

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2019

Bom dia do ARDINA/BIENNE

Caros leitores e leitoras



Estamos a chegar à Páscoa, muitos de nós vão visitar os familiares a Portugal... Outros vão passar no País de acolhimento com a família e amigos, aproveitando estas duas semanas de férias das escolas Suíças.

A ATP de Bienne tem uma nova direção que vai começar no dia 01 de maio de 2019, o Ardina deseja a todos da nova direção muita coragem para enfrentar este desafio que é a continuidade da Associação dos Trabalhadores Portugueses de Bienne.

Um novo gerente para o Bar-Restaurante está encontrado só falta fazer o fazer uma convenção de partidário, a nova direção vai-se reunir para acertar o funcionamento.

Notícias de Portugal em breve

O primeiro - ministro considerou na sua visita ao Porto, inaceitável a baixa de taxa de ingresso dos alunos da via profissional no Ensino Superior. Dizendo isto numa altura em que o Governo se prepara para lançar um contingente especial para acolher estudantes já no próximo ano letivo. Antonio Costa considera que esta decisão provoca desigualdades de tratamentos com os outros alunos. Esta reação foi feita na abertura da III sessão da " Convenção do Ensino Superior 2020-2030" que decorre na Universidade do Porto.

Rio Tejo

Segundo os especialistas, autarcas, ambientalistas e pescadores do Alto Alentejo e Ribatejo o caudal do rio tejo está transformado num pequeno fio de água em várias zonas do seu trajeto, Alto Alentejo e Ribatejo.

Estas preocupações são enormes para o País. Segundo estudo as águas são desviadas generosamente em Espanha e por consequência chegam em pouca quantidade em Portugal.

Páscoa

Várias escolas resolveram celebrar o último dia de aulas do 2º período com missas pascais. Vieira do Minho, Famalicão, Viana do Castelo e Vila Real, foram estes alguns concelhos. Esta situação não é do agrado das Associações República e Laicidade e Ateísta que consideram um atentado à Constituição que impõe neutralidade ao ensino público.

Continua os crimes às mulheres, todos os dias temos notícias de violência doméstica.

Uma senhora de nacionalidade chinesa com cerca de 50 anos de entrada na Urgência do Hospital de Bragança na noite de Terça-feira 09 03.2019, com ferimentos provocados por um disparo.

A Associação dos Trabalhadores Portugêses de Bienne



Organizou no domingo 31 de março 2019, um espetáculo depois dos almoços com a cantora Lusofona Martyna Rey que abrilhantou os presentes com as suas canções variadas, natural de Braga Povoá de Lanhoso, com residência em Oftringen AG Suíça desde 2016.

Desde muito nova caiu na panela musical e depois de frequentar uma formação musical dá o seu tempo à música animando festas de toda as variedades.

Contatos de Martyna Rey

076 623 01 07

Ultima Hora a ATP

Finalmente encontrou novos corpos gerentes a partir do 1 de maio 2019 para continuar com as suas atividades. O Ardina faz uma crônica no mês de maio.

O bom empregado de mesa (formação)

Room-Service ou serviço nos quartos



O serviço nos quartos, serviço andar ou Room-Service

Este género de serviço è muito utilizado nos hotéis em especial para os pequenos-almoços, estes serviços pedem funcionários muito competentes que falem diferentes línguas, a chave de um bom serviço é a discrição. Os hotéis propõem um serviço de andares entre 5h00 e 24h, os grandes palácios, um serviço 24h sobre 24 h. O preço do pequeno-almoço é incluído com o preço do quarto, mas há hotéis que utilizam o pagamento à parte.

Outros serviços são sugeridos: como refeições, lanches etc.



O serviço do pequeno-almoço

Aviso: o tabuleiro do pequeno-almoço tem de ser controlado antes do transporte no quarto.

Os tipos de pequenos-almoços

Seja um pequeno hotel ou Hotel 5 estrelas é a primeira refeição do dia para os hóspedes, estes vão notar e verificar a qualidade de serviço ao cliente. Os clientes quando falam dos hotéis primeiro falam do pequeno-almoço e menos das refeições do meio-dia ou da noite, os pequenos-almoços representa mais de 80% da satisfação da estadia do cliente.

Hoje todos os hotéis oferecem um serviço de pequenos-almoços combinados e cada hotel tem a sua filosofia de servir, mas os tipos mais frequentes são os mistos bufetes self-service e serviço.

Os tipos de pequenos-almoços

Pequeno-almoço simples, este resume-se somente a uma bebida quente ou fria.

Pequeno-almoço continental ou local

Pequeno-almoço inglês ou americano

Pequeno-almoço à carta

Bufete de pequeno almoço

Brunch

Pequeno-almoço continental



É servido no quarto ou sala de pequenos-almoços.



Uma bebida quente ou fria: café, chá, leite, cacau, sumo de frutas e iogurte (facultativo).

Artigos de padaria: pão tosta, pão completo, pães-de-leite, croissants e produtos sem glúten.

Doces: marmelada, mel, doces diversos (morangos, framboesa e cerejas etc.) se encontram também produtos para diabéticos.

Artigos a barrar: manteiga ou margarina normal e para doentes cardiovasculares.

Artigos suplentes: ovos, queijos, carnes frias etc.

O pequeno-almoço inglês ou americano

É servido no quarto ou sala de pequenos-almoços.

Um pequeno-almoço que antigamente estava reservado à clientela anglo-saxónica, hoje é muito apreciado por todos.

Composição

É um pequeno-almoço continental de base ao qual se juntam outras sugestões.

Como cereais diversos: porridge (papas de aveia) muesli, corn- flakes e branflakes .

Salada de fruta e fruta fresca.

Ovos, estrelados, mexidos, omeletes diversas

Produtos laticínios: queijo, iogurtes etc.

Porridge: é uma papa de aveia muito apreciada pelos ingleses e escocês

Muesli: mistura de diversos cereais aonde se junta leite frio

Corn-flakes: pétalas de milho douradas no forno e regadas com xarope de glucose.

Branflakes: cereais de trigo e fibras alimentares

Outros cereais estão presentes no mercado, aconselho a os estudar antes de os servir aos clientes.

Pequeno-almoço à carta

Este tipo de serviço é mais utilizado nos cafés, pastelarias e casas de chá, os talheres são preparados no momento o cliente escolhe na ementa o seu pequeno-almoço.

O bufete de pequeno-almoço

É o tipo de pequeno almoço mais corrente nos hotéis, muda de composição de um hotel a outro, os clientes adoram este tipo de serviço.

A base é um pequeno almoço continental melhorado com pratos quentes e frios.

Serve-se em sala ou jardim

O serviço pode ser totalmente Self-service ou parcialmente, os clientes servem-se do bufete as iguarias e as bebidas quentes são servidas pelos empregados de mesa.

Formador Abilio Martins

O que é a Páscoa

Para a Igreja cristã é a celebração da ressurreição de Jesus Cristo, de acordo com o calendário cristão, a Páscoa consiste no encerramento referente ao encerramento da chamada **Semana Santa** que é a última da Quaresma.

No catolicismo, as comemorações referentes à Páscoa começam na "Quinta Feira Santa" com a Missa da Ceia do Senhor. Em seguida, na "Sexta-feira Santa" é celebrada a crucificação de Jesus. O "Domingo de Páscoa", que celebra a sua ressurreição e o primeiro aparecimento aos seus discípulos, encerra as comemorações de Páscoa.

A Semana Santa é a última semana da **Quaresma**, período em que os fiéis cristãos devem permanecer por 40 dias em penitências e períodos de jejum. Apesar disso, as práticas nesta época variam de acordo com a religião em questão. Por exemplo, os cristãos católicos e os cristãos protestantes têm práticas diferentes durante a Páscoa.

A Páscoa é classificada como uma **feira móvel**, assim como todas as demais festividades que estão relacionadas a esta data, como o Carnaval, por exemplo.

A comemoração da Páscoa, no entanto, costuma ser entre os dias 22 de março a 25 de abril.

Símbolos de Páscoa

A Páscoa tem muitos símbolos, como quase todas as celebrações religiosas, estes símbolos foram sincretizados pela igreja a partir de costumes e rituais pagãos ou de outras religiões. O coelho e os ovos de Páscoa são os mais frequentes.

O Ramo de Palmeira

A Semana Santa começa com Domingo de Ramos, que lembra a entrada de Jesus em Jerusalém, ocasião em que as pessoas cobriam a estrada com folhas de palmeira, para comemorar sua chegada.

O Círio Pascal

O Círio Pascal é uma grande vela, decorada com as letras gregas alfa e ômega, que significam "início" e "fim", respectivamente, e usada durante as missas da Semana Santa.

O cordeiro

Este é um dos símbolos mais antigos da Páscoa, lembrando a aliança que Deus teria feito com o povo judeu no Antigo Testamento

Naquela época, a Páscoa era celebrada com o sacrifício de um cordeiro

Para os cristãos, Jesus Cristo é o "cordeiro de Deus que tirou os pecados do mundo".

O coelho de Páscoa

O coelho de Páscoa tornou-se o símbolo da fertilidade e da vida, devido a particularidade deste animal de se reproduzir em grandes ninhadas. Está relacionado com a Páscoa por representar a esperança de vida na Ressurreição de Jesus Cristo.

O Ovo de Páscoa

Por representar o nascimento e a vida, presentear com ovos era um costume antigo entre os povos do Mediterrâneo. Durante as festividades para comemorar o início da primavera e a época de plantio, os ovos eram cozidos, pintados e presenteados, para representar a fertilidade e a vida.

A Páscoa é uma festa de família muito importante para os cristãos

Beatriz santos

Desporto

FC Porto e SL Benfica. Continuam, a pare no campeonato nacional. A final do campeonato anuncia-se atraente. Os dois clubes estão presentes nas competições Europeias.

Cristiano Ronaldo: continua a brilhar na Juventus Itália, e **João Félix** a pérola do Benfica natural de Viseu continua a dar alegria aos Benfiquista. Ler o próximo Ardina.

Gastronomia

Pão de ló Caseiro



Preparação

Pesar os ingredientes, forrar a forma com o papel

1º separar as gemas das claras

2º bater os ovos com o açúcar

3º juntar a farinha

Levar ao forno a cozer o 180º cerca de 20 a 30 minutos

Preparação ver vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=s2KISjClwh4&t=214s>

Ingredientes

12 gemas de ovo

4 ovos

250 gramas de açúcar

125 gramas de farinha peneirada

Venda de livros a encomendar a José Duarte tel. 048 682 74 13



As festas de futebol na ATP

Seja jogos do Porto, Benfica ou Sporting os sócios juntam-se para fazer uma festinha preparando

Os momentos agradáveis na Associação dos Trabalhadores Português de Bienne ATP



Seja jogando as cartas ou fazendo pequenas picardias não maliciosas, os nossos contemporâneos passam tardes e dias de fim de semana divertidos, contando uns aos outros as aventuras e situações de trabalho,

grelhadas e outras iguarias num convívio desportivo é uma maneira de compartilhar momentos agradáveis uns com os outros, aonde todos são bem-vindos. e sem cores partidárias todos são adeptos do clube que Joga, um exemplo de fraternidade.

mas também os projetos para o futuro, alguns que já decidiram de regressar a Portugal definitivamente começam a anunciar a partida para levar consigo os contatos dos amigos que ficaram neste cantinho da Suíça ainda mais algum tempo.

Os laços de amizade que se liaram aqui na Suíça não se pode esquecer, todos já ganharam uns aninhos mais, a força da juventude já passou os problemas de saúde começaram a chegar a força de Lusitanos a abrandar e a chegada de razão para muitos é muita das vezes trabalhoso, mas é assim a roda da vida só com muita honestidade e carinho é que se pode passar as montanhas mais árduas da vida. A todos uma boa quinzena Ardina

Imigração e Direitos dos estrangeiros na Suíça

Registro no local de residência

Registe-se num prazo de 14 dias, após a chegada, no cartório do registo de moradores do seu novo local de residência. Deve acompanhar-se da seguinte documentação: passaporte ou bilhete de identidade, certidão de nascimento, certidão de casamento, contrato de trabalho e contrato de arrendamento.

Os cidadãos provenientes de Estados-membros da UE ou EFTA têm a possibilidade de apresentar fotografias tipo passe de todos os membros do agregado familiar para fim de comprovação.

A emissão do livrete de residência para estrangeiros, provenientes de outros países, é exclusivamente realizada pela Agência de Migração do cantão de residência.

Importação / Bens pessoais

Ao alterar a sua residência para uma localidade no estado suíço poderá importar os seus bens domésticos, animais de estimação e o seu automóvel sem o pagamento de qualquer taxa. A autoridade aduaneira de entrada no território necessitará do formulário «18.44 Bens pessoais» preenchida.

Lei dos estrangeiros

A lei federal que visa os direitos dos estrangeiros em território nacional é uma lei suíça que está em vigor desde 1 de janeiro de 2008 e que regulamenta a entrada e saída do país, a residência e o reagrupamento familiar de estrangeiros na Suíça.

Além disso, a legislação em vigor regulamenta também as medidas de fomentação para a integração dos

estrangeiros. regelt. Zudem regelt es die Förderung der Integration der Ausländer.

Pensamentos continuidade do livro dos pensamentos

Somos nós chefes dos nossos pensamentos?

Nós somos responsáveis dos nossos pensamentos, pois estes podem ser desviados segundo a nossa vontade. Não confundir com instinto que é uma ato imprevisível mas que dura muito pouco tempo, até que chega a ponderação e o pensamento vai ocupar todo espaço, para tomar uma ação justa ou injusta!

Os pensamentos dos outros podem nos desviar dos nossos pensamentos?

Depende as reflexões dos outros nos fazem aderir ou não aos seus pensamentos. Nós não podemos alterar sempre os pensamentos dos outros mas podemos adaptar os nossos pensamentos à nossa imagem de fé.

Não há pensamentos grandes ou pequenos, todos entram num funil fino, mas o volume pode ser diferente.

SEGUNDO A FILOSOFIA ESTOICISMO.

Que é uma filosofia de compreensão e ação.

- Diz que há o que depende de nós e o que não depende de nós.

-Nós, não somos capazes de fazer tudo.

Exemplo: uma pessoa que foi enganada por seu consorte não pode fazer nada, só tem de aceitar e recomeçar outra vida. Esta situação não depende dele ou dela, como se for despedido do seu trabalho esta situação não depende dele ou dela.

- Depende de mim de trabalhar para adquirir uma vida melhor.
- Depende de mim buscar a verdade.
- Mas não depende mim ser grande, forte e bonito.

O estoicismo é uma filosofia muito utilizada, na vida prática atual.

Nos pensamentos devemos os dividir em dois penses, o que depende de nós e o que não depende de nós.

Agora vou tomar um café, e depois vou contar uma história de um candidato a um posto de trabalho, que um dia pensou que eu era racista!

Um dia recebi um candidato de origem Africana a empregado de mesa numa clínica na qual era responsável, ele veio se apresentar trouxe o seu curriculum de vida, eu li com

atenção e depois de 30 minutos de o escutar disse, sabe você não tem as competências para o posto, nunca trabalhou num restaurante como empregado de mesa, apesar de ter uma boa formação de vendedor, mas o que eu preciso é de um bom empregado de mesa.

Portando lamento mas não posso dar uma resposta positiva à sua candidatura.

Ele responde eu sei que o senhor só emprega empregados brancos, eu expliquei isso não é objetivo, nós em primeiro lugar procuro os candidatos com competências aos postos, não olhamos a nacionalidades.

Mas como você pensa que nós (empresa) somos racista, então você vem trabalhar aqui dois dias e depois vai dizer se pode ocupar este lugar ou não.

Dei-lhe as competências do posto para ler e disse, depois de amanhã espero por si às 9h00. O nosso candidato saiu mas nunca mais o vi!

Nos pensamentos aos nossos interesses pessoais, podemos fazer julgamentos totalmente opostos à realidade, assim somos, vítimas de preconceitos

que nos podem danificar por muito tempo.

O candidato é uma prova perfeita dos exemplos que dá a FILOSOFIA ESTOICISMO, não aceitou o que dependia dele.

Com a idade pensa-se mais?

Cientificamente não sei, mas com a idade temos tendências a pensar mais no passado do que no futuro, por uma razão que falta menos a viver daquilo que já vivemos, de todas as maneiras não vimos mais inteligentes com a idade, mas mais modestos e conscientes que não sabemos nada!

Com a idade os nossos pensamentos são mais ativos em relação ao passado. A solidão engendra muitos pensamentos e podem tirar a alegria de viver tem de se ter força para os desativar! Por exemplo em fazendo uma atividade diferente!

Um dia a minha esposa, mais jovem do que eu, teve de ter uma intervenção ao hospital, eu fiquei sozinho em casa e não consegui dormir a pensar o que seria de mim se ficasse sozinho, então imaginei cenas como de mudar de apartamento, como pagar as minhas despesas, como viver... Estes pensamentos ocuparam uma grande parte do dia e da noite! Mas nunca pensei à situação se fosse a minha esposa a ficar sozinha, como ela é mais nova o meu consciente já aceitou, esta foi a questão que me pôs no dia seguinte.

Felizmente que passado um dia fui buscar a minha esposa ao hospital, e tudo assim acabou da melhor maneira! No fundo dos meus pensamentos cheguei à conclusão que o problema principal, mesmo com todo o amor, não era de perder a minha esposa mas sim de destabilizar a minha existência.

Existe o egoísmo no Amor? Talvez sim mas não vou responder.

Temos nós medo da morte!

O medo da morte nos habita constantemente, seja o medo da morte a pessoas que mais amamos ou a nossa morte, sabemos que a morte é um seguimento da vida, nós não podemos fazer nada, a morte só existe no nosso imaginário. Só vivemos em vida e na morte tudo acaba e o medo na morte não existe.

Numa ocasião da minha vida menos gloriosa, sofri um stresse (burn-out, que se traduz por esgotamento) de trabalho e tive de fazer uma pausa, nesse momento fiz meditações sobre a minha vida, desde o meu nascimento até à data. Fiquei surpreendido com o meu inconsciente, pois este gravou muitas situações que eu já não me lembrava.

Os meus pensamentos foram decisivos com uma serie de meditações.

Nestas meditações apliquei a técnica da filosofia Estoica, o que era em meu poder de mudar e em que e que não podia mudar.

No final das minhas meditações encontrei uma razão de conforto nos meus sofrimentos e assim me separei das emoções que vinham do exterior.

Mais tarde estudando o inconsciente Junguiano, encontrei algumas respostas a muitas perguntas sobre os meus pensamentos.

Enquanto jovem passei muitas vezes de bicicleta perto de um cemitério e o cheiro de crisântemos me incomodaram, hoje quando cheiro estas flores lembro-me do cemitério, este odor ficou gravado no meu subconsciente para a vida.

Ainda jovem, trabalhei num café e recebíamos o pão e as bolas de Berlim pelo padeiro todos os dias muito cedo, um dia vi um jovem a pegar numa bola de Berlim e comer com muita fome, pois não tive coragem para lhe dizer alguma coisa, hoje quando vejo as bolas de Berlim lembro-me deste pobre jovem.

No nosso subconsciente está registado todos os momentos da nossa vida que nos marcaram.

Basta pensar em situações e elas vem à memória como água que corre de um nascente.

Porque é que somos adeptos de um clube de futebol não de um outro!

Nos meus pensamentos ser adepto de um clube vem da ligação que temos aos outros seja familiares ou mesmo

terceiros é sempre engraçado de ver um filho que é adepto do mesmo clube do Pai e outros que são adeptos do clube da Mãe, mas começamos a ser adeptos ainda meninos ou meninas.

Mas ser adepto de um clube do Norte ou do Sul não está na decisão do nosso pensamento de aderir ou não aderir, por uma razão de ser ainda jovem. Somos influenciados pela família pelos

amigos da família, pelos aromas e cores em que vivemos.

As nossas escolhas e aderências vão em direção das nossas simpatias.

Com a idade temos mais amigos que já partiram do que aqueles que ficam!

Esta questão faz-me lembrar quando tinha um restaurante numa pequena aldeia, aonde uma associação de camaradas

reformados vinham uma vez por mês jantar para manter os contactos de amizade.

Ao começo eram vinte pessoas, mas volta e meia chegavam e diziam, olhe somos só dezoito pessoas dois faleceram há dias, volta e meia reduziam e assim os meus clientes ficaram em poucos anos reduzidos a três pessoas. Para comprar o livro www.amazon.fr ou José Duarte

Noticias de Bienne e Seeland



A cidade de Bienne organizou uma semana de desporto

para as crianças de 4 a 18 que teve muita influência durante a semana antes de Pascoa.

-Varias modalidades foram ofertas os programas estavam cheios, para ser mais informações

<https://www.biel-bienne.ch>

Está à procura de um lugar de aprendizagem! A cidade de Bienne forma.

L'Administration municipale biennoise forme des jeunes dans 10 professions différentes :

- Agent/agente d'exploitation CFC dans nos écoles et aux homes municipaux (3 ans)
- Assistante/assistant en soins et santé communautaire CFC aux homes municipaux (3 ans) et aide en soins et accompagnement AFP aux homes municipaux (2 ans)
- Assistante socio-éducative/assistant socio-éducatif CFC, accompagnement des enfants au sein des crèches et écoles à journée continue (3 ans)
- Cuisinier/Cuisinière CFC aux homes municipaux (3 ans)
- Employé/employée de commerce CFC dans divers départements (3 ans)
- Géomaticien/géomaticienne CFC au service du Cadastre (4 ans)
- Gestionnaire en intendance CFC aux homes municipaux (3 ans) et employé/employée en intendance AFP aux homes municipaux (2 ans)
- Horticulteur/horticultrice AFP au service des espaces verts (2 ans)
- Informaticien/informaticienne CFC au département Informatique et logistique (4 ans)
- Mécanicien/mécanicienne en maintenance d'automobiles CFC, véhicules utilitaires à l'Inspection de la voirie (3 ans)

**Boa quinzena e até ao proximo
Ardina**