



Bem vindo *A.Nó.S.*

Querido leitor

Conta a lenda que os porcos espinhos tentaram se aconchegar para se aquecer no inverno mas perceberam que seria impossível, pois os espinhos machucavam demais. Tentaram sobreviver separados, mas foi mais dolorido. Assim resolveram se aproximar, com delicadeza, cuidado e tolerância. Dessa forma, superaram a dor e aprenderam a sobreviver.

Inverno chegando. Tempo de reflexão, de se aconchegar. Nada melhor do que reunir a família, tomar uma sopa quentinha e conversar. Fazendo uma metáfora com a lenda dos porcos espinhos, se a conversa for difícil e os espinhos machucarem, tente apará-los com temas mais amenos, mas que tenham conteúdo de cunho social e reflexivo. Sugestão: aproveite os assuntos abordados em nosso informativo. Agora maior.

Você terá uma página inteira com novidades do Nosso Sonho. Conhecerá pessoas importantes no dia a dia da ONG, como o Marcelo.

Continuara a sonhar embalado na poesia da Catarina, que nesse número teve como tema o Nosso Sonho. No Bate Papo com Meyer Joseph Nigri, presidente do conselho da construtora Tecnisa, você descobrirá que sonhos somados a responsabilidade social são os ingredientes básicos para o sucesso. Saberá mais sobre a Declaração de Salamanca e na coluna Fiscal do Bem você conheceu os projetos de acessibilidade do Metrô de São Paulo.

Nesse numero você ainda se informará sobre o Sistema Bliss de comunicação e poderá testar seu aprendizado na receita da Ana, que dessa vez virá no Bliss.

Divirta-se com nossas dicas e com o Top 15. Continue escrevendo. Sua opinião é importante e nos ajuda a aparar nossos espinhos.

Uma ótima leitura

Suely Katz

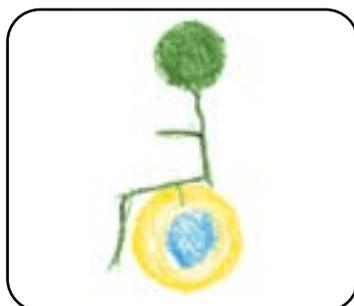
Suely Katz é gerente executiva da A. Nó. S e seu email é suely@nossosonho.org.br



Nosso Sonho

Confira o resultado de mais uma inspiração de nossa poetisa Catarina Caramuru (catarinacaramuru.org.br):

Nosso Sonho
É acabar com
Este mundo tristonho.
É torná-lo risonho.
E poder ter oportunidade
De viver nesta cidade.
Trabalhar para o progresso
Pelo fim da diferença
E de tanta incompetência.
É liberdade, arte, trabalho
É ser amado e ter horizonte
Acesso à educação e diversão
E ver dividido o nosso pão.



Cartas

Parabensizo todos os envolvidos, direta e indiretamente, na escolha das matérias e na formatação do jornal. Especialmente a repórter Elisangela Rodrigues pelo notório esforço.

Cordialmente
Gisele Caran
Coordenadora do Projeto Talentos Especiais

Olá equipe da Associação Nosso Sonho. Gostaria de registrar que foi um prazer participar da edição número 3 do informativo Bem Vindo A.Nó.S. A matéria sobre a inclusão nas escolas chamou a atenção da Rede Record, que procurou a nossa equipe e realizou uma gravação sobre o tema para o programa Ressoar, da emissora. Parabéns

Andrea Varella
Professora da rede pública

Expediente

João Carlos Godoy - Editor Chefe; **Rodolfo França** - Diretor de Arte; **Suely Katz** - Supervisora geral; **Sandra Carabetti** - Coordenadora de equipe; **Maria Luciana Prando** - Colaboradora; Repórteres: **Ana Lucia de Barros**, **Catarina Caramuru**, **Elisangela Rodrigues**, **Marcos Murackami** e **Mario Victor Rodrigues Sgambato**.

Diretoria Voluntaria da Associação Nosso Sonho:
Diretor Presidente: Eduardo Jorge Guzovsky
Diretor Vice-Presidente: Alberto Moghrabi
Diretor Financeiro: Cristiano Fernandes
Secretária: Tatiana Guz
Diretor Jurídico: Gabriela Guz
Diretor Fiscal: Guilherme Guz

Doações

Banco Bradesco, agencia: 0208-9
conta corrente : 203388-7

Anunciantes

Contato: suely@nossosonho.org.br

Impressão voluntária : Gráfica AR Fernandez

A história do Sistema Bliss

Bate-papo



O sistema Blissymbolics ou sistema Bliss, como é mais conhecido, é indicado para pessoas que possuem dificuldades em comunicar-se oralmente. É a área da Comunicação Suplementar e/ou Alternativa que está voltada ao estudo, pesquisa e ao emprego de estratégias e técnicas para introdução deste sistema como um meio de comunicação para aqueles que não conseguem falar.

O sistema Bliss foi desenvolvido entre 1942 e 1965 por Charles Kasiel Bliss. Nascido na Áustria em 1897 e formado em engenharia química em 1922, Charles Bliss inspirou-se na pictografia chinesa e na lógica matemática para a criação dos símbolos.

Foi depois de sua experiência no campo de concentração na II Guerra Mundial, que Charles Bliss iniciou sua busca a um sistema de símbolos que pudesse "ultrapassar as barreiras de comunicação" impostas segundo ele, pela existência de milhares de línguas faladas pelo mundo.

Sua ideologia era criar uma língua universal, fácil de utilizar e compreender, assim como, o sistema de números, os sinais gráficos de pontuação, as operações matemáticas; algo que pudesse ser a solução para o entendimento entre os homens e "unir o mundo tão desastrosamente dividido pelas línguas".

Foi no início da década de 70 que Shirley McNaughton, no centro de reabilitação Ontário Crippled Children Center – Canadá, passou a aplicá-lo como um sistema alternativo de comunicação para crianças com dificuldades de fala, em especial, crianças com Paralisia Cerebral.

Desde então, várias pesquisas e publicações são desenvolvidas na área, assim como softwares e tecnologia especializada, com o objetivo de certificar a efetividade no uso do sistema e facilitar a comunicação de pessoas com deficiência.

O sistema é composto por símbolos básicos a partir dos quais muitos outros podem ser criados dependendo da necessidade de cada usuário, permitindo que a comunicação pelos símbolos tenha riqueza e flexibilidade, assim como a fala.

O usuário de um sistema de comunicação alternativa pode comunicar-se pela escolha de um único símbolo, ou pela indicação de diferentes significados, formando desde frases mais simples até mensagens mais elaboradas. Isto depende principalmente das habilidades de cada usuário e daquilo que ele gostaria de comunicar.

A indicação para o uso do sistema, assim como a escolha e a elaboração dos símbolos é feita a partir de avaliação e terapêutica realizada por profissionais especializados, em especial por fonoaudiólogos. ■

Karina Rizzardo Sella – fonoaudióloga da A.NÓ.S
CRFa. 12.260

Para saber mais sobre o Sistema Bliss e Comunicação Suplementar e Alternativa: www.blissymbolics.org
www.nossosonho.org.br
www.clik.com.br

Em meio a tantos afazeres na presidência do conselho da construtora Tecnisa, o paulista Meyer Joseph Nigri (na foto acima), 54 anos, tem uma agenda social extensa. Nos raros momentos de folga, ele vai a teatros, ouve música, assiste palestras, joga golfe com o filho... Porém tem uma coisa que ele não abre mão: realizar ações de responsabilidade social. Atualmente, ele apóia uma gama de entidades, entre elas a Associação Nosso Sonho (A.Nó.S.). Em entrevista ao repórter Maito (maito@nossosonho.org.br), Meyer falou de sua trajetória profissional, de sua visão a respeito da contratação de pessoas com deficiência e sobre as lições ao longo da vida, inclusive com sua irmã Márcia Nigri, que tinha paralisia cerebral. Confira:

A.nó.S. – Como foi sua trajetória profissional?

Meyer Nigri (M.N.) – No quinto ano da faculdade de engenharia na Politécnica, aos 22 anos, eu abri a Tecnisa. Com 24 anos, em 1979, comecei meu primeiro prédio. Junto com 15 amigos comprei um terreno e convencemos o dono do terreno a trocar por apartamentos do prédio que íamos construir. Consegui um empréstimo no banco e comecei a construir o prédio. Depois fiz outro prédio, outro e mais outro. O começo foi muito difícil.

A.nó.S. – Quais são as características principais de um líder?

(M.N.) – O líder tem que falar e dar o exemplo, ser honesto, transparente, tratar as pessoas com educação, pedir por favor e falar muito obrigado.

A.nó.S. – Como as causas sociais entraram na sua vida?

(M.N.) – Quando tinha 18 anos lutei pela primeira causa beneficente, fiz um bingo para arrecadar dinheiro para algumas instituições. Hoje ajudo nove instituições. Responsabilidade social é fundamental. No ano passado doei mais do que ganhei.

A.nó.S. – Como você tomou conhecimento sobre a A.Nó.S.?

(M.N.) – Li uma entrevista que a Suely Katz concedeu para a revista Shalom. Gostei da proposta e entrei em contato oferecendo ajuda.

A.nó.S. – Como você analisa a contratação de pessoas com deficiência?

(M.N.) – Pessoas com deficiência têm muita garra, elas estimulam as outras, dão o exemplo para as pessoas que não têm problema nenhum e são preguiçosas e ainda reclamam da vida.

A.nó.S. – O mercado corporativo ainda tem resistência?

(M.N.) – Sim. Se não fosse a lei seria muito difícil um deficiente entrar no mercado de trabalho.

A.nó.S. – Você acredita que o estímulo fiscal é importante?

(M.N.) – O governo deveria dar um incentivo maior para auxílio dessas pessoas. O que existe ainda é pouco.

A.nó.S. – Você teve uma irmã (Márcia Nigri) que tinha paralisia cerebral. O que você aprendeu na convivência com ela?

(M.N.) – Eu tinha seis anos de idade quando ela nasceu. Eu achava uma injustiça e pensava: "Ela mal nasceu, não fez nada e já vem com problemas". Devia ter uma razão que hoje eu entendo. Eu aprendi que coisas materiais não resolvem tudo. Muitas vezes a pessoa tem tudo e não é feliz. O grande aprendizado com minha irmã é que nesse mundo somos todos iguais. ■

Embarque Preferencial

Ação do Metrô de São Paulo e da CPTM beneficia deficientes, gestantes, idosos e pessoas com crianças de colo

Por João Carlos Godoy (joaacsgodoy@gmail.com)

Como usuário assíduo do metrô de São Paulo e das linhas da CPTM posso dizer que embarcar nos vagões em horário de pico é uma tarefa para super-heróis. O empurra-empurra é constante e se deslocar dentro dos trens é uma missão quase impossível. Imagine fazer isso a bordo de uma cadeira de rodas, carregando um bebê na barriga, com uma idade já avançada ou com uma criança no colo. Para tentar amenizar o sofrimento desses usuários, sem dúvida, especiais, o Metrô de São Paulo e a CPTM implantaram nas estações mais críticas o "Embarque Preferencial", projeto que em novembro de 2008 comemorou um ano de sucesso.

A ação consiste em facilitar a entrada nos trens de pessoas com deficiência ou restrição de mobilidade, idosos, gestantes e pessoas com crianças de colo, nos horários de pico. A iniciativa, que acontece de segunda a sexta-feira, nos horários das 6h às 9h e das 16 às 19h30, já beneficiou mais 1,1 milhão de pessoas. E a aprovação do projeto não é só de quem precisa.

Segundo uma pesquisa promovida pelo próprio metrô, cerca de quatro meses após a implementação do "Embarque Preferencial", a aceitação positiva entre os demais usuários era de 97%.

Os locais destinados à operação "Embarque Preferencial", tanto no Metrô quanto na CPTM, são delimitados nas áreas das plataformas correspondentes ao primeiro carro da composição. Empregados são posicionados nas áreas correspondentes às portas de embarque, para orientação, vigilância e controle de acesso ao público beneficiado.

Na CPTM, o "Embarque Preferencial" foi adotado nas estações Guaianazes (Linha 12-Safira), Osasco (Linha 9-Esmeralda), Mauá (Linha 10-Turquesa), Brás (embarque Linha 12-Safira), Luz (linhas 10-Turquesa e 11-Coral), Barra Funda (Linha 8-Diamante) e Lapa (Linha 7-Rubi). Já nas linhas do metrô essa estratégia acontece nas estações Corinthians-Itaquera, Palmeiras-Barra Funda, Sé, Luz e Paraíso.

Para essa estratégia funcionar foi criada uma sinalização especial para identificar e facilitar na plataforma o local do embarque

Declaração de Salamanca completa 15 anos

Documento que garante igualdade entre todas as pessoas na esfera educacional completou 15 anos

Por Catarina Caramuru (caterina@nossosonho.org.br) e Elisângela Rodrigues (elisangela@nossosonho.org.br)

No dia 10 de junho, a Declaração de Salamanca, documento formulado pelas Nações Unidas que visa manter a igualdade na inclusão escolar em relação às pessoas que são segregadas, comemorou 15 anos de existência. Dentre seus objetivos principais destaca-se a determinação das Regras Padrões sobre Equalização de Oportunidades para Pessoas com Deficiências, ou seja, garantir que as oportunidades de aprendizagem sejam mantidas em igualdade para todas as pessoas.

Criada na Espanha, na cidade de Salamanca que originou seu nome, a Declaração de Salamanca, assim como a Constituição Federal do Brasil – que assegura os direitos e deveres dos cidadãos – faz o mesmo sob o olhar da inclusão escolar, dirigindo-se aqueles que são excluídos da sociedade por impossibilidade de seguir o currículo de uma instituição de ensino regular. Diferentemente de outros documentos com essa mesma abordagem, a declaração abrange os mais variados aspectos da vida educacional, assessorando a atuação do governo e da comunidade como um todo. Dentre os seus principais tópicos está constatado que toda pessoa, independente de suas limitações, tem o direito de aprendizagem através de escolas regulares que possuam atitudes inclusivas.

Em seu 15º aniversário, a Declaração de Salamanca debuta como o primeiro de vários passos para uma mudança que está acontecendo. Já é possível observar que a segregação se apresenta em proporções



diferenciado com faixas e painéis nas estações. A CPTM e o Metrô reforçam a comunicação sobre "Embarque Preferencial" diariamente, por meio de mensagens sonoras. Quanto à comunicação e informação sobre o plano, 88% dos usuários preferenciais consideram as informações existentes suficientes.

Além disso, o Metrô possui outras diversas ações de acessibilidade como calçadas rebaixadas próximas as estações, rampas que facilitam o acesso em diversas estações, piso tátil com diferenciação de textura e cor para pessoas com deficiência visual, cancelas que facilitam a passagem de quem usa cadeira de rodas, elevadores exclusivos para pessoas em condições especiais, telefone para usuários com deficiência auditiva e atendimento especializado de funcionários...

Para saber mais acesse www.metro.sp.gov.br ■

menores e os excluídos tendem a ficar mais incluídos. O conhecimento cria cidadãos mais esclarecidos e espera-se como resultado futuro uma sociedade mais preparada e inclusiva.

Em contrapartida aos desrespeitos e indiferenças que eram muito marcantes no passado, já é possível constatar a evolução desses direitos e uma mudança de comportamento perante esse grupo.

Já existem escolas estruturadas tanto na questão pedagógica quanto no espaço arquitetônico para receber alunos deficientes físicos e favorecer seus aprendizados. Dessa maneira, mais pessoas com deficiências estão estudando no Ensino Fundamental, Médio e Superior, bem como, conseguindo uma vaga no mercado de trabalho.

A declaração é resultado da união de esforços de todos envolvidos como alunos, pais, educadores e sociedade. Muito mais que cuidar da educação de crianças, jovens e adultos, ela mobiliza a todos para um mundo mais justo. Uma das metas é a criação de um banco de dados que facilite o intercâmbio e a rápida troca de informações de nível internacional a fim de cuidar da qualidade de vida dos envolvidos.

Assim a declaração rege aspectos dos mais diversos e que este seja uns dos primeiros passos para um mundo mais justo, onde a inclusão seja realidade. ■

Nossa Gente

Dez Perguntas para Marcelo Alves dos Santos "Chorar para que, se a vida é bela"
Por Maito (maito@nossososho.org.br)



O baiano Marcelo Alves dos Santos tem uma rotina nada fácil. Ele trabalha na A.Nó.S. como atendente geral, ajudando 40 pessoas especiais. Em entrevista ao Bem-Vindo A.Nó.S. Marcelo revela o segredo de como trabalhar com muito bom humor. Confira:

A.nó.S. – Quando você chegou ao Nosso Sonho?

Marcelo – Estou aqui desde a inauguração, que foi em abril de 2007.

A.nó.S. – O que é mais gratificante no seu trabalho?

Marcelo – Bem. Eu acho que a lição principal é aprender muito com todos, todos os dias.

Aventura Especial

Esse é o nome do projeto que demonstra como os esportes radicais também podem ser acessíveis

Por Ana Lucia Barros (analucia@nossososho.org.br)



O currículo do criador do projeto Aventura Especial, Dadá Moreira, 41 anos, é de dar inveja. Além de ser formado em direito e jornalismo, ele é fotógrafo profissional, pratica escalada, rafting, para-quedismo, off-road... Detalhe: ele tem uma deficiência neurológica chamada Ataxia Espinocerebelar, que afeta o equilíbrio, a coordenação motora fina, a fala e a visão.

No comando do projeto Aventura Especial, Dadá tem como objetivo contar para as pessoas a sua experiência em praticar esportes radicais mesmo com deficiência.

Até chegar aos esportes que existem no projeto atual, ele e uma equipe de profissionais e instrutores fizeram vários testes. As principais preocupações do grupo estavam em oferecer conforto e segurança para não machucar as pessoas que fossem praticar os esportes.

Hoje, o Aventura Especial conta com esportes como rafting, bóia cross,

paraglider, asa delta, rapel, arborismo, tirolesa, entre outros.

Em 2004 participei da 11ª conferência, ISAAC - of the International Society for Augmentative and Alternative Communication (Congresso de Comunicação Alternativa) em Natal, no Rio Grande do Norte, onde eu conheci uma pessoa paraplégica que fazia parte da ONG Aventura Especial. Em 2005, eu estava trabalhando na Reatech - Feira Internacional de Tecnologias em Reabilitação, Inclusão e Acessibilidade em São Paulo, então conheci um dos integrantes da ONG que me convidou para participar do projeto e testar algumas adaptações nos esportes.

Sempre tive vontade de fazer alguma coisa que me desse mais prazer, como ter a sensação de estar voando. Um dia, vi pessoas voando de asa delta na televisão e pensei que também queria ficar de braços abertos no céu e voar. Por isto, aceitei participar o projeto.

Meu grupo era formado por uma pessoa com paraplegia (membros inferiores e tronco com movimentos afetados), dois com surda-cegueira, uma pessoa com a perna amputada, um com síndrome de Down, um tetraplégico, um atáxico e eu, com paralisia cerebral. Participei da escalada, da tirolesa, do rafting e da cavalgada. Queria ter experimentado o paraglider e o pára-quedismo, mas não foi possível uma adaptação. Para mim o esporte radical é parte de um sonho. É como se fizesse uma lavagem na minha alma. ■

A.nó.S. – Como é trabalhar com pessoas especiais?

Marcelo – É um trabalho simples, não tem segredo.

A.nó.S. – Como você repõe energia gasta no seu dia de trabalho?

Marcelo – No próprio trabalho. Meu lema é: "De sábado e domingo, sou feliz. De segunda a sexta admiro minha felicidade".

A.nó.S. – Como surgiu o interesse de trabalhar com esse tipo de público?

Marcelo – Foi em 2003, quando fui indicado por uma vizinha que trabalhava na Instituição Quero-Quero, que prestava um trabalho semelhante do Nosso Sonho. Recebi um convite e depois comecei no Nosso Sonho.

A.nó.S. – Você já tinha experiência com pessoas especiais?

Marcelo – Sim. Eu cuidava de uma senhora nos finais de semana. Minha amiga trabalha fora e eu tinha que cuidar dessa senhora para ela.

A.nó.S. – Quais são suas outras experiências profissionais?

Marcelo – Já cuidei de 12 dobermanns para exposição. Já fui zelador de residência. E, na fazenda do meu avô eu cuidava de gado.

A.nó.S. – Por que você trabalha com esse tipo de público?

Marcelo – A oportunidade surgiu e eu me apaixonei por ela.

A.nó.S. – Como você adquiriu experiência com esse tipo de público?

Marcelo – Nos primeiros dias, a equipe clínica me orientou. Depois fiz meu próprio ritmo.

A.nó.S. – Como você faz para manter o seu bom humor diariamente?

Marcelo – Chorar para que, se a vida é bela. ■

Nosso Sonho Acontece

Últimos eventos e pessoas que também fazem da inclusão uma realidade

Muitas felicidades e dois anos de vida



A Associação Nosso Sonho (ANO.S.) comemorou seu segundo aniversário, com uma confraternização interna onde estavam presentes a equipe, a gerente executiva Suely Katz e o presidente da entidade, Eduardo Guzovsky, que agradeceu a todos dizendo: "Desejo que Deus continue nos abençoando para que possamos comemorar muitos e muitos anos de realizações".

O espaço foi enfeitado com bexigas e bonecos pintados pelos integrantes do Ateliê de Arte Terapia da A.Nó.S. Pipocas, algodão doce à vontade, refrigerantes e dois deliciosos bolos foram servidos para todos os participantes do evento.

Com um largo sorriso, Suely Katz, não escondeu sua satisfação ao presenciar esse momento tão emocionante. "É muito gratificante ver que temos ganhado cada dia mais sonhadores", comemorou.

Novo repórter



Sou Marcos Murackami, tenho 25 anos, adoro viajar com minha família para o meu sítio em Atibaia. Também gosto de ouvir música com meus amigos, meu estilo preferido é o rock e a minha banda favorita é Paralamas do Sucesso. Eu não gosto de ficar sem fazer nada. Costumo ir ao parque do Ibirapuera aos sábados, com

meus amigos. Tenho paralisia cerebral, pois faltou oxigênio no meu cérebro durante o meu nascimento. Uso o sistema Bliss para me comunicar com as pessoas. Sou torcedor do Palmeiras e aprecio uma boa partida de futebol. (marcos@nossososho.org.br)

Bons preços

A Associação Nosso Sonho (A.Nó.S.) realizou no último dia 07 de junho mais uma edição do já consagrado Bazar de Inverno.

O sucesso do evento se deu graças a generosidade de nossos fornecedores, empenho dos voluntários, toda a equipe da A.Nó.S. e a participação dos expositores que abraçaram nossa causa. Com a arrecadação, conseguimos patrocinar terapias e comprar novos equipamentos. Temos como princípio, ajudar ONGs, que como nós, defendem uma boa causa. Assim sendo, o que não foi vendido no bazar foi doado para as seguintes instituições: Santa Casa de Misericórdia, UNIBES, Casas André Luiz e o Grupo Espirita Batuáira.

Teoria na prática

As crianças da Educação Infantil da Associação Nosso Sonho têm aulas teóricas com a professora Ana Amália, que nesse semestre, trabalhou as formas orgânicas, que são as formas da natureza. Como de costume, para absorver melhor o conteúdo das aulas, os alunos realizaram uma visita, no último dia 28 de abril, no Instituto Tomie Ohtake, em São Paulo. No local, o grupo visualizou formas orgânicas, entrou em contato com diversos quadros em um ambiente repleto de cores e se divertiu enquanto aprendia.

Parceria de sucesso

A rede de Café Havana, em parceria com a Associação Nosso Sonho (A.Nó.S.), lançou as cintas estilizadas nas caixas de alfajor, criadas pelos integrantes do Ateliê de Arte Terapia da A.Nó.S., em homenagem ao Dia Mães. As caixas estavam disponíveis em todas as lojas da rede Havana durante o final de semana do Dia das Mães.

Reforço no time

A Associação Nosso Sonho ganhou duas ajudas de peso: Mariana Vergueiro é a mais nova integrante do corpo de voluntário interno. Ela está trabalhando semanalmente na elaboração do Informativo Nosso Sonho.

Dr. Walter G. de Freitas, médico oftalmologista, é mais um valioso parceiro na divulgação do Nosso Sonho Bebê. Ele está divulgando este projeto junto à Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

Noite de autógrafos

A livraria Cortez, localizada à rua Bartira, número 317, no bairro de Perdizes, zona oeste de São Paulo, realizou no último dia 13 de maio o lançamento da obra Caminhada, autoria da poetisa Catarina Caramuru, onde ela retrata suas experiências e sentimentos da vida.

Em clima festivo, Catarina, que também é colaboradora do Bem-Vindo A.Nó.S., autografou os livros para seus convidados e figuras ilustres como a vereadora Mara Gabrielli (na foto a dir.), por exemplo.



Medalha de ouro

O Clube dos Paraplégicos de São Paulo (CPSP) no período de 17 a 21 de abril de 2009 o V Sérgio Del Grande, nome em homenagem ao da entidade, disputa onde nossa colaboradora conquistou o 1º lugar do campeonato de bocha, Dupla BC3.

O CPSP foi fundado em 28 de julho de 1958 Sérgio Seraphin Del Grande, pioneiro no esporte deficientes no Brasil. No evento foram disputadas modalidades: natação, atletismo, halterofilismo,



Nossas Dicas

Por Marcos Murakami (marcos@nossososho.org.br)



A cidade de Londrina, localizada ao norte do Paraná, oferece diversas opções atendendo um público diversificado. Do ponto de vista cultural ocorre, em todo o mês de junho, o Festival Internacional de Londrina em que espetáculos de teatro e shows (na foto abaixo) percorrem parques, praças, penitenciárias e favelas. Para os turistas mais radicais, a atração é a Cachoeira Salto do Apucarantina, com uma queda de 118 metros e uma linda vista imperdível. Para os que querem sair da vida da cidade e curtir o verde, o ideal é o Parque Estadual da Mata dos Godoy (na foto acima), onde é possível apreciar a fauna e a flora típicas da região e até mesmo fazer um piquenique. Além disso, a cidade possui amplos espaços esportivos que variam de atividades náuticas, ciclísticas e até aéreas. O roteiro inclui também assistir um jogo do time da casa no Estádio Café.



Humor

Primeira edição das QUINZE mentiras mais contadas

Por Maito (maito@nossososho.org.br)

ADVOGADDO – Esse processo é rápido

AMBULANTE - Qualquer coisa volte aqui que a gente troca.

ANFITRIÃO – Já vai? Ainda é cedo!!!

ANIVERSARIANTE – Presente? Sua presença é mais importante.

BÊBADO – Sei perfeitamente o que estou dizendo.

CASAL SEM FILHOS – Visite-nos sempre; adoramos suas crianças.

CORRETOR DE IMÓVEIS – Em seis meses colocarão: água, luz e telefone.

DELEGADO – Tomaremos providências.

DENTISTA – Não vai doer nada.

DESILUDIDA – Não quero mais saber de homem.

DEVEDOR – Amanhã, sem falta!

ENCANADOR – É muita pressão que vem da rua

FILHA DE 17 ANOS – Dormi na casa de uma colega

FILHO DE 18 ANOS – Antes das 11 estarei de volta.

GERENTE DE BANCO – Trabalhamos com as taxas mais baixas do mercado.

Receita Especial



Direto do livro coleção Sonda Gourmet volume 3 – receitas light do grande chef de cozinha Edu Guedes foi escolhida a deliciosa receita de filé com molho ferrugem, prato típico do sudeste da França e muito saboreado pelos brasileiros. Através da comunicação alternativa Bliss, Ana Lúcia Barros (analucia@nossososho.org.br) ensina mais essa delícia para vocês. (para saber para sobre o sistema Bliss leia o artigo da segunda página).
Experimente:

Ingredientes:

- 300g de carne em bife 1 cebola pequena ralada 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto 1 colher de sobremesa de óleo ½ cebola média cortada em rodelas
- 1 colher sopa de farinha de trigo ½ xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de salsinha picada 2 colheres de sopa de cebolinha picada

Modo de preparo:

Tempere os bifes com a cebola, o alho e o sal a gosto.



Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os bifes.



Acomode-os em uma travessa. Frite as cebolas na mesma frigideira.



Dissolva a farinha de trigo na água, acrescente o sal e coloque na frigideira.



Refogue por alguns minutos. Coloque o molho sobre os bifes e salpique salsa e cebolinha.

