 cenoura

300 g couve bola

1 chouriço de carne tipo tradicional

1 chispe de porco

200 g miolo de amêijoia

100 g massa cotovelinhos

Coentros frescos

Azeite

Sal q.b.



Preparação:

Salgar de véspera o chispe de porco. Cozer em água. Depois de cozido, deixar arrefecer e cortar em pedaços pequenos. Guardar a água da cozedura.

Fazer um refogado em azeite, com um dente de alho e cebola. Deixar amaciar a cebola.

Juntar a batata, envolver no refogado e juntar água da cozedura do chispe até tapar a batata.

Adicionar o chouriço. Deixar cozer bem. Retirar o chouriço.

Triturar a base.



Acrescentar a água necessária. Deixar levantar fervura.

Juntar a cenoura cortada em meia-lua, o chouriço, também cortado em meia-lua, e a carne.

Adicionar o feijão cozido previamente.

Amaciar o miolo de amêijoia em azeite e alho. Adicionar um pequeno ramo de coentros.

Reservar.

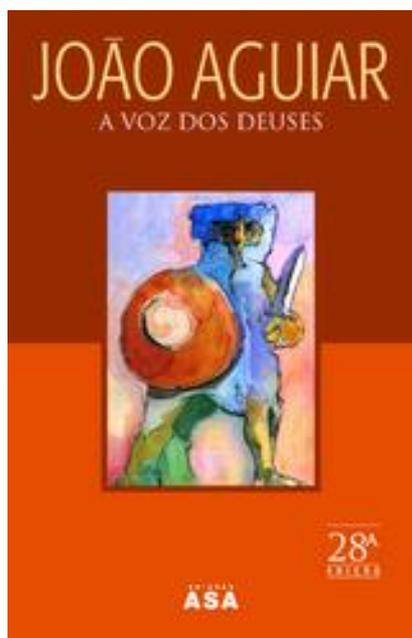
Juntar a couve cortada em juliana e a amêijoia (juntamente com o seu caldo).

Por fim, juntar a massa de cotovelinhos e deixar cozer. Antes de servir, juntar coentros picados.

A BIBLIOTECA ESCOLAR RECOMENDA

LIVRO

A Voz dos Deuses é já um clássico do romance histórico português contemporâneo. Uma leitura apaixonante que nos dá a conhecer a história de Viriato, um dos construtores da realidade ibérica. Em 147 a.C., alguns milhares de



guerrilheiros lusitanos encontram-se cercados pelas tropas do pretor Caio Vetúlio. Em princípio, trata-se apenas de mais um episódio da guerra que a República Romana trava há longos anos para se apoderar da Península Ibérica. Mas os Lusitanos, apossados pelo inimigo, elegem um dos seus e entregam-lhe o

comando supremo. Esse homem, que durante sete anos vai ser o pesadelo de Roma, chama-se Viriato. Entre 147 e 139, ano em que foi assassinado, Viriato derrotou sucessivos exércitos romanos, levou à revolta grande parte dos povos ibéricos e foi o responsável pelo início da célebre Guerra de Numância. Viriato foi um verdadeiro génio militar, político e diplomático. Mas, sobretudo, Viriato foi o defensor de um mundo que morria asfixiado pelo poderio romano, o mundo em que mergulham as raízes mais profundas de Portugal e de Espanha. É esse mundo, já então em declínio, que este livro tenta evocar.

Livro recomendado para o 3.º ciclo, destinado a leitura autónoma.

FILME

Entre 1983 e 2005, durante os terríveis anos da Guerra Civil que assolou o Sudão, estima-se que mais de dois milhões de pessoas tenham perdido a vida. Em busca de abrigo, um sem-número de famílias deixou as suas casas e seguiu em direção a campos de refugiados. Devido à situação caótica em que viviam, perto de 27 mil crianças foram separadas dos pais, fazendo o trajeto sozinhas. Eram estes os "lost boys/girls", crianças de todas as idades, que, fugindo aos perigos e, muitas vezes, acompanhadas pelos irmãos, percorriam milhares de quilómetros para alcançar os campos. Alguns anos mais tarde, um esforço humanitário levou para os EUA algumas destas crianças.

1993, Mamere e Theo são filhos do chefe de uma pequena aldeia no Sul do Sudão. Quando um ataque das milícias destrói toda a aldeia e lhes mata os pais, Theo é forçado a liderar um



grupo de jovens sobreviventes e levá-los para um lugar seguro. Nesse árduo percurso, vão encontrando outras crianças em fuga. Entre elas está Jeremiah, de 13 anos, um rapaz inteligente e destemido, que os ajuda a chegar com vida ao campo de

refugiados de Kakuma, no Quênia. Anos mais tarde, Mamere, Theo e Jeremiah têm a oportunidade de deixar o campo e de se estabelecerem na América. Ao chegarem a Kansas City, no Missouri, são recebidos por Carrie Davis, que fora incumbida de os ajudar a retomar as suas vidas. Para ela, esta será uma oportunidade de perceber como a generosidade e o despojamento podem fazer realmente a diferença na vida de alguém.