

Editorial

Caros amigos desde Dezembro de 2002, que o **Família em Acção**, não chegava ao Vosso convívio. De facto desde a edição dos **Apontamentos Cenofa**, que não era possível a produção de duas publicações regulares. Tínhamos pena, pois o objectivo de cada uma das publicações era à partida completamente diferente. Mas estamos já em 2005, e muitas coisas mudaram. O **Cenofa** está com nova imagem, mais dinâmica e atractiva e quer comunicar consigo de forma mais regular e se possível interactiva.

Para isso mudámos o nosso portal na Internet, que pode agora visitar no novo endereço www.cenofa.org, e iremos reactivar a publicação regular do **Família em Acção**, desta vez como folha informativa, On-Line, para que a possa ler e descarregar directamente do portal do **Cenofa**. Pretendemos assim retomar uma presença mensal com os nossos sócios e leitores em geral, numa forma mais económica, porque o custo de impressão está fora do orçamento disponível. A folha On-Line vai estar disponível no início de cada mês, para lhe dar a conhecer as actividades do **Cenofa**. Esperamos que gostem, e contamos com as Vossas sugestões e contributos.

A Direcção do Cenofa

Novo ano lectivo está a começar.



As aulas do ano lectivo 2005/2006, vão iniciar-se em muitas escolas, já no próximo dia 12/Setembro. No regresso de merecidas férias, pais e alunos terão de preparar o novo ano que promete algumas novidades, com a introdução da língua inglesa no 1º Ciclo do Ensino Básico, e a transição progressiva para os novos

planos de estudos, decorrentes da reforma curricular do Secundário.

Uma das grandes preocupações dos pais (e também dos alunos), prende-se com o sucesso escolar, que depende de muitas variáveis, entre as quais a escola e os professores, mas também e sobretudo do papel dos pais, que podem e devem contribuir de forma decisiva, para a criação das atitudes, valores e hábitos que os alunos vão adquirindo ao longo da sua aprendizagem. E é sempre possível ajudá-los a estudar, já que todos os alunos podem melhorar o seu rendimento. O papel educativo da escola é indiscutível, mas não suficiente. (Continua na página 3)

Convivência Intergeracional – Factor de estabilidade e felicidade das famílias e da sociedade.

Conforme estudos recentes, elaborados em países da Europa, parece poder concluir-se que os idosos, na maioria dos casos, não fazem parte integrante do dia-a-dia das gerações mais novas, porque apenas os conhecem como avós ou bisavós e pela imagem que deles transmite a comunicação social.

A este propósito, lembro o que escreveu Jacques Leclercq no seu livro "Desafio do Tempo", publicado em 1967: "vivemos numa civilização de jovens em que se evita a velhice, em que se evitam as próprias aparências da velhice. Contudo, o número de velhos não cessa de aumentar e a proporção de jovens não cessa de diminuir". Face a esta situação urge desenvolver todos os esforços no sentido de contribuir para prolongar a "Juventude", isto é, "dar mais vida aos anos do que dar mais anos à vida; facilitar e fomentar a solidariedade entre gerações; incluir o idoso na tomada de decisões, tanto a nível social como familiar; proteger a sua dignidade e a sua vida até ao seu fim natural – a morte; (Continua na pág. 2)

Convivência Intergeracional (continuação da pág. 1)

estimular-lhe o desejo de amar e ser amado; convencê-lo de que a vida conserva o seu valor na medida em que é entregue aos outros, através do amor, da amizade, da compaixão. Isto significa, na verdade, um grande desafio.



E como conciliar estes conceitos com o que se passa na sociedade actual, designadamente no que se refere à vivência dos valores inerentes à instituição familiar? Diz-se que "a Família está em crise", e que "tende a desaparecer". Na verdade, mais do que uma "crise da Família", a sociedade está a confrontar-se com uma "guerra contra a Família", que tenta fazer esquecer, ignorar ou mesmo negar as virtudes de uma verdadeira FAMÍLIA, como comunidade de amor e de solidariedade, e portanto,

como alicerce de uma comunidade de vida, lugar próprio de humanização, como organismo específico de socialização em que se incentiva o respeito pelo outro e se afirma e valoriza a cidadania. Estas virtudes são características básicas da agora chamada "Família Tradicional" ou "Família Alargada", como conjunto de pessoas unidas pelo vínculo de parentesco e de afinidade, em que se congregam as diferentes gerações que reciprocamente se ajudam a alcançar uma sabedoria plena.

Tudo parece indicar que na raiz desta dita "crise da Família", estão não só conflitos entre sexos, mas também, e sobretudo, entre gerações, conflitos que se dão em torno dos modelos de vida familiar gerando impactos nocivos na sociedade e nas qualidades existenciais e oportunidades das novas gerações. "Família e Sociedade para todas as idades", é sem dúvida o melhor instrumento para a consecução dos grandes objectivos dos responsáveis políticos de todo o mundo, porque nela está o fulcro da estabilidade e felicidade por que todos ansiamos. O Santo Padre, João Paulo II, afirmou que "uma sociedade para todas as idades acrescentaria a possibilidade das gerações investirem uma na outra e partilharem dos frutos desse investimento, com base nos princípios da reciprocidade e da equidade". Mas para isso importa educar, sensibilizar e preparar os jovens e os idosos. Por um lado, inculcar nos jovens o respeito e carinho pelos seus "maiores", levando a que os reconheçam como importantes agentes de desenvolvimento cognitivo, afectivo e social; por outro lado, educar os "mais velhos" no sentido de verem nos jovens a continuidade, o dinamismo, optimismo e esperança num futuro próspero e feliz. Costuma dizer-se que se nos jovens estão o futuro a claridade e o dinamismo, nos anciãos estão a experiência, a luz e o conselho.

Por isso afirmamos com convicção, que a convivência intergeracional, é não só desejável e possível, como também é factor de estabilidade e felicidade da família e da sociedade.

Tomaz R. Espírito Santo.

Breves

- Jornada Mundial da Juventude, junta 1 milhão de jovens ao Papa Bento XVI, em Colónia, Alemanha, entre os quais cerca de 5000 jovens portugueses.



A próxima jornada está marcada para Sidney, Austrália em 2008.

- O Irmão Roger, fundador da Comunidade Ecuménica de Taizé, foi aos 90 anos, agredido mortalmente, durante uma noite de oração, na Igreja da Reconciliação.
- Um estudo da BBC On-line, indica que 30 % da população mundial, sofre de stress diário, com especial incidência, para aqueles que vivem nas grandes cidades. Em 84% dos casos, o contacto com a natureza proporciona alívio imediato, em especial *olhar o mar*, eficaz em 42 % dos inquiridos.

Faça-se sócio do Cenofa

O Cenofa vive basicamente das contribuições dos seus associados. Se partilha dos valores que o Cenofa defende, apoie o nosso trabalho fazendo-se sócio. Se já é sócio, convide um amigo.

Informações através do Portal do Cenofa ou do telefone do Secretariado: 213 979 680

Novo Ano lectivo (continuação da página 1)

A base para a melhoria de rendimento passa sobretudo por:

- ✚ **Estabelecer um horário** - realista, adaptado e de cumprimento regular, tendo em conta os momentos de brincadeira e descanso; **e local de estudo** - sempre o mesmo, tranquilo, bem iluminado e ventilado, com os materiais ordenados e à mão;
- ✚ **Ensinar as técnicas de estudo básicas** - leitura compreensiva, sublinhado das principais ideias, elaboração de um resumo, memorização e reprodução da informação;
- ✚ **Estimular e motivar** - utilizando os resultados obtidos e recompensas adequadas ao seu esforço, a médio e longo prazo; manifestando interesse pela aprendizagem dos filhos e tendo em atenção o seu estado físico e emocional;



- ✚ **Fomentar a leitura** e propiciar uma atitude de respeito face ao estudo;
- ✚ **Manter a constância** no cumprimento dos horários, para conseguir o imprescindível hábito de trabalho e estudo;
- ✚ **Fomentar a autonomia** da aprendizagem, permitindo a aquisição de hábitos de estudo/ trabalho e as capacidades necessárias para a aprendizagem escolar.

António Carioca

Um Verão Diferente

A nossa Tesoureira, Isabel Castro Pina – um verdadeiro Tesouro ao longo destes quase 25 anos de existência do CENOFA! - bem me avisou:- “Olhe que o António Carioca precisa de um artigo seu ...”

Hoje recebo uma simpática mensagem de voz masculina: - “Fátima, um artiguinho para o nosso jornalinho, vá lá, uma coisa pequena, entre hoje e amanhã...”

É verdade que eu sabia que o nosso vice - Presidente, António Carioca, é um homem de palavra e queria o jornal a circular na Net a 1 de Setembro, mas Verão é Verão e as Famílias Numerosas - como é o caso da nossa - quando já todos os filhos entraram na adolescência ou juventude, acabam por deparar com as suas casas transformadas em verdadeiros “aeroportos”, onde aterram (para terror das Mães) toneladas de roupa, malas e gente, porque há sempre alguém de chegada ou de partida, mais uma quantidade de amigos, visitantes e acompanhantes... e por isso, frequentemente, este é um tempo difícil de gerir e a dispersão é pouco propícia à escrita!

Limitar-me-ei, pois, a falar-vos brevemente do programa de férias “Um Verão Diferente II”, nas Penhas da Saúde, Serra da Estrela, programa organizado pelos nossos imbatíveis e corajosos sócios, Ramiro Diniz e João Paulo Machado, com incentivo do Jesus Rodriguez, o apoio directo e entusiástico do Luís Margarido Correia (sócio fundador do Cenofa, de Lisboa), e a divulgação no site da Associação Portuguesa das Famílias Numerosas.

Neste segundo ano de “Um Verão Diferente”, de novo se instalaram nos chalés em redor do excelente Hotel Serra da Estrela, 19 casais com os respectivos filhos, num total de mais de 90 crianças e jovens, acompanhados de 3 eficientes “baby-sitters”.

Ao longo de duas semanas, estas famílias provenientes de diferentes zonas do país, conviveram, passearam, divertiram-se e proporcionaram um ambiente saudável, criativo e diferente aos seus filhos, fazendo simultaneamente novas amizades ou consolidando os laços já existentes, enquanto recebiam material de reflexão e formação em cinco enriquecedoras sessões cuidadosamente preparadas e apresentadas pelo nosso Mestre e “expert” em Orientação e Aconselhamento Familiar, Luís Margarido Correia.

Meu Marido e eu tivemos ocasião de ir até à belíssima Serra da Estrela e de lhes fazer uma visita num Domingo, mas apesar de breve por força das circunstâncias, foi suficiente para ver, ouvir e falar com grande parte das famílias ali presentes. E assim pudemos comprovar que este projecto de “Um Verão Diferente” (em boa hora copiado do experiente modelo espanhol promovido por associações de família congéneres há mais de 15 anos) não só agrada e facilmente conquista novos aderentes, como visivelmente contribui para a saúde mental e coesão das famílias participantes. Por isso não pode parar!

Aqui ficam pois, os mais que justos e merecidos agradecimentos e parabéns aos seus incansáveis organizadores! E entretanto, vão-se todos preparando, que para o ano há mais, por certo!

Fátima Fonseca

Tome Nota: Setembro / 2005

- ◇ 12 a 16: Início das aulas
- ◇ 24/25: Curso "Família e Crises"

Outubro / 2005

- ◇ 9: Eleições autárquicas
- ◇ 21/22: Curso "Pais Educadores"



Decorreu entre 15 e 27 de Agosto, na Serra da Estrela, mais uma edição do **Verão Diferente**, com organização do Cenofa e da APFN. Participaram 19 famílias, num total de 131

pessoas. Proporcionando um excelente convívio, e o repouso na Serra, a primeira avaliação é muito positiva. Eis a opinião de dois participantes, o Dr. Luís Margarido Correia, que coordenou as sessões de Formação Parental, e a mãe Ana Isabel Gala, que acabou de ter no dia 29, o seu 12º filho, a Filipa. Parabéns.

FA: Quais os temas tratados este ano no âmbito da Formação Parental?

LMC: Foram tratados 5 temas correspondentes a outras tantas sessões, onde participaram 33 pessoas: **A linguagem do amor conjugal; Tipologia das crises conjugais; A família ao serviço da vida; Autoridade e liderança dos pais e Psicologia da motivação.**



FA: Com a agitação da vida actual, não deixa de ser curiosa a disponibilidade dos pais, para participar nestas acções de formação. Qual a importância dos pais se manterem bem informados?

LMC: Apesar de actualmente existirem várias fontes de qualidade, que permitem aos pais manter-se informados sobre as melhores formas de viverem a sua relação conjugal e de pais, verificamos cada vez maior dificuldade prática para ultrapassarem os problemas que vão surgindo. Não são problemas novos ou inultrapassáveis, mas revestem-se de novas formas e mudam muito rapidamente. No fundo aquilo que propomos, é que os pais se disponham a alargar os seus horizontes, e reconheçam que podem usar novas abordagens e soluções para problemas antigos.

FA: A família Gala participou neste Programa, pela primeira vez. O que os levou a optar pelo Verão Diferente?

AIG: Já tínhamos participado em programas semelhantes em Espanha, e as experiências tinham sido muito positivas. Como este ano houve possibilidade de integrar o Verão Diferente, na Serra da Estrela, aproveitámos e foi muito enriquecedor, pelo ambiente e pelo convívio.

FA: Participaram também nas sessões de Formação Parental. Em que medida sente, que estas acções de formação a ajudam como esposa, mãe e educadora?

AIG: É sempre muito curioso verificar, que não sendo os temas abordados assuntos novos, acabamos por os ver através de novas perspectivas. Isso acontece pela forma como os temas são tratados, e também pela troca de impressões com outros casais que têm diferentes tipos de experiências. A oportunidade de conhecer novos casais acaba por ser muito enriquecedora, e o ambiente de tranquilidade, permite uma reflexão que tem efeitos muito positivos.



O **Família em Acção**, é propriedade do Cenofa – Centro de Orientação Familiar. Os conteúdos podem ser reproduzidos desde que seja citada a fonte.

Cenofa – Centro de Orientação Familiar, Travessa do Possolo, 11 – 3º, 1350-252 LISBOA

Delegações em: Braga, Porto, Viseu, Coimbra, Leiria, Caldas da Rainha e Faro

Tel: 213 979 680

Fax: 213 979 681

E-Mail: cenofa@cenofa.org

URL: www.cenofa.org