

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2018

O bom dia do ardina!



Foto de José Duarte

As férias estão acabar e os nossos compatriotas estão a regressar todos bronzeados e cheios de motivação para atacar mais um ano de trabalho neste país de acolhimento que é a Suíça, o ano letivo já começou e

breve temos as férias de outono para fazer um balanço dos meses de verão! A vida associativa tomou os hábitos do passado e a nossa comunidade, todos aproveitam para se encontrar e compartilhar as novidades de férias, mas também para anunciar os novos projetos de vida.

Um abraço José Duarte

Política de imigração

O nosso primeiro-ministro, António Costa, anunciou a abolição do IRS a todos os imigrantes que queiram voltar definitivamente a Portugal, como os descontos possíveis de todas as despesas causadas no volta ao País, Pelo momento é só promessa porque ainda nada está oficialmente oficializado,

Mas por dentro destas ofertas o que é que não se diz, como a transferência do segundo pilar e AVS se vão fazer e os descontos de tais transferências. As

despesas são suportadas pelos Português do Estrangeiro (imigrantes) mesmo. Como não garante trabalho nem ordenados adequados ao nível de vida que já se habituaram a ter.

Antes de partir para Portugal deve-se bem informar como são efetivamente as condições. Pois todos os imigrantes que deixam a Suíça definitivamente perdem todas as regalias que tem na Suíça, depois se um dia querem voltar entram no sistema de 2019 sobre a imigração.

O tempo de férias

Ontem estávamos alegres e motivados para sair e visitar os nossos familiares e amigos no nosso país de origem, hoje estamos contentes de regressar ao país de acolhimentos e são estes as situações que nos encontramos todos os anos antes e depois da época das férias contentes por partir e contentes por regressar, Há dias encontrei um empresário suíço que me dizia os meses aonde os colaboradores de origem

estrangeira dão mais rendimento é um mês antes de partir de férias e o mês depois das férias, estes são motivados, criativos, e activos, é um prazer trabalhar com esta gente! Eu perguntei-lhe, então deve os deixar ir de férias mais vezes, assim tem colaboradores sempre alegres e felizes! Ele riu-se e não me deu resposta.

Mas eu pensei se ele tinha alguma razão na sua argumentação, e então analisei os comportamentos de muitos estrangeiros não só da nossa comunidade

O ARDINA-BIENNE

lusitana, mas também das outras. Verifiquei que as datas aonde os trabalhadores são mais simpáticos e anfitriões oferecendo ou convidando uns e outros ao aperitivo, são realmente antes férias e muitas das vezes depois, mas mais raramente!

A razão é que os sonhos alimentados durante um ano de trabalho no país de acolhimento, Mas quando

chegam ao cantinho de origem vêem o sonho a ser ou não realizado, e aí está a alegria ou a tristeza do regresso e aí começa os lamentos ou as saudades.

Crónica de Elvira Freitas

Associação Portuguesa de Moutier et Vallée de Tavannes

Route de Soleure 25 - 2740 Moutier



Esta magnífica associação que foi fundada em Março de 1992, já fez 26 anos, mesmo com dificuldades a valia dos seus dirigentes souberam içar uma associação das mais bonitas e bem organizadas do cantão de Berna,



A cultura é sempre presente em todos os eventos,

através do seu rancho folclórico que veio complementar o interesse cultural da massa associativa da A.P.M.V.T. O Rancho, **Morenitas de Portugal** fazem chegar a alegria do Povo Lusitano ao Vallée de Tavannes e em toda a Suíça.



A.P.M.V.T. têm um local muito elegante e confortável, O gerente é um grande profissional, Senhor J. Paulo Barbosa, formado pela escola hoteleira do Porto, oriundo de Famalicão, põe os seus conhecimentos da cozinha regional Portuguesa ao serviço da comunidade,

Uma visita à APMVT é uma descoberta positiva aonde se pode matar saudades!

Põem aqui o teu anuncio

A doença cardiovascular

continuação...

Conselho: comer nas horas exactas (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar) comer equilibrado, não provar (comer) a toda a hora, ler as etiquetas e compreender os valores glicídicos dos alimentos, fazer atenção com os açúcares escondidos. Fazer exercícios todos os dias, deixar de fumar, fazer atenção com o álcool, gerir a sua Stress. Os clientes diabetes que eu conheci na clínica normalmente conhece muito bem a sua doença, como é uma doença que toca todos os órgãos os pacientes informam-se muito sobre a mesma.

Obesidade; é um fator de risco importante para isso os conselhos de muitos os especialistas é rico em ofertas, desde os menus de emagrecimento e de prazer género comer e emagrecer e outros regimes. Nós não somos todos iguais em face à massa corporal, lembro só que há pessoas que comem pouco e são obesos outros que comem e comem e são magros etc.

Conselho; não se lança em regimes sem primeiro fazer um controle da massa corporal e falar com o Médico de Família, Fazer exercícios todos os dias utilizar mais a bicicleta que o carro, moderar o álcool deixar de fumar, comer equilibrado, cozinhar ligeiro cozinhar cardiovascular com poucas gorduras, comer a horas exatas. Não petiscar fora das refeições, (em caso de fome comer uma fruta ou legumes cru, mas moderar as quantidades) saiba que o estômago dos obesos é mais volumoso.

Sedentarismo; é o *farniente*, com a idade ficamos todos indolentes e mesmo um pouco preguiçosos, as vezes precisamos de uma sacudidela para mudar os hábitos que se instalaram. Pegamos no carro e queremos sair quase dentro de casa ou do café ou no cabeleireiro etc. ganhamos esta mania sem ter a consciência do mal que ela nos traz. Eu tive pacientes que nas conversas de mesa redonda me diziam eu moro no segundo andar mas às vezes chego a baixo e esqueci-me do meu lanche não volto a ir a casa buscar para não estar a subir outra vez, outro dizia eu se esqueço alguma coisa não subo, toco a campainha e mando a minha esposa para lançar pela janela. Nós na clínica gostávamos de brincar com este factor de

risco, quando os pacientes chegavam à clínica, nós dizíamos para ir o primeiro andar à cafetaria, todos temos de ir pelas escadas porque não há ascensor estes muito preocupados, e o ascensor para o segundo andar está avariado! A reação dos pacientes era rápida até quando esta avariado? Isto mostra a nossa predisposição aos esforços quando estes não são motivados por nós mesmo.

Conselho: se não fizemos mal ao nosso corpo em caminhar e fazer gestos pouco habituais ele vai habituar-se e é ele que nos faz mal em seguida. Para sair do sedentarismo temos de nos motivar a nós mesmo pensar que o conflito esta em nós e não com os outros, e mesmo criar objectivos. Como dizer todos os dias tenho de apanhar a minha chave do carro ou da casa 25 vezes por dia depois de a deixar cair em cima do tapete, ou apertar os sapatos 10 vezes por dia, ou caminhar 30 minutos por dia antes ou depois de trabalhar, só nós podemos mudar os nossos hábitos e mais ninguém!

Alcoolismo; é uma pandemia na sociedade moderna, nas clínicas de reabilitação cardiovascular aconselham a beber um ou dois copos de vinho por dia, eu não sou de acordo com estas informações, na minha ideia é de proibir as bebidas alcoólicas nas clínicas de reabilitação. Falar dos nutrientes do vinho é importante em especial, é útil para deixar o paciente escolher a sua melhor maneira de viver com a doença, mas para respeito dos pacientes que sofrem do alcoolismo a interdição é de respeito.

Conselho; utilizar o álcool é como um amigo nunca se abusar de uma boa amizade, mas conhecer o porquê da amizade é essencial para manter os laços de confiança.

Colesterol; uma grande percentagem dos doentes cardiovasculares tem um nível de colesterol muito elevado, o colesterol é necessário ao organismo mas quando as médias são normais! Quando as medias são muito elevadas os problemas de angina de peito e outras doenças cardiovasculares aparece, é um fator mais falado no meio dos pacientes cardiovasculares.

Conselho; um controle de colesterol é necessário regularmente, uma alimentação pobre em gorduras, não abusar de álcool, se obstinar de fumar, fazer exercícios pode ajudar a equilibrar o colesterol. Ver mais adiante o bom e o mau colesterol e os fornecedores de colesterol.

Substanciais orais; são especialmente as drogas a banir dos nossos hábitos de vida.

Stress; hoje somos por motivos modernos de competição chamados a dar o máximo de rendimento em pouco tempo, como sabemos o corpo humano tem os seus limites, mas nem sempre somos conscientes destes limites, e pensamos que podemos todos bater de recordes em nos metendo em situações complicadas e sem nos defender e então uma situação de Stress pode tudo estragar a nossa motivação. Há duas sortes de Stress há a positiva e a negativa, somos mais sensíveis à negativa, mas a positiva ela é a causa de muitas doenças, Como o Burn-out e as doenças cardiovasculares porque ela nos faz mudar os nossos comportamentos e hábitos sem esforço.

Os efeitos da Stress; as causas são imensas nas mesas redondas com os pacientes. Ouvi muitas historias de causa de Stress ligadas à família e ao trabalho, às formações e ligada aos objectivos pessoais às vezes muito altos ou baixo em relação ao

sujeito. A Stress é como um fruto esta ligada a um ramo, temos de conhecer o ramo para melhor gerir a Stress.

Conselho; saber dizer não é uma aprendizagem temos de pensar um pouco a nós pois se nós não estamos bem a nossa família também não. Nas mesas redondas este tema era um dos mais falados. Eram sempre motivos de grandes emoções de tristeza e revolta. Estava sempre presente os pacientes que passavam de vítimas a agressor e a roda do conflito virava sempre. Nós vivemos em conflito 60% do tempo da nossa vida seja em conflito connosco mesmo ou com uma outra pessoa ou grupo ou com a sociedade. O doente cardiovascular tem de saber gerir a Stress e situações de conflito para se defender a melhor forma é de participar a de seminários de solução de conflitos ou Stress. Entretanto fazer exercícios de relaxamento e físicos para eliminar todo o que é poluente, adaptar uma alimentação saudável quando nós estamos ansiosos, a melhor maneira é de parar para melhor observar e analisar. Lembrou-me de falar com pacientes e estes me dizer não estava bem pois comia sem saber o que comia, um dizia, mas o pior é que só depois de tratar as minhas emoções negativas é que vi uma árvore lindíssima com flores de primavera ao lado do parque do meu carro e perguntei à minha esposa olha desde quando esta arvore esta ali no parque? Ela respondeu-me há mais de 5 anos eu não disse nada dizia o paciente! Mas fiquei muito contente. Realizei assim que estava a melhorar da minha doença.

Literatura lusófona

Continuação

O cheiro a cacau romance

Existem pessoas que temos de louvar!

O autor lembra-se de uma grande senhora que trabalhou como Irmã católica e enfermeira muitos anos no Brasil nos infantários de crianças para adotar e que lhe dizia um dia no infantário havia uma menina que era deficiente física e nunca encontrou os pais adotivos e um dia resolveu adotar.

Ela conta... Deu-me tanta felicidade que quando ia cuidar das outras crianças, ou trabalhar no jardim levava-a às costas dentro de um saco preparado por ela para este efeito, ela foi a minha companhia durante muitos anos.

Hoje casou-se e é mãe de três filhos duas meninas e um menino e vive cheia de coragem para ajudar os outros, esta por sua vez recompensa a sociedade da misericórdia que lhe foi dispensada.

Alice e Tino lêem vários livros sobre adoção para melhor se adaptar à nova situação de pais adotivos, eles começam a ganhar consciência das dificuldades que podem surgir, pois os filhos adotivos num primeiro momento perdem a classe de filhos originais e isso

O ARDINA-BIENNE

pode trazer algumas questões mais tarde as quais é preciso estar pronto para responder abertamente, como um dia querer visitar o local aonde maceram ou mesmo encontrar a família biológica ou os irmãos, os pais adotivos devem estar prontos para trazer a felicidade aos filhos antes de encontrar a sua própria satisfação e conforto.

O organismo que vai se ocupar da adoção para Alice e Tino, convida estes a partir ao Brasil para visitar um orfanado de crianças a adotar, numa manhã de primavera estes partem para Manaus, via São Paulo, a chegada a Manaus que fica situado a cerca de 14 km do centro da cidade o aeroporto é chamado aeroporto internacional Eduardo Gomes em referencia a um homem militar das forças aéreas que participou em vários governos brasileiro, foi ministro do governo de Café Filho nos anos 50, depois seguindo para o **Hotel Intercity Premium Manaus**, aonde iriam ficar cerca de duas semanas para se habituar com o seu ou sua protegida.

Alice e Tino chegaram ao hotel e depois saíram para visitar a cidade Manaus é uma grande cidade a capital do Estado do Amazonas com mais de dois milhões de habitantes, fica distante do Rio de Janeiro cerca de 3500 km. Fica no centro da maior floresta do mundo (Amazonas) Manaus é uma zona franca.

Alice e Tino apreciaram esta linda cidade tão longe do seu cantinho do **Seixal**, para virem dar e partilhar a felicidade da sua vida. Seixal é uma localidade situada no distrito de Setúbal, perto de Lisboa.

Telefonaram à pessoa de contato e esta uma senhora veio ao hotel para falar com eles e apresentar-se, jantando juntos e conversando sobre as crianças que eles vão encontrar, como já tinham recebido as fotografias das meninas e meninos a escolha estava mais ou menos feitas só faltava os contatos para validar.

No dia seguinte foram para o orfanado ao chegar ali foram recebidos pela administração e pelos educadores as crianças brincavam no jardim e uma menina veio e deu um beijinho à Alice e pegou na mão do Tino este ficou muito surpreendido, outras crianças chegaram e riam-se e depois continuavam a brincar, Alice perguntou à responsável se as crianças estavam ao corrente da chegada de eles? Ela disse as crianças

são informadas das visitas do exterior, e em seguida, às vezes acontece que um menino ou menina encontre novos amiguinhos na sua vida. Esta menina é muito carinhosa com todos nós quando me vê vêm sempre dizer bom dia apesar da sua pouca idade pois só tem 22 meses, mais é gêmea com uma irmã que é mais tímida.

Alice ficou muito comovida com a presença da menina e ao brincar com ela lhe perguntou, quer vir comigo ela disse que sim mas a maninha também vem comigo? **Tino** e **Alice** olharam um para o outro e disseram claro que sim assim brincam juntas! Um grande silêncio se instalou durante alguns segundos a diretora ouviu mas não reagiu e continuou a apresentar o infantário e a menina foi a correr dizer à mana o que se tinha passado, Tino e Alice sem falar olhavam um para o outro como hipnotizados pelo acontecimento tudo ia tão depressa tomar outras direções, vieram para levar consigo uma criança e estavam às portas de levarem duas, isto ia transformar todos os objetivos, até aqui planeados.

A diretora que sentiu uma certa confusão na cabeça dos jovens pais vai tomar um café e falar um pouco da situação, na conversa sobre as crianças ela perguntou então o que é que pensam da vossa visita aqui, ver as crianças a brincar as crianças são felizes e em segurança vê-se que reina o AMOR E FELICIDADE.

Alice diz, olhe! Se eu pudesse já tinha decidido de quem queria levar comigo as duas gêmeas, mas preciso primeiro saber se tudo isto é possível e falar com o Tino. **Tino** faz um gesto com a cabeça e dá um sinal positivo à sua esposa, acrescentando vamos falar a sós e amanhã damos uma resposta se tudo isto é possível.

Dona Felicidade a diretora fala das duas meninas como elas chegaram ali ao centro e diz o nome das duas, **Marta e Cristiana**, as duas meninas tem uma alcunha, CACAUZINHOS. Foi a vontade da sua mãe antes da sua morte em recordação à cor da pele e perfume que elas tinham enquanto bebês. Elas têm um irmão mais velho que já foi adotado, mas elas não o conhecem, porque ainda eram muito pequenas quando ele partiu.

Alice diz, olhe! Se eu pudesse já tinha decidido de quem queria levar comigo as duas gêmeas, mas

O ARDINA-BIENNE

preciso primeiro saber se tudo isto é possível e falar com o Tino. **Tino** faz um gesto com a cabeça e dá um sinal positivo à sua esposa, acrescentando vamos falar a sós e amanhã damos uma resposta se tudo isto é possível.

Dona Felicidade a directora fala das duas meninas como elas chegaram ali ao centro e diz o nome das duas, **Marta e Cristiana**, as duas meninas tem uma

algunha, CACAUZINHOS. Foi a vontade da sua mãe antes da sua morte em recordação à cor da pele e perfume que elas tinham enquanto bebês. Elas têm um irmão mais velho que já foi adoptado, mas elas não o conhecem, porque ainda eram muito pequenas quando ele partiu.

Segue no próximo ardina

Eventos na região Bienne e Seeland

As festas populares de verão estão a terminar, e vão deixar espaços para as manifestações do outono, como as festas do vinho e da vinha à volta do lago de Bienna, é sempre uma ocasião muito apreciada pelos amadores da vinha e vinho, temos quase todos os fins de semana uma feirinha de vinho. Erlach (Cernier) do 22-23 e 29 de Setembro, Twanner e Ligerz o 23 e 29 Setembro, são ocasiões para provar o vinho e comer um chouriço ou outras especialidades destas belas regiões.

No dia 23 de Setembro 2018 há votações federais sobre as iniciativas que diz respeito aos caminhos e

vias cicláveis, e sobre a alimentação que respeitem a saúde as condições quitáveis e ecológicas, são três objetos que os suíços têm de votar e que são importantes para o bem-estar e conforto de todos nós, se já tens a cidadania Suíça vai votar!

No dia 15 de Setembro realiza-se a feira anual do Portissimo a Port, uma linda feira de aldeia.

Os amadores de filmes

Terão a possibilidade de existir ao festival du Film Français d'helvétie do 12-16 Setembro

Pensamentos

Segue, ler o ardina anterior!

-Portanto com a situação de aposentados, vimos de obter a liberdade de fazer o que queremos sem horários sem deveres de estar presentes. Mas mal começamos nesta liberdade o nosso pensamento nos desvia para as obrigações que outrora nos eram ingratas, mas que eram remuneradas!

Voluntariamente começamos há procura de novas ocupações, mas com a contrariedade de não ser gratificadas. Mas com a esperança de mudar os nossos pensamentos pelo menos algum tempo! Assim começamos a nos obrigar e a respeitar os horários as datas dos momentos livres que sempre idealizámos, mas que não satisfazem os nossos pensamentos. Assim fazendo do voluntarismo entramos na escravidão ditado pelos deveres e ordens dos outros.

O nosso pensamento nos mete de novo numa cadeia de obrigações ao serviço da sociedade, até inventamos ideias para não parecer tão escravos do nosso pensamento. Dizendo eu não posso ficar sem fazer nada, tenho de partilhar os meus conhecimentos ou tenho de me sentir útil há sociedade. Esquecemo-nos de pensar que fomos ludibriados durante toda a vida pelos pensamentos de deveres de trabalho e horário, para encontrar a nossa autonomia.

De todas as maneiras não conseguimos nos livrar do trabalho imposto pelos outros seja passivo ou ativo! Os nossos pensamentos estão sempre em concordância com a sumição da liberdade do tempo. Na reta final da vida os nossos pensamentos tomam outras direções, que são muita das vezes sentidas pelo medo e amargura de não se ter realizado aquilo que gostaríamos de ser, e dentro de um pensamento místico deixamos de ter tanto interesse pelos valores financeiros e dá-mos um espaço aos valores morais e

O ARDINA-BIENNE

éticos, valorizando assim o homem que somos dentro da sociedade.

Colocando uma questão sem resposta? O que viemos fazer aqui neste planeta? Ora se nos paramos a réfléchir uma parte da pergunta somos nós que a temos.

Criamos uma família temos filhos e netos! Durante o tempo ativo participamos ao desenvolvimento do planeta seja de uma maneira ou outra! É verdade que muitas das vezes fomos injustos ou não amáveis com os nossos semelhantes, mas esta parte de egoísmo que dorme em nós, há vezes nos nossos pensamentos chegam para nos entristecer muito, mas nossos atos ou comportamentos do passado, mas não os podemos apagar, estes fazem parte dos caminhos pedrosos que tivemos de passar.

Uns de livre habito outros por negligência ou mesmo falta de conhecimento, atravessamos as nossas vidas

segundo a educação que nos foi concedida, até ai somos diferentes.

A educação dada pelos nossos familiares e pela escola é sempre relacionada com o meio de onde se vive! Este condicionalmente é visível nos nossos pensamentos uma vez adulto ou pessoa idosa, alguns comportamentos podemos modificar pelos conhecimentos adquiridos ao logo da vida, mas nunca voltar atrás para melhor fazer. Não somos criados para recuperar e modificar, os nossos maus gestos e comportamentos do passado são carimbos que ficam no dia-a-dia da nossa existência.

Quando chegamos na reta final são estes maus gestos e comportamentos que nos fazem pensar para nos perdoar ou louvar de certas aberrações ou elogios da nossa curta vida, que muitas das vezes pensamos dotando do porquê desta passagem no mundo terrestre! **Segue no próximo ardina.**

Poemas

O guarda-chuva

Como um guarda-chuva esquecido
Num roupeiro no fundo do café
Dizia, magoadamente um ao outro
Como faz sol ninguém me vem buscar!

Passo o tempo a cheirar os outros que estão apertar
Quando há chuva levam-me a passear
São amigos, mas que me vão molhar
Às vezes me molho e congelo de tanto apanhar
Duço o barulho da chuva e neve a cantar...

Os amigos acabam a ralar e se começam a disputar
Dizendo tira e chega para lá estou-me a molhar
Quando chegam a casa fecham-me sem me pôr a enxugar
Senão batem antes de me quebrar gritando vai-te fumaçar...
Leva o guarda-chuva para o altar...

Não quero ser mais guarda-chuva para vos abrigar
Quero ir para o museu para vos lembrar
Quando eu era novo vos fazia chorar e amar!
Poema dedicado à vida do guarda-chuva esquecido num café

Indiferencia

Quando te posso amar?
És a pior das misérias humanas
És a podridão da sociedade
És a ferida sem tratamento
És a chaga da nossa existência
Todos gritamos para não te encontrar
Estas em todos os sítios com pertinência

Olho para ti com indolência
Dás gargalhadas no interior
Deixas manchas negras nos passeios
Crias o medo e o terror
Acabas por passar e deixar a dor
Aos inocentes que só querem amar!

Poema dedicado às indiferencias e racismo das pessoas

Pequenos anúncios

Anúncios diversos

Trata todo o género de correspondência comercial e Administrativa, descontos de impostos etc.

Consultante para todo o género de eventos (Casamentos, batizados e festas de Família)

Conselhos em formação de cozinha e serviço

Vende-se apartamento de 3 peças e meia na região de Bienne.

Coaching de organização de trabalho

Aluga-se salas para eventos no centro de Bienne

ACON 

TREUHANDEXPERTEN NIDAU



Quadros à venda... Pintura a Óleo
Informações ao tel. **078 682 74 13**
Põe aqui o teu anúncio!

O bom empregado de mesa

A técnica de colocar a toalha na mesa



Técnica para colocar na mesa o moletão e atoalhado. O moletão serve a proteger a mesa, mas também o barulho dos talheres e protege os copos de quebrar. 2º foto a técnica de por a toalha. 3º foto Tirar a toalha sem amassar, a toalha deve cair cerca de 25 a 30 cm de cada lado.

4º foto, os guardanapos devem ficar a 1 cm da beira da mesa, coloca-se os guardanapos antes dos talheres.

O conhecimento dos utensílios e suas funções

O meu ponto de vista sobre a utilização dos utensílios da mesa é o seguinte... Nós continuamos a utilizar muitos talheres diferentes para o serviço de mesa, uma colher um garfo ou faca, para iguarias diferentes, e um tipo de copo para cada bebida (vinho) e cada vez mais sortes de pratos tudo isto às vezes é desconfortável para um bom serviço. Muitas das vezes pesados e embaraçosos e tornam-se dolorosos para a pessoa de serviço, muitas das vezes estas novas linhas de porcelana não tem conta das novas consumações. Na minha opinião deve-se pensar à economia. É desagradável, de verificar que uma refeição custa mais 30 a 40% só porque a porcelana é desenho. Para mim, estes investimentos são burlescos. Para o futuro vejo os restauradores e hoteleiros a investir mais na qualidade do serviço e na qualidade dos produtos. Aconselho a utilizar só três qualidades de copos, e três sortes de colheres, facas e grafos e os pratos reduzidos a quatro sortes, com esta maneira de fazer pode-se reduzir as despesas de 50% da fatura do restaurante.

O formador Aníbal Correia