

Oestescutista



Junta de Núcleo do Oeste – Corpo Nacional de Escutas – Edição nº 140

Formação no CNE



Em destaque:

- “Placard de Campo” com testemunho de participação no Cenáculo Nacional e informações sobre o PIF.
- “Arena Principal” com o tema “formação”.
- “À fogueira com...” grande reportagem a Chefe Quintas;

Índice

- 2** Check-in
- 4** Mensagem
- 6** Placard de Campo
- 11** Arena Principal
- 17** À fogueira com...
- 21** Covil
- 24** Cabana
- 26** Abrigo
- 28** Base
- 29** Tenda
- 31** Técnica
- 34** Agrupamento+
- 35** Pulsar Oeste
- 45** Outros Acampamentos
- 46** Caminho a Seguir



Check-in

Olá Escuteiros,

Cá está mais uma edição do nosso querido jornal Oestescutista. Como disse na mensagem da edição passada, neste nº140, vamos falar sobre a formação no CNE.

Mas antes de passarmos a esses assuntos tenho ainda umas novidades para partilhar convosco. Primeira, e para relembrar, as datas para entrega do projecto da nossa Mascote foram alteradas, por isso, e para os mais distraídos que ainda não tinham reparado, continuamos a ter todo o prazer em receber as vossas propostas!! Não se atrasem e ponham essa criatividade a funcionar!! E como já é costume, consultem os regulamentos na directoria “Documentação” deste site.

Agora, uma notícia menos boa.. A equipa de redacção deste jornal, detectou uma epidemia perigosíssima na região do Oeste! Esta epidemia, propaga-se através das máquinas fotográficas, deixando-as enferrujadas!! Causa mais frequente, falta de atenção dos seus donos.. Por isso mesmo, e agora vem a parte boa.. Esta Equipa conseguiu arranjar a cura e prevenção para este mal.. (E fiquem descansados que desta vez não têm de levar nenhuma vacina!!) É muito mais simples! São só precisos **Quatro passos**, e a vossa máquina estará a salvo!!

Primeiro: Peguem na vossa máquina;

Segundo: Tirem-na da bolsinha;

Terceiro: Disparem, violenta e incessantemente, o flash durante todos os momentos das vossas actividades;

Quarto e último: Escolham e enviem o resultado do vosso “tratamento” para esta redacção que nós verificamos se a vossa máquina está bem de saúde! Desta forma, para além de salvarem a vida à vossa máquina de estimação, estão também a participar no concurso “Flash” e a ganhar pontos! Simples, não?!

Tenho ainda mais uma novidade para vos contar...Esta prendendo-se com o funcionamento das edições. Depois de nos reunirmos com a JNO, chegamos a uma solução que nos parece ser adequada e vantajosa para todos. Para conseguirmos combater os diversos atrasos de entrega das notícias, compilação da edição,



Check-in

verificação e rectificação da mesma, as futuras edições serão Bimestrais. Com esta decisão, esperamos conseguir cumprir melhor os prazos, de modo a que as edições estejam on-line sempre nos primeiros oito dias do mês de edição. De qualquer forma, continuamos a receber todos os vossos textos e notícias, sempre!

Assim, a próxima edição, nº141, estará on-line no início Maio. Até lá, continuamos com a caixa de e-mail disponível para receber as vossas novidades...

Até breve,

Boa caça/pesca

Sempre Alerta para Servir

A directora,

Ana Marreneca



Mensagem

ALERTA Escuteiros do OESTE!

O RAP está na ordem do dia. Não julguem os mais distraídos que vos estou a falar de algum estilo musical... não! Estou a falar da Renovação da Acção Pedagógica, tão necessária para adaptar o Escutismo às solicitações dos nossos dias.

A JRL, em conjunto com a JNO, levou a cabo no passado dia 28 de Fevereiro, no Oeste, e com uma adesão acima do esperado, uma primeira acção de disseminação do RAP que terá a sua continuação no dia 21 do corrente, desta feita na Portela.

Mais uma vez, os Escuteiros do Oeste souberam responder ALERTA ao chamamento da JNO! Bem hajam por isso. O CNE (entenda-se: os nossos jovens) fica a ganhar.

Mudando um pouco de assunto e nesta onda de renovação, não posso deixar de vos lembrar do essencial, da única razão sólida que nos move.

Nas palavras de BP e, para nós Dirigentes, esta *razão* poderá traduzir-se, de uma forma simples, em dois pontos:

1. A finalidade da formação escutista é melhorar o nível dos nossos futuros cidadãos, especialmente no que diz respeito ao carácter e à saúde; substituir o egoísmo pelo serviço, tornar os jovens individualmente capazes, moral e fisicamente, com o fim de aproveitar essa capacidade para servir os seus semelhantes.
2. A atitude do Chefe é da maior importância, já que os jovens moldam os seus caracteres em grande parte a partir do dele; o Chefe tem, pois, a obrigação de ter uma visão do seu cargo mais ampla do que se baseia em critérios meramente pessoais, e de estar disposto a sacrificar os seus próprios sentimentos para o bem do conjunto. É isto a verdadeira disciplina.

Seremos nós, Dirigentes, e pelo nosso exemplo, o bastião desta caminhada dos nossos jovens no sentido de se tornarem, eles próprios, numa imagem do Homem Novo.

Numa época em que assistimos a algumas perturbações, tudo menos claras, ao mais alto nível do CNE e que nada têm a ver com a nossa finalidade, nem modo de estar na vida, mas tão-somente com interesses pessoais, convido todos os Dirigentes do Oeste a concentrarem-se nas duas ideias chave de BP (transcritas acima) realmente importantes e que são, efectivamente, motores de diferenciamento positivo do nosso movimento.

Mensagem

Desta vez, deixo-vos um sério desafio: Não basta apregoar “*Simplesmente Escutismo*”! É necessário ser um exemplo vivo disso mesmo! Estejam Sempre Alerta!

Deixo-vos um sorriso, votos sinceros de Boa Caça/Pesca e uma Canhota Amiga.

Deste vosso amigo e irmão

Sempre Alerta para Servir

Paulo J. Marreneca

Chefe de Núcleo do Oeste
pmarreneca@gmail.com

Placard de Campo

Testemunho de participação no Cenáculo Nacional

Foi com um sorriso na cara e alma cheia de boas recordações que abandonei as instalações do Colégio dos Maristas de Carcavelos no dia 15 de Novembro de 2009! Terminava o primeiro Encontro do oitavo Ciclo do Cenáculo! Muitas caras novas e uma ou outra já conhecida. Muitos conhecimentos adquiridos e outros aprofundados.



Infelizmente não pude participar na actividade desde o seu começo... Perdi aquele que foi o “choque” de nos vermos uns aos outros pela primeira vez. Não estive presente no baptismo, que decorreu na praia de Carcavelos, nem na sessão de abertura, que já foi no Colégio dos Maristas de Carcavelos.

Chegámos sábado bem cedo, por volta das 8 horas. Tivemos uma conversa rápida com elementos da Equipa Projecto Nacional que nos levaram aos nossos aposentos. Arrumámos as coisas no quarto e dirigimo-nos ao recinto exterior onde já se encontravam alguns

dos participantes, mas rapidamente fomos chamados para a cantina onde foi o pequeno-almoço.

No primeiro desafio, encontrámos os elementos das nossas equipas para tomarmos a primeira refeição do dia com eles. Seria esse o primeiro contacto com as equipas.

Depois daquela refeição iniciou-se o plenário, onde a primeira formação sobre a postura a ter em plenário foi dada pela chefe Diana Cardoso (Chefe da Equipa Nacional dos Caminheiros e Companheiros, ENCC). A formação seguinte foi entre a Rita Fraga (Chefe de Equipa da 1ª EP do Cenáculo Nacional) e Tó Theriaga (director da Flor de Lis e também um dos impulsionadores do Cenáculo no início do projecto) e teve como tema “Era uma vez Cenáculo”.

Depois de um pequeno lanche tivemos a segunda sessão de plenário onde assistimos a um interessante debate sobre o que era o projecto Cenáculo entre Catarina Inverno (Chefe de Equipa da EP do 6º Ciclo e actual membro da ENCC) e o João Cardoso (Chefe Adjunto da EP do 5º Ciclo) onde faziam o papel de bom e de mau, respectivamente. Terminado o debate houve duas apresentações, uma sobre o Rover

Placard de Campo

Moot apresentada pela Castor (membro da EP CNE-Moot 2010) e outra sobre o Rover 2010 apresentada pela Diana Cardoso, acima referida.

Depois do almoço e de uma introdução ao tema “Cenáculo Hoje” tivemos um pequeno trabalho em equipa onde debatemos se o actual formato dos Cenáculos de Núcleo/Região era o indicado ou se teria que sofrer mudanças, tendo as conclusões sido apresentadas perante os restantes participantes.

A EP Nacional decidiu este ano acompanhar mais de perto os Cenáculos Regionais / de Núcleo. Para tal reunimos durante cerca de uma hora com o Nuno, o acompanhante da região de Lisboa. Nesta pequena reunião, os representantes explicaram em que fase ia a preparação do Cenáculo e recebemos também alguns conselhos por parte do membro da EP.

Depois de um lanche regional onde cada representante levou um doce regional da sua zona reunimos mais uma vez em equipa para propor alterações ao documento oficial dos cenáculos regionais ou de núcleo, onde, mais uma vez, as conclusões tiveram de ser apresentadas aos participantes. Seguido este trabalho em equipa tivemos a eucaristia celebrada pelo Pe. Abel, assistente da IV Secção da Região de Lisboa.

Antes do final da noite tivemos ainda o Fogo de Conselho animado pelo Rafael e pelo Rui, ambos membros da equipa de animação da EP Nacional.

Na manhã de domingo o plenário começou com a apresentação da Joana (membro da OIKOS), intitulada “ODMs” (Objectivos de Desenvolvimento do Milénio) seguida do chefe Manuel Guerra com “Alterações Climáticas”. Na primeira ficámos a conhecer um pouco melhor o que são as ODMs e qual a sua importância no decorrer dos próximos anos, (até 2015), e o chefe Manuel Guerra apresentou um outro ponto de vista diferente do que estamos mais habituados a lidar, referiu que actualmente estamos a produzir mais CO₂ do que era suposto, mas que o panorama não será assim tão negro como o pintam as grandes organizações.

Depois de um pequeno lanche as equipas reuniram e tiveram mais um desafio pela frente, debruçarem-se sobre aquilo que iria ser a Carta de Cenáculo do 8º Ciclo. À semelhança de uma Carta de Clã os representantes dos núcleos e regiões fazem escritas as suas intenções e objectivos para o presente ciclo de cenáculo. Mais tarde, um representante por equipa em conjunto com elementos da EP Nacional, redigiram aquela que viria a ser aprovada Carta de Cenáculo do 8º Ciclo.

A cerimónia de encerramento foi um dos momentos mais simbólicos e marcantes deste primeiro Encontro. Foi perguntado a todos se aceitávamos o desafio, “Fazer cenáculo!”. Já não havia volta a dar, a Carta de Cenáculo estava assinada. Com algumas palavras do Luís, CE e da EP Nacional foi dado como encerrado o primeiro Encontro do Cenáculo.

Placard de Campo

Foi com um sorriso na cara e alma cheia de boas recordações que abandonei as instalações do Colégio dos Maristas de Carcavelos! Terminava o primeiro Encontro do oitavo Ciclo do Cenáculo!

André Oliveira

Representante do Núcleo do Oeste em Cenáculo Nacional

PIF – Plano Individual de Formação

Cada dirigente é o primeiro responsável pela sua própria formação e deverá tomar as incitativas adequadas para melhor poder cumprir a sua função.

Neste contexto cada um de nós, dirigente, tem o dever de procurar meios para aquisição de conhecimentos de uma forma estruturada para se manter permanentemente actualizado e estar melhor preparado para cumprir a sua missão de serviço, superando-se constantemente no amor a Deus e aos irmãos através do dons que possui (conhecimentos e capacidades).

Uma ferramenta que os dirigentes devem utilizar para gerir a sua formação é o **PIF – Plano Individual de Formação**.



O PIF é:

- Um Plano, **forma racional de organizar uma acção ou conjunto de acções/actividades voltada para a obtenção de resultados**, ou seja: é uma ferramenta de gestão que propõe um método sistemático de mobilizar os recursos da forma mais eficiente com vista a conseguir atingir as finalidades a que se propõe.
-

Placard de Campo

- **Individual, é pessoal. Refere-se a um único indivíduo.** Não tem de ser elaborado individualmente. Pode e deve ser efectuado com o apoio do CA e/ou outros dirigentes.
- **De Formação, tem por objectivo proporcionar conhecimentos** ao indivíduo para que possa desempenhar melhor (com mais eficácia e eficiência) as suas funções/actividades.

Esquema exemplificativo e simplificado de um PIF:

<i>Função que desempenha / a desempenhar</i>	<i>Objectivos a atingir</i>	<i>Acções de formação (Validar se estas acções servem para atingir os objectivos referidos atrás)</i>	<i>Proposta de concretização (Períodos/datas)</i>	<i>Concretização (Preencher aquando da concretizado)</i>	<i>Observações</i>

Como elaborar um PIF?

- Auto-Avaliação
- Necessidades sentidas/previstas
- Meta / Objectivos
 - - Funções a desempenhar
 - Aptidões
- Prioridades



Um plano deve ser dinâmico, isto é, revisto periodicamente, ajustando-o à realidade e às necessidades, tendo em consideração a avaliação periódica.



Placard de Campo

Fases para elaborar um PIF?

- Escolha
- Preparação
- Execução
- Avaliação



Cuidados na elaboração do PIF

- Planos demasiadamente teóricos, que não conduzem à produção de uma actividade concreta.
- Falta de consciência das próprias necessidades que pode não ajudar nada, dada a sua inadequação.
- Falta de conhecimento de meios e de recursos disponíveis, que pode empobrecer o “Plano”.
- Objectivos demasiadamente ambiciosos, que pode pôr em risco o êxito do “Plano” e criar desmotivação.
- Preparação mal concebida, descuidada, etc., que pode contribuir para que a execução do “Plano” corra mal, tenha de ser adiada ou até anulada.
- Critérios de sucesso por definir, que podem pôr em causa uma avaliação objectiva.
- Esquecimento da avaliação, ficando por saber no final, como, quando e onde erramos.

Para finalizar, não posso deixar de abordar a **avaliação**. Como parte integrante do PIF, a avaliação é essencial para uma melhoria contínua e a ajuda a retirar o “IM” do IMPOSSÍVEL, detectando o menos bom e evidenciando a forma mais eficaz de SERVIR e “**DEIXA O MUNDO UM POUCO MELHOR DE QUE O ENCONTRASTE**” como nos disse BP.

Referências

- [Normas para a formação de dirigentes](#) -
[Política Nacional de Recursos Adultos](#)

- www.cne-escutismo.pt

- Manual do CIP



Chefe Edgar Zeferino

Arena Principal

Formação no CNE

A formação é algo tão intrínseco que muitos de nós raramente pensamos nela. E a primeira questão é esta: **O que é formação?** As respostas poderão ser muito diversas. Sucintamente e no âmbito deste artigo, pode-se dizer que é **instruir, transmitir conhecimento**. É assim, algo que está presente permanentemente em cada um de nós. A formação poderá ser mais formal ou informal. Neste artigo aborda-se a **formação formal no CNE para dirigentes** embora de forma muito superficial. Quem desejar compreender/estudar o assunto com maior detalhe, poderá consultar as referências no fim deste artigo.

formação

1. *Acto! ou efeito de formar ou formar-se.*

2. *Disposição.*

3. *Constituição.*



formar

8. *Instruir, educar.*

(...)

16. *Receber ensinamentos. = EDUCAR-SE*

(...)

<http://www.priberam.pt/dlpo/>

A formação é essencial para a sobrevivência de cada um. Já imaginaram alguém que não aprendesse nada?

A formação formal, sobre os mais variados âmbitos¹, poderá ser obtida no CNE, na Igreja² ou na restante sociedade³.

Arena Principal

“O senso comum tende a juntar as noções de formação, aprendizagem e educação, que vem do simples fato de transmitir o conhecimento. Mesmo sendo esses conceitos intercalados é preciso distingui-los.”

Wikipedia: formação

“O processo de aprendizagem pode ser definido de forma sintética, como o modo como os seres adquirem novos conhecimentos, desenvolvem competências e mudam o comportamento.”

Wikipedia: aprendizagem

“Educação engloba os processos de ensinar e aprender. É um fenômeno observado em qualquer sociedade e nos grupos constitutivos destas, responsável pela sua manutenção e perpetuação a partir da transposição, às gerações que se seguem, dos modos culturais de ser, estar e agir necessários à convivência e ao ajustamento de um membro no seu grupo ou sociedade”

Wikipedia: educação

“Quem não tem não pode dar” é um ditado com todo o fundamento. Também o CNE, como a sociedade em geral, acolhe este ditado e exige um conjunto mínimo de requisitos e conhecimentos para que uma pessoa assuma a **grande responsabilidade** de ser **dirigente**. Indo mais longe, definiu **Normas para a Formação de Dirigentes** e um **Plano Nacional de Recursos Adultos (PNRA)**. Nestes documentos são apresentados os requisitos de formação para as várias funções bem com a responsabilidade de promoção e competências para a ministrar.

“A expressão “ninguém sabe tudo a respeito do que quer que seja”, traduz um princípio que está generalizado na nossa sociedade e que começa a ter o seu eco no C.N.E..”

Manual do CIP

Arena Principal

Formação Integral

“A Formação deverá incluir, para além da aquisição de capacidades adequadas à função, outras componentes formativas, com conteúdos susceptíveis de permitir um desenvolvimento global da personalidade, nomeadamente no domínio das atitudes e valores, que visem o desenvolvimento pessoal do formando e o seu enriquecimento espiritual na Fé e prática católicas”

Normas Formação de Dirigentes, art.º 3

Princípios (Formação)

A Formação de Dirigentes rege-se pelos seguintes princípios:

- Subordinação aos fins da Associação
- Compreende todo o ciclo de vida associativa dos adultos
- Deverá ser o mais adequada possível a cada formando
- Será a relevante para o bom desempenho dos cargos ou funções definidos pela Associação
- É um direito e um dever de todos os Dirigentes
- É o mais acessível e descentralizada possível
- Adoptará métodos e práticas adequados à formação de adultos
- É complementada por prática supervisionada, sempre que aplicável

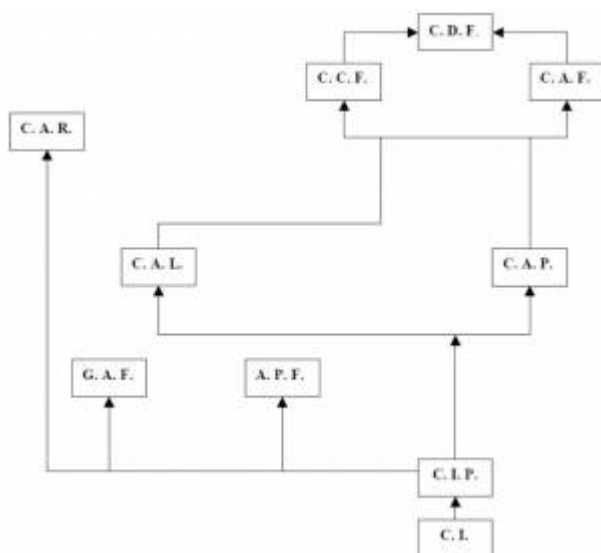
Normas Formação de Dirigentes – art.º 2

O CNE criou um Sistema de Formação (Formação Formal), que procura dar resposta a todas as funções exercidas dentro do movimento:

- CI – Curso de Introdução
- CIP – Curso de Iniciação Pedagógica
- CAP – Curso de Aprofundamento Pedagógico
- GAF – Curso de Gestão Administrativa e Financeira
- CAL – Curso de Animação Local
- APF – Curso de Animação Pedagógica da Fé
- CAR – Curso de Animadores Regionais
- CAF – Curso de Animadores da Formação
- CCF – Curso Complementar de Formação
- CDF – Curso de Directores de Formação

Arena Principal

Cada uma delas tem um conjunto de precedências conforme ilustra o esquema seguinte:



“O Sistema de Formação de Dirigentes é um conjunto interdependente de meios, pessoas e acções que visa preparar os responsáveis adultos para o eficaz desempenho das suas funções, no cumprimento da Missão do Escutismo. Este Sistema engloba toda a Formação de adultos nas suas diferentes fases: concepção, planeamento, organização, realização, avaliação e controlo.”

PNRA, Pg.8

Finalidade

“Os processos de Formação devem ter a aprendizagem como fim e considerar o ensino como um meio. Devem desenvolver a capacidade de aprender a aprender, promovendo a auto-aprendizagem como ferramenta que facilita a aquisição de capacidades, e estimular a disposição de “desaprender e reaprender”, condutas indispensáveis para a adaptação dos adultos aos jovens e à realidade em constante mutação.”

PNRA, Pg.8

Além da formação formal existem um conjunto de incitativas como os cursos monográficos, Seminários, Fóruns, Jornadas Pedagógicas; INDABAS; etc.

Arena Principal

O Chefe de Agrupamento

O primeiro agente da Formação é o Chefe de Agrupamento. É ele quem convida a aderir ao Movimento, quem acompanha o trabalho localmente, quem motiva, sugere, avalia, encaminha. A boa preparação deste para o cargo, a sua motivação para a Formação, o ouvir a sua opinião são os alicerces do Sistema de Formação de Dirigentes. Daí deverem ser considerados conselheiros ou tutores de formação dos seus Dirigentes, e envolvidos na medida do possível no esforço de formação da sua Região ou Núcleo.

PNRA, Pg.12

Cada dirigente é o primeiro responsável pela sua formação e deverá tomar as incitativas adequadas para cumprir a sua função da melhor maneira, mantendo-se permanentemente actualizado e preparado para cumprir a sua missão de serviço, superando-se constantemente no amor a Deus e aos irmãos através do dons que possui (conhecimentos e capacidades).

“A aposta na formação contínua para todos os Dirigentes do CNE, tem de ser não só uma preocupação dos órgãos que especificamente tratam da gestão dos adultos no Movimento, mas também de cada um de nós individualmente e é a única forma de se desenvolver um Escutismo fiel a Baden Powell e a Jesus Cristo para um maior número de jovens.”

Manual do CIP

Dever pessoal

O Dirigente tem o dever de velar pela sua própria formação pessoal, comprometendo-se a tirar o maior proveito das ocasiões e oportunidades de Formação que o Movimento Escutista põe à sua disposição, para que possa desempenhar de uma forma eficaz as funções que lhe são confiadas (Art.º 26º n.º 3. alínea g) do R.G.).

Este dever deve ser cumprido no prazo de um ano após a sua nomeação / eleição.

Cada Dirigente é responsável pela elaboração, actualização e realização do seu Plano Individual de Formação

PNRA, Pg.10

Arena Principal

Referências:

- [*Normas para a formação de dirigentes*](#)
- [*Política Nacional de Recursos Adultos*](#)
- www.cne-escutismo.pt
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Aprendizagem>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Educação>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Formação>
- <http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=formação>
- *Manual do CIP*

¹ *Pedagogia; Psicologia; Sociologia; Saúde; Fé e Doutrina Social da Igreja; Pioneirismo; Socorrismo; Orientação; Culinária; Técnicas de Animação; Gestão e organização; Relações públicas; Ambiente e Natureza; Fauna, Flora, agricultura; etc.*

² *Paróquia; Grupos/comunidades/associações; Universidade Católica Portuguesa; etc.*

³ *IPJ; IEFP; Autarquias; Associações; Empresas; Instituições diversas; etc.*

Chefe Edgar Zeferino

À Fogueira com...

À fogueira com.. – Chefe Quintas



Nome: João Manuel dos Santos Quintas

Idade: 45

Localidade: Benedita

Profissão: Militar

Agrupamento a que pertence? 710 – Benedita

Como descreve o seu percurso escutista? (data de entrada, agrupamentos por onde passou, funções/cargos exercidos)

Em 6 de Novembro de 1976 dois grandes acontecimentos aconteceram em Mafra: a abertura oficial do Agrupamento 488 e a investidura de um Explorador Junior, de 12 anos de idade, de nome...já sabem...João Quintas.

Fiz um percurso nesse agrupamento, tendo passado sucessivamente pelo grupo Sénior (hoje Pioneiro) e depois pela IV (não tendo na altura qualquer oportunidade de experimentar a vivência em Clã). Ainda como caminheiro, fruto de algumas vicissitudes, tive de assumir a “Chefia” do agrupamento por ter havido uma debandada de dirigentes, evitando assim que o mesmo fechasse.

Conclui o meu CIP em 1987, tendo sido investido dirigente nesse ano.

- Em 1989 assumi a chefia de Departamento da II do Núcleo do Oeste, cargo que exerci cumulativamente com os outros no agrupamento (CA, SA CGE, CGP) até 1993, tendo tido o privilégio de dirigir excelentes equipas de dirigentes e caminheiros, em 2 Acanuc's, festivais, dias de Núcleo, etc.

- Neste período destaco ainda projectos inter e intra-agrupamentos em que tive orgulho de pertencer: Sudoeste (actividades entre o 122, o 488 e o 489; Troféu Nuno Álvares Pereira (carros de madeira) – para grupos de exploradores; Acasaloio (agrupamentos do sul do Núcleo), onde fui chefe de campo do I.

À Fogueira com...

- Em 1992 fiz o CAF /curso de Formadores Adjunto.
- Em 1994 fui nomeado por cooptação como Secretário de núcleo para a formação, criando assim a Divisão de Formação no Núcleo. Nesta qualidade para além de ser formador em sucessivos CI's, CIP's e CAP's, dirigi alguns dos CIP's e pertenci a equipas de formação de 2ºNível (CAP's II).
- Em 1995, fruto de uma alteração pessoal(por via do casamento), transferei-me para o agrupamento 710- Benedita, onde me encontro ligado até hoje, embora com algumas interrupções pelo meio.
- De 1996 a 1999 liderei uma Junta de Núcleo que se caracterizou por uma intensidade muito forte, pela positiva e pela negativa: foi um mandato onde tivemos actividades tão interessantes como Acanuc, Explopio, Comerações dos 25 anos, lançamento da primeira pedra do nosso CEO, colaboração com a JRL na logística do ACANAC, em Valados dos Frades; etc pela negativa a intensidade de problemas acumulados relacionados com o saneamento financeiro, e sucessivas mudanças de instalações provisórias e precárias dos serviços de Núcleo, encerramento de alguns agrupamentos, etc.
- Em 2000 e durante cerca de um não, assumi o papel de Chefe do Departamento Nacional de formação.
- Em 2002 voltei a assumir o meu papel na direcção de cursos quer como simplesmente formador e no agrupamento.
- Em 2004 volto à JNO, tendo sido cooptado como Secretário de Núcleo para os Recursos Adultos.
- Em 2007, volto ao Agrupamento, desta vez como CA.
- Em 2009, volto a integrar a equipa da JNO, como Secretário dos Recursos Adultos e a direcção do agrupamento como CA adj, cargos que exerço actualmente.

A Junta de Núcleo, este ano, está a apostar na formação, para quem é destinada?

Tendo em conta que o CNE se encontra num processo de renovação com a implementação da nova metodologia, a necessidade de apostar na formação de adultos saiu reforçada. Daí que, a Junta de Núcleo com a Proposta "Patrulha em missão" colocou como um dos enfoques precisamente a aposta da formação de adultos. Assim todos os momentos de formação previstos destinam-se fundamentalmente a dirigentes, CIL's e CD's.

À Fogueira com...

Que tipo de formações estão a ser realizadas?

Para além do CIP e do CI (neste caso da responsabilidade da JRL, mas no CEO), e das oportunidades criadas pela JRL teremos:

*- O **Indababoeste** – que procurará ter como tema forte o RAP, numa dinâmica que se pretende activa do ponto de vista dos participantes que serão potencialmente, dirigentes, Candidatos a dirigentes e Caminheiros em Insígnia de Ligação;*

*- O **Enforoeste** – tendo o mesmo pano de fundo (RAP), desta feita para dirigentes, formadores e auxiliares de formação e que procurará contribuir para a preparação inevitável dos agentes da formação para esta nova realidade.*

*- Os **Bivaques** – no fundo serão cursos monográficos onde se procurarão trabalhar temáticas mais técnicas (e não só).*

*- Newsletter “**Enforme**” – Como meio de comunicação e facilitação de temáticas, reflexões, informações e boas práticas, na área dos recursos adultos.*

Qualquer um destes 4 projectos têm já dirigentes com a responsabilidade de trabalhá-los, estruturá-los e a muito breve prazo começarão a sair mais informações sobre eles.

Quais são as finalidades destas formações?

Por um lado, disponibilizar aos nossos dirigentes algumas oportunidades de aprofundar, partilhar e reflectir sobre boas práticas na implementação e dinamização da metodologia nas respectivas unidades, por outro pretende ainda potenciar-se o esforço mobilizador e de sinergias entre os dirigentes do Núcleo, que sempre nos caracterizou e que parece agora um pouco adormecido, nesta área dos recursos adultos.

A vossa equipa tem tido feedback por parte do público-alvo? Na verdade esperava mais. A primeira tentativa que fizemos foi um pedido aos agrupamentos na realização de um inquérito e que ficou abaixo das minhas expectativas (apenas 11 agrupamentos responderam). Este facto, aliado à realização do I Comité de Recursos Adultos do Núcleo (CA's, formadores, colaboradores na formação e dirigentes com formação de 2º Nível na área do nosso Núcleo), que correu muito bem pela elevada qualidade das várias intervenções, fazem-nos efectivamente acreditar que há muito caminho a percorrer, tanto pelas necessidades explicitamente manifestadas como sobretudo por aquelas não manifestadas.

À Fogueira com...

Que mensagem deixaria para os escuteiros do nosso Núcleo?

” A nossa razão de ser no escutismo deve ser os nossos rapazes e raparigas, mas na verdade sem dirigentes bem formados e informados, dificilmente conseguiremos proporcionar-lhes bom escutismo.

O que é que se podia fazer para combater o baixo nível de formação avançada (CAP e CAL) no nosso núcleo?

O primeiro passo deve ser sempre dado pelos dirigentes que necessitam dessa formação. Sei que da parte da JRL e da JNO há abertura suficiente para se viabilizar acções desta natureza, da responsabilidade da JRL na área do núcleo, assim o número de candidatos o justifique.

Como é que avalia a estrutura de formação de adultos do CNE?

Na verdade aqui até sou algo crítico: Se por um lado o CNE tem um bom Sistema de Formação, para os seus adultos, por outro lado, ainda falta algum trabalho no sentido da actualização pedagógica: pedir a um individuo que já é dirigente e que depois de sair do activo há mais de 15 anos para voltar a fazer o CI e o CIP parece-me ridículo. Seria importante aqui o CNE pensar em acções de actualização pedagógica destinadas a dirigentes que tendo saído do activo, careçam efectivamente dessa actualização e não simplesmente remetê-los para CI's e CIP's novamente.

Também aqui o papel dos Agrupamentos (o CA é o primeiro formador do CNE) deveriam ter um papel mais activo na formação dos seus recurso adultos, tendo que ser para isso preparados.

Da estrutura actual do CIP entrou em vigor a 3 anos, quais são os altos e baixos desta estrutura?

Altos – A sistematização e actualização dos conteúdos, no sentido do CIP ser o mesmo, independentemente de ser em Lisboa ou no Algarve;

Baixos – A elevada carga administrativa e o exagero de Trabalhos Individuais de Aplicação (4), de diagnósticos e avaliação das aprendizagens.

A adaptação desta mesma estrutura do CIP à nossa realidade Oestina, foi muito complicada?

O mais complicado que advém do que referi anteriormente, foi agravado pela grande dificuldade de encontrar gente disponível para integrar as equipas de formação. Honra seja feita aos que têm colaborado, mas fica a sensação que cada vez mais são os mesmos intervenientes a fazer várias coisas. Com frequência vemos nas equipas de

À Fogueira com...

formação dirigentes que são ao mesmo tempo os membros doutras equipas noutras. Acredito que esta aposta da JNO nos recursos adultos, vai ter eco nas nossas unidades, na pessoa dos nossos grandes e valiosos dirigentes e que necessariamente teremos com certeza um incremento de boas vontades nestes e noutros projectos e que correrão a par do Programa Educativo.

Covil



Lobitos, Cavaleiros com S. Nuno

No presente ano escutista somos desafiados, pela junta Nacional, a olhar para a figura de S. Nuno de Santa Maria e a construir caminho na “escola” dos verdadeiros valores. Acolhendo este desafio, o Departamento Pedagógico da I Secção do nosso Núcleo, apresenta como imaginário das suas actividades este mesmo Santo [figura que, aliás, vem como uma das propostas de imaginário de Caçadas no livro: *Metodologia Educativa da I Secção*], com o tema: Lobitos, Cavaleiros com S. Nuno. Para o planeamento das actividades do nosso Núcleo: EGO’s e Festa do Sol, queremos destacar três aspectos da vida de S. Nuno: o ideal da Cavalaria, a sua pureza e a sua fé religiosa[1].

Antes de mais, o ideal da Cavalaria. Como Cavaleiro do rei, na linha da grande tradição medieval, insistia na verdade e na fidelidade aos compromissos, cujo desvio nenhuma miragem de proveito e nenhuma desculpa de necessidade poderiam provocar.

A pureza é o segundo aspecto que queremos desenvolver. Homem de coração “bonito”, capaz de fazer prevalecer a cordialidade e a benignidade para com os outros em detrimento dos seus interesses e prazeres pessoais.

O fundamento de tudo isto – o terceiro aspecto a realçar – a sua fé religiosa: a sua fé em Deus era a chama em que ardia a sua dedicação patriótica e a sua energia militar. A religião era a raiz de toda a sua vida.

Deste modo pretende-se que cada Lobito experimente, à semelhança de *S. Nuno*, novas descobertas na assimilação de valores, se sinta atraído pelos valores e pela aventura



que a Cavalaria significa, capaz de vencer com um coração “bonito” um certo egocentrismo característico da sua idade, possibilitando-lhe encontrar-se consigo próprio, com os outros, com a natureza e com Deus.

Ver: D. ANTÓNIO DOS REIS RODRIGUES, *Nun’Álvares. Condestável e Santo*, Aletheia editores, 2009.

Formação de Guias – 1ªSecção No fim de semana 21 e 22 de Novembro de 2009, estiveram reunidos no Centro Paroquial da Silveira, os Guias do Oeste, na sua primeira sessão de formação denominada de EGO (encontro de Guias do Oeste), cujo imaginário a trabalhar, era «Lobitos, cavaleiros com S. Nuno».

Covil

Estiveram representadas 22 Alcateias do Oeste com os respectivos animadores, num total de 73 lobitos e 27 animadores. Este número veio dar algum ânimo à equipa do departamento da 1ª Secção, agora renovada, e mais vida e qualidade às Alcateias do Oeste.

Com a chegada de todos pela manhã de sábado deu-se início à actividade com o Grande Uivo. Começámos com um jogo, onde cada lobito iria descobrir a que «Ordem» (bando) iria pertencer. Eram num total dez ordens: Santiago, Templários, Cristo, Cobra, Leão, Tigre, Hospitaleiros, Fogo e Avis. Cada «Ordem» construiu o seu estandarte ou bandeirola, com o respectivo brasão, e ainda criou um Grito de «Ordem» ou de bando.



Ao longo do dia, todos estes lobitos seriam escudeiros. Teriam de trabalhar muito, aprender, prestar provas, ultrapassar obstáculos, para que com o cair da noite pudessem ser investidos Cavaleiros, como S. Nuno.

Cada animador, vestido a rigor, com trajes da época, iria ensinar a cada ordem que por ali passava a respectiva função. Desde o Guia ao sub-guia,

passando pelo guarda de material, animador da fé, secretário, tesoureiro, animador e socorrista, todos estes com nomes adequados e dentro do imaginário.

Começava a entardecer, a chuva caiu lentamente durante todo o dia. Estes valentes escudeiros ainda tinham pela frente, duras provas, que teriam de prestar, na gincana de obstáculos, executando jogos da época de S. Nuno.

Prova superada finalmente era chegado o momento mais importante do dia : A investidura dos Cavaleiros.

A sala foi preparada com a devida importância ao acontecimento, e, como não podia faltar, ao centro a fogueira, simbolicamente representada pela cor amarela dos cartazes onde estavam representados os brasões de cada ordem, dispostos em círculo em torno da fogueira.

Um por um, o Padre João, vestido a rigor, investiu 73 novos Cavaleiros, que aspiram ser como S. Nuno.

Covil



Foi representado de uma forma simples como só os lobitos sabem fazer, mas com uma excelente qualidade, um resumo da vida de S. Nuno, dividida em dez partes. Os animadores por sua vez, e de uma forma alegre, representaram os lobitos em bando, fazendo tudo aquilo, que um lobito não deve fazer.

A noite já ia longa, estes novos cavaleiros teriam de ficar em Vigília e oração durante a noite, assim o fizeram, mas devidamente enroscados no seu saco-cama.

O dia nasceu, com um lindo sol, e os lobitos acordaram cheios de energia, para começar um novo dia.

Agora, que já eram cavaleiros, iriam durante a manhã realizar um jogo de pistas.

E o EGO terminava com a celebração da Eucaristia.

A Equipa do Departamento da I

Cabana

Exploradores, Moços e Animadores do Oeste



Antes de mais gostaria de saudar todos os exploradores e moços do Oeste, assim como todos os animadores que estão, neste ano escutista, com a segunda secção, pelo trabalho realizado ao longo deste ano e esperamos esteja a correr tudo de feição e que já tenham vivido muitas e boas aventuras. As actividades do núcleo também têm sido muito proveitosas para todos os que tiveram oportunidade de participar. Já tivemos 3 grandes actividades que foram muito divertidas e que nos ajudaram a conhecer os 3 primeiros elementos da nossa Patrulha em Missão.



O primeiro elemento da Patrulha em Missão foi o astronauta Neil Armstrong, como ele preparamos a partida para a lua e fomos explorar o universo.

O ExploNatal ajudou-nos a conhecer mais um elemento da Patrulha, os Reis Magos, com eles caminhamos rumo à gruta de Belém. Ao longo de cinco semanas fomos construindo a coroa do advento e ao mesmo tempo conhecendo o caminho dos Reis que nos ajudaram a compreender melhor o sentido do Natal.

O ExploNatal ajudou-nos a conhecer mais um elemento da Patrulha, os Reis Magos, com eles caminhamos rumo à gruta de Belém. Ao longo de cinco semanas fomos construindo a coroa do advento e ao mesmo tempo conhecendo o caminho dos Reis que nos ajudaram a compreender melhor o sentido do Natal.



Depois viajamos rumo à Índia, com o auxílio do Kim conhecemos tradições e costumes desde povo com hábitos tão diferentes dos nossos.

Agora está na altura de conhecermos mais dois elementos da Patrulha em Missão. A primeira será São Tiago, com este elemento vamos viver melhor a quaresma e a Páscoa que estamos prestes a celebrar. No dia 27 de Março, esperamos por todos os animadores no Anima-Two, todos juntos vamos viver o

Cabana



espírito medieval e conhecer uma das figuras mais importantes da nossa história, São Nuno de Santa Maria.

Queremos também felicitar as 81 patrulhas/tripulações que estão neste momento a lutar para levarem para as respectivas cabanas o Totem de Núcleo. Parabéns a todas pelo esforço e dedicação que estão a demonstrar.

Esperamos por todos nas próximas actividades dos Exploradores e Moços do Núcleo.



Uma Canhota Amiga

Equipa do Departamento da IIª secção

Abrigo



Nos dias 22, 23 e 24 de Janeiro de 2010, cumpriu-se mais uma etapa do programa de actividades do Departamento da IIIª secção. A 2ª sessão do EGO da IIIª, veio comprovar que o núcleo do Oeste está bem vivo e que os nossos guias estão prontos para enfrentar todos os desafios que vão enfrentar no resto do ano junto das suas equipas. Esta sessão foi bastante produtiva e contou com participações muito especiais. Desde logo o Departamento do Núcleo agradece aos Bombeiros Voluntários de Óbidos, pela entrega na oficina de Socorrismo que prontamente disponibilizaram aos nossos guias.



Há que considerar também a participação de todos os dirigentes dos agrupamentos que apresentaram guias no EGO, foram de uma mais-valia muito importante, não só pelo trabalho desenvolvido, como pela forma como avaliaram o trabalho do Departamento, colocando todas as dúvidas e apresentando todas as críticas necessárias para que o Departamento possa cumprir o seu papel, apoiar na formação dos nossos pioneiros do Oeste proporcionando boas actividades de núcleo. A todos os que estiveram presentes muito obrigado.



Depois aos nossos guias, basta que não esqueçam as palavras finais, vocês conquistaram o direito a trazer na vossa camisa a insígnia do EGO, agora só têm de procurar ajudar os outros pioneiros dos vossos agrupamentos, e ensinar tudo o que vos ensinaram. Obrigado pelo empenho e pela dedicação. Mas mais do que fazer agradecimentos à que descrever um pouco do que foi a IIª sessão do EGO da IIIª secção. 22 De Janeiro pelas 21h30, os pioneiros começaram a chegar, e desde logo foram montar as tendas. Após isto tudo, os nossos Guias foram premiados com um pequeno Raid Nocturno, onde puderam perceber onde estavam as falhas na orientação, e onde estavam a errar. Depois deste pequeno Raid, foram continuar a noite de Sono. No dia seguinte houve lugar a mais oficinas, onde puderam tirar todas as dúvidas na orientação, onde puderam experimentar as técnicas de socorrismo, e onde puderam trabalhar no pioneirismo, e esclarecer todos os pontos de dúvidas.

Abrigo



Da parte da tarde, foi feito um Raid em malha, onde todas as equipas iriam receber as coordenadas, e escolher o percurso. Após finalizarem o Raid as equipas, começaram a preparar aquilo que iria ser o Jantar de todos os presentes em campo. A Cozinha Selvagem foi um dos pontos mais altos do dia. Com os assadores prontos e todo o material a postos, os nossos guias começaram a sua

aventura culinária, e assim houve para o magnífico repasto pão na pedra, pizzas, espetadas em pau de louro, batatas assadas na brasa, chouriço assado e muita carne. Um jantar que serviu de partilha e de convívio entre todos.



Para terminar a noite, fomos brindados com o Fogo Conselho, muito bem animado pelo Chefe Ricardo Conceição e mesmo com toda a chuva que caiu, ninguém desmobilizou e acabou por ser um fantástico momento de alegria e de partilha, no fim e já sem chuva todos se foram deitar. No último dia, houve animação da Fé e Missa, presidida pelo Padre Jorge Sobreiro, o nosso

assistente, e depois do almoço houve avaliação, e o desejo de nos encontrarmos todos muito em breve. E assim ficou a promessa de estarmos todos juntos no Raid TT do Oeste nos dias 10 e 11 de Abril.



Uma canhota

O Departamento da IIIª



Viver peregrino...

A (curta) estadia pela IV Secção é um tempo de grandes decisões e de grandes mudanças na vida. Por isso, é importante que estes passos sejam dados na direcção certa. Não é que, se não fizeres o caminho agora não os consigas fazer depois, mas há um tempo para tudo, e se o teu Plano Pessoal de Vida é trilhares o Caminho do Triunfo, é importante que o comeces hoje mesmo a trilhar. O tempo que irás estar no Clã/Comunidade é muito curto e quando deres conta já estás a pedir a partida... Será (provavelmente) nesse dia que descobrirás que ser Caminheiro/Companheiro é aprender que não temos aqui um lugar permanente, e que a casa a que um dia chamaste Base, afinal não passou de um Albergue, onde pernoitaste durante uma curta fase na tua vida.

A vida é assim, um caminho que vamos trilhando, dia após dia, cheio de encruzilhadas e decisões a tomar “que caminho seguir?”. Contudo, no meio das encruzilhadas encontrarás sempre Albergues, pontos onde possas repousar, recuperar as forças e reflectir melhor sobre o caminho a seguir.

“De mochila às costas, com o pão e a palavra, levamos tenda prontos para partir. Guiamos um fogo que não se apaga, que acende no lenço a cor do Servir.”

Ser Caminheiro/Companheiro nos rumos de um Homem-Novo é, simplesmente, Viver peregrino.

Vem descobrir connosco este rumo trilhando o Caminho de Santiago (30 de Agosto a 5 de Setembro). Envia hoje mesmo a tua inscrição para iv.oeste@gmail.com. Relembro que de 16 a 18 de Abril, os Caminheiros/Companheiros do núcleo vão reunir em Cenáculo. Este será um tempo de (re)descobrires o que é ser Caminheiro/Companheiro. Não percas esta oportunidade!!!

*Uma Canhota Amiga,
Fernando Carreira
Ch. Dep. IV-Oeste*

Tenda

A ousadia de passar!



Alerta escuteiros do Oeste!

Certamente, já viveste situações em que experimentaste o desafio autêntico a passar mais além, apesar do medo de deixar o comodismo de uma vida instalada, da incerteza do caminho a percorrer e do risco do desconhecido. Em tais momentos a **ousadia de passar** afigura-se como resposta de confiança de quem não se resigna ao que já conhece ou ao que já é e aceita livremente embarcar na aventura de trilhar novos caminhos com sentido.

Foi também esta a experiência do Povo de Israel, quando da sua saída do Egipto. Perante a escravidão a que estava sujeito, deixou-se conduzir por Moisés ao longo do deserto, rumo à Terra Prometida.

A um outro nível, foi também este o caminho percorrido por Jesus, na sua subida para Jerusalém. Confiado no Pai, ousou percorrer o caminho estreito da cruz, dando livremente a Sua Vida para que todos a tenham em abundância. Em Jesus, a ousadia de passar da morte à vida, teve a forma da cruz, da entrega generosa por amor.

E contigo? Como vais experimentando essa ousadia de passar? Quais as realidades na tua vida em que é necessário passar, para que a tua vida possa ser mais plena, mais feliz, mais escutista?

Certamente, dir-me-ás: “Mas eu sou mesmo assim, não consigo mudar”; “isso é muito bonito mas...”; “prefiro viver o que já conheço do que arriscar o desconhecido”; “estou bem assim”...

Mas, e se for possível passar? E se valer a pena arriscar? E se não estiveres sozinho neste caminho? Pois, neste tempo de Quaresma gostava de te dizer pessoalmente: **é possível passar!** Por isso, permite-me que te diga simplesmente:

... Ousa passar da desmotivação, que tantas vezes te leva a baixar os braços, à motivação de quem percebe que a beleza do caminho está na meta que desejamos alcançar!

... Ousa passar do medo, que tantas vezes te impede de dar passos, à confiança de quem se entrega a algo ou a alguém!

Tenda

... Ousa passar da indiferença, que tantas vezes te faz viver alheado do mundo e dos outros, ao compromisso de quem vive com os outros e para os outros!

... Ousa passar do egoísmo, que tantas vezes te torna escravo de ti mesmo, à partilha de quem se dá livremente para que outros tenham mais vida!

... Ousa passar do ódio, que tantas vezes te cega o coração, ao perdão que te relança numa nova e mais profunda relação de amor!

... Ousa passar da morte à vida!

... **Ousa passar!**

Uma canhota amiga, do teu irmão de passagem,

Pe Filipe

Técnica

Com o avanço do ano escutista, as actividades vão ficando cada vez mais maiores, e conseqüentemente terás de te preparar melhor. Aqui damos-te uma ajuda em relação à mochila. Boa Caça/Pesca.



A mochila

- Uma boa mochila deve...

- ser confortável;
- distribuir o peso sobre os pontos da coluna vertebral preparados para o suportar;
- ajudar-nos a manter o equilíbrio, a evitar o cansaço e a aguentar durante mais tempo um peso sobre as costas;
- garantir que o equilíbrio e suporte da

mochila se dê na zona inter-escapular;

- garantir que a repartição de peso seja feita na cintura e não nos ombros;

- Tipos de mochila

- Mochilas de grande carga ou expedição – 70 a 85 Litros, utilizadas para acampamentos de mais de 3 noites ou raides de vários dias;
- Mochilas de excursão ou fim de semana – 45 a 70 Litros de capacidade, utilizadas normalmente em acampamentos de até 3 noites;
- Mochilas de ataque – 30 a 45 litros, utilizadas para raides sem acampamento;
- Mochilas mini – até 30 Litros, saídas curtas;
- Mochilas de escalada – mochilas pequenas, muito técnicas e resistentes.
- Mochilas estanques – são totalmente estanques e submergíveis, pensadas para actividades em água, neve ou chuva intensa.

- Com a chuva

- Se usares um “poncho” impermeável, cobrir-te-á a ti e à tua mochila;
- Guarda todos os teus haveres em sacos de plástico, antes de os arrumares na mochila;

- O peso dentro da mochila

- Grande parte das mochilas actuais possuem uma divisória na parte inferior que, normalmente, é usada para guardar o saco de cama ou roupa, que são coisas leves;

Técnica

- Os objectos mais pesados devem ser arrumados ao nível do centro de gravidade da pessoa, sensivelmente ao nível do umbigo, e o mais junto às costas possível, por causa do equilíbrio;
- Uma mochila alta, com um centro de gravidade alto (que acontece quando arrumamos objectos pesados no cimo da mochila), pode provocar facilmente o desequilíbrio quando temos de saltar para transpor uma vala, baixarmo-nos, andar de lado, etc;
- Deve-se ter cuidado para não sobrecarregar a mochila de um dos lados com coisas mais pesadas que do outro lado, pois assim fica em desequilíbrio e prejudica a coluna vertebral;

- Arrumar a mochila

- A regra nº1 para a arrumação da mochila é deixar à mão (em bolsos ou junto ao fecho ou tampa da mochila) os objectos que mais provavelmente virão a ser precisos, tal como o impermeável, a lanterna, o estojo de primeiros socorros, o mapa, merenda, etc.
- Saco de cama e fato de treino, por exemplo, podem ficar no canto menos acessível da mochila;
- A roupa, depois de dobrada, deve ser enrolada, pois assim enruga-se menos e permite arrumar melhor todo o interior;
- Preenche todos os espaços vazios da mochila. Observa por fora se há zonas onde a mochila não fica bem preenchida no interior;
- Não deixes pontas de objectos a saírem para fora da mochila. A ponta de um saco de cama mal arrumado pode prender-se num ramo e provocar um acidente desagradável;

- Colocar a mochila às costas

- Para não forçar lateralmente a coluna, evitando assim risco de lesão, nem te desequilibrares,
- segue os seguintes passos (para uma mochila não demasiado pesada):
 1. coloca a mochila em pé, encostada às tuas pernas, com as alças para fora;
 2. passa as mãos por entre as alças e agarra na mochila pelos lados;
 3. mantém as costas direitas, para não a forçar a coluna;
 4. levanta a mochila até passar por cima da tua cabeça, dando uma volta de 360° e ficando às costas;
- Para uma mochila muito pesada, o método mais aconselhável é:
 1. coloca a mochila em cima de uma rocha elevada, muro, banco, mesa, etc., com as alças viradas para ti;

Técnica

2. vira-te de costas para a mochila, enfia os braços nas alças e ajusta a tua posição, mantendo sempre as costas direitas;
3. com cuidado, por causa do esforço na coluna e mantendo esta sempre direita, afasta-te até ficar todo o peso da mochila em cima de ti, fazendo então os últimos ajustes;

- Ajustar a mochila

- Ajusta o cinto: este existe para que uma grande parte do peso da mochila seja transferida para os quadris, aliviando bastante os ombros e a coluna. Importa ficar bem justo ao corpo;
- Ajusta as alças de maneira a dar uma sensação de conforto, com pouco peso sobre os ombros e sem sentir a mochila a puxar-te para trás;

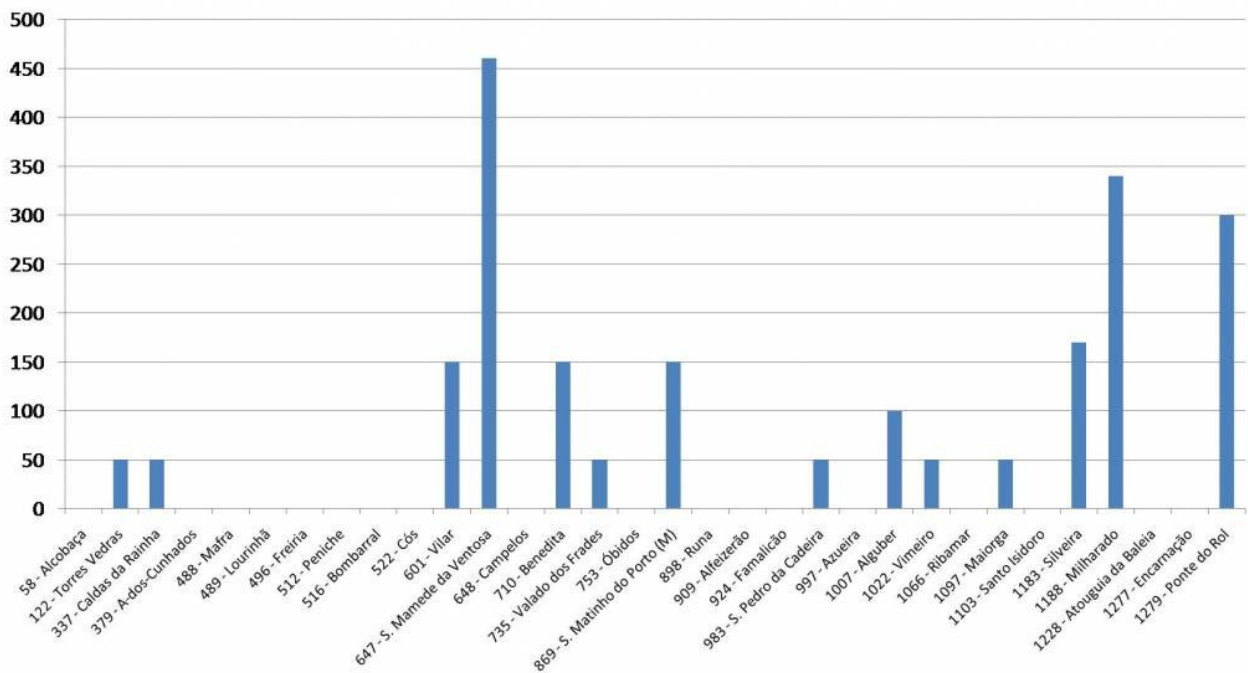
Ajusta as restantes fitas de maneira a que não sintas a mochila a balançar, mas sim bem ajustada ao corpo;

In <http://inkwebane.cne-escutismo.pt>

Agrupamento+

Foi com o objectivo de promover a participação e interacção entre os agrupamentos do nosso núcleo que o Oestescutista criou este concurso, por isso mesmo consultem o regulamento e toca a participar! Queremos ficar com a caixa de correio entupida com os vossos e-mails!!

Vamos ver qual é o agrupamento que está apto a receber o título de “Agrupamento+, 2009/10” e um magnífico acampamento no CEO...



460 pontos:

- 647 – S. Mamede da Ventosa

340 pontos:

- 1188 – Milharado

300 pontos:

- 1279 – Ponte do Rol

170 pontos:

- 1183 – Silveira

150 pontos:

- 710 – Benedita

- 601 – Vilar

- 869 – S. Martinho do Porto

100 pontos:

- 1007 – Alguber

50 pontos:

- 122 – Torres Vedras

- 337 – Caldas da Rainha

- 735 – Valado dos Frades

- 983 – S. Pedro da Cadeira

- 1022 – Vimeiro

- 1097 – Maiorga

Pulsar do Oeste

122 Torres Vedras

(futuro) 122 Torres Vedras

No passado dia 6 e 7 de Fevereiro, Belém foi uma cidade mais alegre!

A Alcateia 38 do Agrupamento 122 de Torres Vedras e a Alcateia 21 do Agrupamento 496 da Freiria estiveram numa grande caçada!



Vivemos o imaginário dos Caminhos de D. Nuno – Orientação para a grande Batalha!

Foram vários os obstáculos, o Cavalo da Barraqueiro Oeste, o Cavalo Metro até 7 Rios e o Cavalo Eléctrico 15, depois de ultrapassados eis que chegámos a Belém!

Os nossos cavaleiros investidos no EGO almoçaram com os seus ajudantes e encheram-se de forças

para a grande tarde onde foram convidados a conhecer a orientação pelas estrelas no Planetário da Gulbenkian. Todos ficaram a saber como D. Nuno se orientava no campo de batalha, ficaram a conhecer a estrela Polar e também a idade das estrelas. Tiveram uma surpresa preparada pelo planetário “a grande tempestade”, muitos foram os trovões!!!

À saída tiveram de preparar a festa, jogaram alguns jogos de orientação e fizeram instrumentos musicais que seriam para a Festa da Flor Vermelha.

Às 18 horas seguimos todos em grande animação para a sede do Agrupamento 80 de Belém (que foi excepcional ao ceder-nos a sua sede) e houve “carne de Javali com Massas” segundo o nosso Balú uma refeição maravilhosa.

A Festa da Flor Vermelha foi muito interessante, prepararam-se 3 peças cómicas e 2 sérias pelos Bandos presentes.

Não conseguimos dançar porque já íamos longe nas horas (23 h). A Aquelá rezou a oração da noite e fomos todos procurar energia para o dia seguinte!

A alvorada no dia 7 ocorreu às 8 horas. Todos tiveram de fazer a prova de arrumar a mochila em 10 minutos, correu muito bem, apenas houve 3 ou 4 elementos que ainda vão ter de realizar esta tarefa mais 1 vez. Todos os outros já a ultrapassaram.

Pulsar do Oeste



A missa foi no Mosteiro dos Jerónimos às 10:30 com a presença dos Pais.

No regresso à sede cantámos, dançámos e surpreendemos a guarda de honra do Palácio da Presidência da Republica (que não podiam reagir).

Os Lobitos foram investidos cavaleiros para que na Festa do Sol sejam capazes de estar à altura da grande batalha e das orientações de D. Nuno.

No momento da despedida, os Lobitos e Pata-Tenras queriam ficar... lá se foram embora, e foi grande a emoção!

Valeu a pena esta Caçada, para nós 122 e para o 496, pois foi a última caçada que fizemos em conjunto antes de nos “separarmos” oficialmente.

Aqui fica o nosso agradecimento a todos os envolvidos: Barraqueiro Oeste, Metro de Lisboa, Agrupamento 80 de Belém, Agrupamento 496 da Freiria, Pais e principalmente aos nossos Lobitos/Pata tenras que se portaram à altura.

*Canhota amiga
Agrupamento 122 Torres Vedras
CNE – Nucleo do Oeste
Escutismo Católico Português*

601 Vilar

O 601 Vilar tem estado presente em diversas actividades que consideramos importantes, organizadas pelo Agrupamento mas não só.

Num convite feito aos caminheiros, participamos numa iniciativa que já nos tinha sido apresentada no Jamboree do Oeste, em Junho passado: A Carta dos Deveres do Homem. Desta vez a ideia era mostrar uma primeira proposta da carta, que reunia todos os pontos apresentados pelos diferentes escuteiros de todos os núcleos que participaram e, num debate com dois convidados especiais, falar e comentar o texto com o objectivo de o melhorar. Tudo aconteceu na Sede Nacional, em Lisboa, no dia 1 de Novembro. Os convidados foram a Dra. Isabel Jonet, presidente do Banco Alimentar contra a Fome, e o Prof. Doutor João Carlos Espada, director do Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica Portuguesa. A Dra. Isabel achou a iniciativa muito importante pois uma das exigências do Homem é a vida em comunidade sendo, para tal, necessário uma vertente solidária que nos guie para conseguirmos viver bem connosco, com os outros e com a Natureza, que são os três pontos essenciais. É, nesse caso, indispensável estabelecer direitos, mas também deveres. Elogiou ainda o

Pulsar do Oeste

facto desta iniciativa partir dos escuteiros, de quem tem uma opinião favorável, defendendo que estes têm duas vertentes: conhecer o Mundo e mudar o Mundo. Acrescentou também que tiveram a coragem de arriscar este projecto, não ficando apenas pela vontade, mas concretizando-o.



O Professor fez uma abordagem mais histórica, referindo personalidades históricas como o filósofo grego Sócrates, Maquiavel, Rousseau, entre outros. Concluiu também que a iniciativa era importante, porque actualmente abandonámos a linguagem dos deveres por inflacionarmos a linguagem dos direitos.

No final, corrigimos o texto que tínhamos à partida, encurtando-o e melhorando-o. Pode agora ver-se o resultado final no site <http://www.deveresdohomem.cne-escutismo.pt/>, onde está disponível desde o dia 10 de Dezembro.

No dia 8 de Novembro houve, na Batalha, uma missa de homenagem a S. Nuno. O dia estava chuvoso, mas mesmo assim eram muitos os escuteiros presentes, de vários

Agrupamentos de Norte a Sul do país. Apesar da chuva a missa decorreu no exterior, junto ao Mosteiro da Batalha.

A nível de Agrupamento tivemos, além da campanha do Banco Alimentar, em que participamos sempre, distribuindo sacos para recolha de alimentos nos dois supermercados do Vilar e que desta vez aconteceu no sábado, 29 de Novembro, a habitual Castanhada, no dia 14 do mesmo mês. Como sempre, reunimo-nos no Lar da Caritas Paroquial do Vilar, com o objectivo, não só de conviver com pais e elementos do Agrupamento, mas também de animar os idosos que ali se encontram com as castanhas assadas e também com música, que um grupo de pioneiros, ajudados por caminheiros organizara para cantar. Foi, como sempre, animado.



Animado também foi o almoço de Natal que preparámos no passado dia 20 de Dezembro. Começámos por participar na missa, na Igreja Nossa Senhora do Ó, no Vilar. Depois partimos para o Pereiro, onde servimos o almoço a todos os escuteiros e seus familiares presentes.

Pulsar do Oeste

Depois do almoço, a Iª e a IIª secções apresentaram um pequeno teatro que tinham preparado, ficando a IIIª e a IVª secções responsáveis pelas tarefas na cozinha. Tudo orientado pelos chefes.

Terminámos com uma troca de presentes apresentada por três reis magos, que foram representados por três caminheiros que causaram muitos risos.

Foi uma boa maneira de terminar mais uma festa de Natal.

Leonor Veiga

(Clã Nossa Senhora das Neves)

647 S. Mamede da Ventosa

Feira “Da Vindima à Adiafa”

Este evento decorreu nos dias 16, 17 e 18 de Outubro em Arneiros e teve como objectivo a angariação de fundos para a construção do edifício do Centro de Dia e creche do Centro Social de S.José. Esta feira contou com a colaboração do clã 70 de S.Mamede da Ventosa que desenvolveu jogos tradicionais (a reverter para a mesma causa) como o jogo do Chinquilha, o jogo da Lata e o conhecido jogo do

Prego.



Ângela Máximo,

Pantera Fofinha

Actividade de integração dos novos elementos

Nos dias 6 e 7 de Novembro a II Secção do Agrupamento 647 S. Mamede da Ventosa realizou um raid nocturno para integrar os novos elementos. Esta actividade foi realizada nas redondezas, com diversos jogos elaborados pelas cinco patrulhas. Estes jogos tinham como objectivo a interacção dos novos elementos com as várias patrulhas. No dia seguinte realizou-se a investidura de guias. Apesar do mau tempo, esta actividade foi superada com sucesso.



Grupo de Exploradores nº 83

Pulsar do Oeste

869 S. Martinho do Porto

Agrupamento 869 S. Martinho do Porto

No fim-de-semana de 11 a 13 de Dezembro realizou-se a actividade de Natal do nosso Agrupamento. Este ano o local escolhido foi a bela Vila de Sintra e ficámos alojados no Centro Paroquial da Freguesia de S. Miguel. No seguimento do tema escolhido para este ano escutista, “Simplesmente Escutismo”, a actividade teve por base o seguinte tema “A Estrela de Brownsea”, do qual vos deixamos aqui o imaginário:



“A estrela de Brownsea

Todo o escuteiro quer ir mais além na sua caminhada, pela vida, pelo escutismo, com a família, com os amigos... Mas para chegar a bom porto e ser feliz é preciso não

esquecer os ideais e os laços que nos guiam e que nos fazem, tão orgulhosamente, ter ou querer um lenço ao pescoço.

Em Brownsea, no primeiro acampamento escutista, viveu-se Simplesmente Escutismo, nas quatro primeiras patrulhas: Lobo, Touro, Maçarico e Corvo. Juntos seguiram uma estrela e encontraram a amizade, a união e a entreatajuda. Não foram só os primeiros escuteiros a seguir a estrela, também os reis magos, durante um longo e duro caminho, seguiram a estrela que os levou ao menino Jesus.

Juntos e em patrulha, vamos também nós seguir a nossa estrela, superando as dificuldades que nos surjam, para no fim desta caminhada consigamos chegar a Jesus, chegar a Brownsea.

Segue a estrela”



Esta nossa actividade iniciou-se na sexta-feira à noite, e como já chegámos bastante tarde ao nosso local de pernoita, apenas houve tempo para se fazer um jogo de divisão de todos os elementos do Agrupamento

Pulsar do Oeste

pelas 4 patrulhas do primeiro acampamento, para se começar a pensar nos respectivos lemas e gritos. Foi criada também a patrulha B.P. que era composta pela equipa de animação.

O dia de sábado estava destinado a conhecermos a bela Vila de Sintra e assim foi, logo pela manhã dirigimo-nos para o centro da Vila para ver as suas casas típicas e os seus diversos monumentos. Ainda durante a manhã iniciámos o nosso percurso pela Serra de Sintra com o objectivo de alcançarmos o Palácio da Pena, e com maior ou menor dificuldade lá chegámos, mesmo a tempo do almoço pois a fome já era muita. A seguir ao almoço fizemos a nossa visita ao Palácio da Pena, que todos adoraram. Após a visita era altura de iniciar o percurso de regresso, pois tínhamos o Museu do Brinquedo à nossa espera para mais uma visita...”espectáculo” foi a palavra mais dita dentro do museu por todos os elementos.



Com o fim do dia a chegar foi tempo de regressar ao local de pernoita para nos prepararmos para assistir à Celebração Eucarística na Igreja de S. Miguel. A seguir ao jantar tivemos o

nosso Fogo de Conselho, com as cinco patrulhas a apresentar as suas peças... e que bem divertidas que elas foram. No final do Fogo de Conselho, e tal como é costume nas nossas actividades de Natal, foi altura da troca de prendas entre todos os elementos, que contou até com a presença do Pai Natal.

No último dia da actividade, realizámos um jogo muito divertido onde todos puderam pôr em prática todos os conhecimentos escutistas, conhecimentos artísticos e conhecimentos gerais.

E como todas as actividades têm de terminar, logo a seguir ao almoço foi tempo de regressar a casa, e assim iniciar as nossas férias de Natal...mas vai ser curtinho, pois em Janeiro estamos de volta.

Uma canhota e que venham as próximas aventuras! ☺

Tiago Agostinho

. 1007 Alguber



Pulsar do Oeste

No Passado mês de Janeiro houve mais uma série de actividades em que participaram os Escuteiros do 1007. Primeiro foram as segundas sessões do EGO da IIª e da IIIª, em que estiveram presentes a Adriana, o Gustavo e a Joana Silva, pelos Exploradores e pelos Pioneiros respectivamente. Depois aconteceram actividades de secção, e nos dias 30 e 31 de Janeiro, todo o Agrupamento esteve na rua. Os Pioneiros tiveram um empreendimento que iniciou a preparação para o RAID TT do Oeste, partindo em Raid, para Santa Susana. Pelo caminho construíram um abrigo, tiveram ateliers de formação e responderam afirmativamente a todos os desafios. Ao chegarem a Santa Susana, o Chefe Hélder Coito do Agrupamento do Vimeiro, tinha montado para eles com a ajuda dos nossos caminheiros Joca e João Rui, e do chefe Ricardo dos exploradores, uma fantástica pista de obstáculos. Para que não a fizessem sozinhos, os Exploradores responderam afirmativamente ao desafio e todos juntos partilhamos de momentos fantásticos. Até houve pais que foram levar o filho e outros exploradores ao local, aproveitando para fazer Slide. Uma tarde bem passada que até o São Pedro ajudou e não fez chover durante a prova. Depois de tudo terminado e desmontado, os exploradores seguiram para casa, e os pioneiros continuaram o Raid, onde foram dar a casa da D. Fátima, que lhes explicou e lhes deu mais uma oportunidade de fazer Pão, que serviu para o nosso Jantar e para o pequeno-almoço de todos.



Depois do Pão feito e do Jantar pronto foi hora de prosseguir e ir para a Associação de Sta Susana, onde pudemos fazer o nosso fogo conselho, e depois pernoitar e descansar para continuar o empreendimento no dia seguinte. Os nossos Lobitos, começaram a sua caçada desde cedo e depois de alguns jogos e algumas oficinas onde destreza com as mãos foi fundamental. Foram ver o filme do Livro da Selva, onde puderam ter contacto com todas as personagens do Livro da Selva, e com os amigos do Mogli. A seguir fizeram um jogo de Vila, onde o imaginário era a história do Livro da Selva e onde o Aquelá Fernando Jorge, ajudou a perceberem da importância de todos na história. À noite depois do jantar feito pelo cozinheiro de serviço “o Chefe Pedro”, jantámos e fizemos o nosso Fogo de Conselho (em conjunto com os Pioneiros), que mais uma vez com uma participação dos pais, foi fantástico. No Domingo já com as duas secções juntas, fizemos a limpeza logo pela manhã, pois o escuteiro quando sai de campo deixa apenas 2 coisas “nada e muito obrigado”. Preparámos os cânticos e partimos para a missa no Landal. Fomos os animadores da eucaristia no Landal e mais uma vez representámos o CNE e especialmente a nossa paróquia

Pulsar do Oeste

Alguber de uma forma digna e responsável.



O escutismo em Alguber continua vivo e aconselha-se. O 1007 está cada vez mais de boa saúde.



1 Canhota

Chefe Águia Real

(Nuno Trindade)

. 1022 Vimeiro

Acantonamento IIª Secção 1022
Vimeiro – 14 e 15 Novembro 2009



Com o sorriso no rosto e as mochilas às costas, os exploradores do 1022 Vimeiro partiram a 14 de Novembro para o 1º acantonamento do ano escutista.

Coube aos mais velhos a responsabilidade de explicar aos noviços e aspirantes a mística e simbologia da IIª secção, numa manhã que foi também preenchida com a elaboração de Painéis de Patrulha e Cadernos de Caça.

Com S.Pedro a ajudar, depois da hora de almoço deu-se início ao Jogo de Pistas! Cerca de 9 kms durante os quais se (re)aprenderam orações, nós, técnicas de costura e durante a qual se reforçou o espírito de patrulha.



Pulsar do Oeste

Já quase noite, uma visita a um moinho ainda em funcionamento ajudou a esquecer as dores nas pernas dos menos habituados a estas andanças.

No final do dia ainda existia energia para cantar bem e alto na missa local, cuja animação esteve a cargo da secção. O jantar retemperou forças para uma noite de reflexão e pipocas queimadas.



A manhã seguinte foi para conquistar os últimos pontos com jogos de estafetas e etc. As tarefas de limpeza souberam já a despedida de uma actividade que apesar de curta serviu para estreitar laços.

A chuva forte veio “benzer” a oração final e as canções que fecharam a actividade. Ensopados mas felizes os exploradores dispersaram, já a pensar na próxima actividade.

. 1097 Maiorga

Aos Escuteiros do Oeste:



Cheguem a mecha aos foguetes; tirem as rolhas ao “Champagne”.

É que finalmente vão aqui notícias do 1097-MAIORGA.

E é motivo para comemorar!



Pois é!!!

Um início de ano escutista atribulado, com varias dificuldades a ultrapassar, originaram uma abertura do ano mais atrasada, em relação ao habitual... e outras consequências mais, como a ausência de participação no nosso Oestescutista. Mas com força de vontade e empenho de todos, com o impulso forte do nosso novo Assistente, mas de certeza com a

Pulsar do Oeste

intervenção divina do nosso Chefe Máximo, voltámos já ao ritmo habitual do Agrupamento. Os Lobitos já acantonaram, os Exploradores e Pioneiros já se “perderam” por Óbidos, realizámos Promessas e uma Festa de Reis verdadeiramente “real”; com a presença dos Reis Magos, em viagens cheias de peripécias devido a GPS’s avariados, em carros que furaram no percurso e outras avarias que até o “Bob – o construtor” veio tentar reparar. Agora é deixar correr o calendário e viver o mais intensamente possível todas as aventuras previstas de Agrupamento e de Núcleo.



Uma canhota de todos os Escuteiros
do 1097

Caminho a Seguir

Projecto Limpar Portugal



Será já no dia 20 de Março que vamos Limpar Portugal. B.P. disse-nos para deixarmos o mundo um pouco melhor do que o encontramos, por isso todos deverão ajudar nesta nossa missa.

<http://www.limparportugal.org>

Anima Two



A equipa do Departamento da Segunda secção, vai levar a cabo uma actividade para os Animadores da segunda secção. Será no dia 27 de Março que os animadores dos exploradores irão viver um dia com espírito medieval.

Conselho de Núcleo



Todos os Dirigentes e Caminheiros investidos, foram convocados para o conselho de núcleo a realizar no dia 27 de Março de 2010, pelas 21.00 horas, no Auditório da Junta de Freguesia de A-dos-Cunhados.

Caminho a Seguir

Raid TT III



Nos dias 10 e 11 de Abril, todos os pioneiros do nosso núcleo terão mais uma actividade Oestina. Será uma actividade cheia de aventura. Raid TT, assim se designa esta promissora actividade.

Cenáculo Oeste



Será já nos próximos dias 16, 17 e 18 de Abril que os Caminheiros e Companheiros do Oeste são chamados a reflectir e a intervir na sua própria secção! Nesta data terá lugar o Cenáculo do Núcleo do Oeste, actividade com uma dinâmica muito própria, onde os Caminheiros/Companheiros têm a oportunidade de participar activamente nas mudanças que são propostas à secção e até fazer novas propostas.

Quantas vezes não dizemos que algo está mal? Fazemos alguma coisa para mudar? É esta a altura certa! É por esta razão que o Cenáculo é uma actividade de grande importância para os Caminheiros/Companheiros, é a oportunidade de moldar a IV do Núcleo a imagem dos elementos que dela fazem parte. É com agrado que se verifica que o Cenáculo tem vindo a subir no número de participantes, significa que cada vez mais os Caminheiros/Companheiros estão cá para serem Caminheiros e participar em todas as vertentes que o caminheirismo lhes propõe. Neste encontro irá realizar-se também a eleição dos novos 2 representantes do Núcleo para o Cenáculo Nacional do próximo ano escutista.

A actividade terá lugar na localidade de Torres Vedras ou arredores para permitir que haja oportunidade de participar na reabertura do Agrupamento 122 Torres Vedras. Mais uma vez estão convidados a participar e abraçar este projecto que tem como principal razão uma IV melhor!

Cenáculo: de Caminheiros/Companheiros, por Caminheiros/Companheiros, para Caminheiros/Companheiros e com Caminheiros/Companheiros!

Caminho a Seguir

S. Jorge



S. Jorge, patrono mundial do escutismo, será Celebrado no dia 25 de Abril, na nossa tradicional actividade Região. Este ano o S. Jorge será comemorado no Núcleo Lisboa Ocidental.

E assim terminamos esta edição/acampamento, partindo a toda a velocidade para a próxima. Aqui ficam algumas datas:

- **Entrega de conteúdos: até dia 12 Abril**