

ACARF Clube UNESCO

JFA PUB

Alvarás n.º EOP 25947
n.º ICC 258

**DANIEL, FILHOS,
CONSTRUÇÕES, LDA**

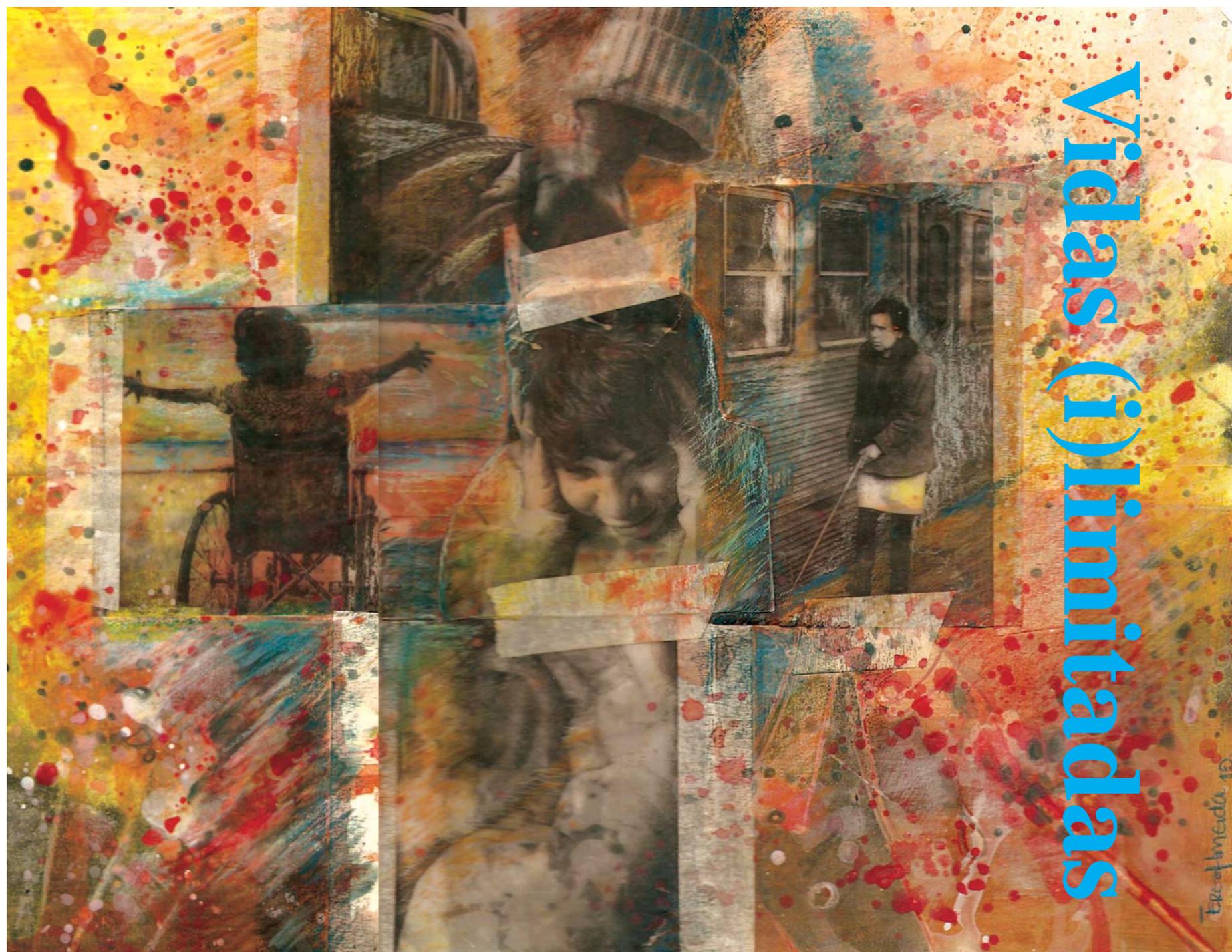
Rua da Fonte Velha
4740 Forjães Esposende
Fax: 253 877 137

Telm.: José - 937470992
Fernando - 939021837
Aníbal - 93 72 44 793

O FORJANENSE

Mensário informativo e regionalista

Directora executiva: Susana Costa
Novembro 2010 • Ano XXV 2ª série • n.º 258
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80



Junta de Freguesia:
concursos de iluminação e presépios
pág. 4

Forjães Sport Clube
apresenta o novo treinador
pág. 6

www.espoauto.com espoauto@espoauto.com

Bouró - Gandra - 4740 - 473 Esposende - Tel. 253 969 180

EspoAuto
comércio de automóveis

Destaque

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

A propósito da data comemorativa promovida pelas Nações Unidas - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência -, que se celebra a 3 de Dezembro, O FORJANENSE foi ao encontro desta realidade e das suas contingências. Que neste dia, possamos reflectir sobre estas vidas e sobre as barreiras que, todos os dias estas pessoas têm de enfrentar, para todos juntos lutarmos pelos direitos e pela dignidade e bem-estar destas pessoas

Sorrir para não chorar

Humildemente acostumou-se a uma situação que em nada se podia prever. Hoje, aos 32 anos e com um sorriso muito aberto, diz que «não adianta nada estar maldispuesto». E, para isso, é só não pensar em tudo que já sofreu.

Manuel Meira, nascido e criado em S. Paio de Antas, viu a sua vida virar do avesso aos 25 anos, quando teve um grave acidente de moto. Ia na companhia de um amigo, quando se despistaram. Voou de um metro de altura embatendo directamente com a cabeça no alcatrão. Para além de um traumatismo craniano, fracturou o úmero e perfurou um pulmão. Os primeiros cinco meses foram passados em coma e a rodar pelos Hospitais de Viana do Castelo (onde esteve um mês nos Cuidados Intensivos) Barcelos, Braga e Fão, uma fase que não gosta de lembrar nem de falar sobre ela. Neste último Hospital, acabou

por acordar do coma e regressar pouco tempo depois a casa, com a sua nova companheira, a cadeira de rodas. As sequelas exigiam tratamentos intensivos e, como tal, foi parar ao Hospital de Alcoitão, onde passou seis meses, apresentando várias melhorias no final deste período. Algumas

Manuel esteve internado em diversos hospitais, durante seis meses, cinco dos quais em estado de coma

lesões já não eram reversíveis e o facto de não ter feito fisioterapia no primeiro mês após o acidente também não o ajudou.

Mais recentemente, foi levado para o Centro de Reabilitação Rovisco Pais, na Tocha, onde está a ser acompanhado desde 2008. Fez fisioterapia intensiva em regime de internamento e fez injeção botulínica (relaxante muscular). Adquiriu, ainda, umas botas ortopédicas, que o ajudam a corrigir a posição do pé.

Há cinco anos atrás ainda enveredou pela hidroterapia, em Ponte de Lima e pela hipoterapia, em Esposende. Actividades que teve de abandonar pelos elevados custos que não conseguia suportar, apesar dos resultados positivos que vinha a obter.

Actualmente, considera-se que a maior sequela que teve e ainda se manifesta foi ao nível da memória, uma vez que esta parte do cérebro ficou severamente atingida. Lembra-se de tudo anterior ao acidente, mas não se lembra de factos mais actuais, havendo, po-

rém, algumas excepções, como é o caso do nome dos filhos, com sete e um ano. A sua esposa estava grávida de mês e meio do primeiro filho de ambos, quando Manuel teve o acidente



que lhe mudou a vida.

Vive presentemente com os pais, numa casa que não se encontra preparada para receber uma cadeira de rodas. Contudo, Manuel consegue fazer quase todas as tarefas diárias sozinho, excepto tomar banho, que requer a ajuda da sua mãe.

Utente da ACARF desde 2008, fez aqui muitos amigos e para todos há uma palavra amiga, um sorriso ou uma simples brincadeira. E o Manel, que antes do trágico acidente, era estucador de tectos, hoje preenche os seus dias com as actividades da ACARF e na companhia do seu grande amigo, o Sr. João, com quem joga às cartas, ao dominó e até toca harmónica.

Susana Costa

O mundo com mais sentidos



Alguns de nós nunca entenderão o que é viver com algum tipo de deficiência até ao dia em que nos acontece. Só quando nos toca, é que nos lembramos daqueles que (sobre)vivem com esta, dia-a-dia, ao nosso lado.

Maria Augusta Almeida Sampaio Dimas tem cinquenta e dois anos de idade e tinha três quando perdeu totalmente a visão devido a um atrofiamento da córnea. De-

pois de ter feito a escolaridade em Viana do Castelo, Porto e Lisboa, entrou na Faculdade de Letras do Porto mas desistiu por falta de apoio. Após ter trabalhado numa tapeçaria, Augusta trabalha há dezasseis anos na Segurança Social do Porto como telefonista. «Mas no início foi complicado encontrar emprego porque as pessoas não estavam preparadas» relembra.

Já José João Dimas teve um percurso diferente. Com sessenta e cinco anos de idade, este alentejano de gema mudou-se para o Porto em 1980. Sempre teve problemas visuais mas foi aos dezasseis anos que se tornou definitivo: sofria de diabetes e evolução de uma retinite progressiva (deslocamento da retina) de um olho para o outro levou à perda total da visão. Foi para o Centro de Reabilitação em Lisboa, e após ter trabalhado em fábricas, hoje trabalha na Biblioteca Municipal do Porto, através da Câmara Municipal.

Augusta e João lembram as dificuldades não só para arranjar emprego como também para se adaptarem à vida lá fora, mas nada que os fizesse parar. «Hoje há mais participação, e temos a tecnologia: com o leitor autónomo lemos tudo sem incomodar ninguém. Mas são aparelhos muito caros que têm de ser financiados. E na rua há sempre obstáculos como candeeiros e buracos», conta João.

«Mas o mais difícil é a mentalidade das pessoas», salienta Augusta. «Ainda existe um grande problema no interior: as pessoas vivem isoladas e não têm conhecimento de nada. E muitas vezes

as famílias não aceitam a mudança... Mas há centros de reabilitação específicos que nos ajudam. Nós queríamos ser independentes, por isso lutamos tanto», conclui.

E foi esta independência que os uniu. João relembra: «Eu ouvi falar dela no Centro e quis conhecê-la. Estamos ca-

Augusta e João lutaram muito pela sua independência e pelo amor que os une há mais de vinte anos

sados há oito anos e antes disso estivemos juntos seis e namoramos sete». «Mas não foi nada fácil...», conta Augusta, «Quando o conheci, a minha família não aceitou nada bem. Passamos por muito até ficarmos juntos, mas eu levei a minha avante e consegui. Eu entendia a minha família mas, se lhe tivesse dado ouvidos, hoje não teria direito à minha independência porque a mentalidade da altura, e mesmo de hoje, não acha normal».

Hoje, o sorriso de João e Augusta mostra que tudo valeu a pena. «Apesar da deficiência, somos muito independentes porque temos os outros sentidos e fazemos uma vida completamente normal. Muitos perguntam como é que duas pessoas invisuais como nós conseguem andar bem vestidas ou ter a casa limpa, mas é simples: memorizamos os detalhes da roupa ou a textura dos objectos e nunca mais nos esquecemos. Mas o vestir bem também depende do gosto da pessoa!», conta Augusta.

Habituada à solidão, esta prefere passar o seu tempo livre em casa, a ouvir rádio e televisão pois gosta bastante de política. Já o gosto de João pelo fado leva-o até às casas existentes no Porto, e quando podem vão a festas.

É difícil viver num mundo em que a visão impera, mas Augusta e João escolheram ser felizes independentemente do seu custo.

Eles são a prova de que, com amor, tudo é possível, e depois de tantos problemas, hoje são felizes entre a cegueira daqueles que não querem ver que, no fundo, somos todos diferentes mas todos iguais.

Diana Martins

Pessoa com Deficiência

Uma realidade isolada a um canto

Autismo é uma palavra ainda desconhecida para muitos, mas cada vez mais presente numa sociedade cada vez mais atenta. Comumente associamos os autistas a crianças «desligadas da realidade», que normalmente não estabelecem contacto visual com os outros e que, muitas vezes gostam de repetir os comportamentos das pessoas que lhes estão próximas. Estas informações não estão longe da realidade e só mostra a crescente preocupação em detectar precocemente perturbações que podem comprometer o bem-estar físico e psicossocial destes jovens.

Trata-se de uma perturbação do neurodesenvolvimento da criança, manifesta numa incapacidade variável de adaptação social que dura para a vida. O diagnóstico seguro pode ser feito a partir dos três anos de idade, sendo possível detectar sinais de alarme antes disso.

Cada autista é único, não podendo, por isso, falar-se estereotipadamente desta perturbação. Sabe-se, porém, que um autista manifesta défices importantes em áreas como a comunicação, a interacção social e comportamento repetitivo, actividades e interesses. Ao nível da comunicação, há falhas quer na recepção da informação, quer no processamento e expressão. Falar muito tardiamente, com um tom de voz alterado, palavras e expressões inúmeras vezes repetidas, dificuldades na comunicação não verbal e na conversação podem indicar algo de errado.

Socialmente são crianças com dificuldades em compreender regras e deveres, bem como não entendem os sentimentos e emoções alheios. E depois o auto-isolamento destas crianças, que é, talvez, o aspecto mais reconhecido nesta perturba-

ção, e que lhes dificulta o contacto social e a interacção.

As crianças com autismo apresentam ainda défice na imaginação, jogo repetitivo, bem como insistem em rotinas e rituais e fomentam movimentos estereotipados



como ranger os dentes, andar em bicos de pés, rodopiar, etc. Exibem ainda preocupações invulgares e flutuações de sensibilidade que podem ser de hipo ou hiper-actividade conforme os estímulos a que estão sujeitos.

Mas como qualquer criança, os autistas têm de ir à escola, até pela possibilidade de contactar com outras crianças e viver novas experiências, tendo sempre em atenção a inclusão. A aprendizagem passa pela estimulação cognitiva, uma vez que sen-

do crianças com baixo potencial criativo e poucos interesses, as actividades estão mais restritas e condicionadas. Aprendem brincando, fomentando sempre uma crescente imaginação.

A AMA – Associação de Amigos do Au-

racterísticas e capacidades.

Esta instituição, com Estatuto de Utilidade Pública desde Setembro de 2008, tem sede em Viana do Castelo, mas abrange todos os concelhos de Viana do Castelo e de Braga.

Os seus objectivos principais passam por dar apoio e formação às famílias; melhorar a qualidade de vida e apoiar os cidadãos autistas até à idade adulta; promover actividades sócio-culturais e recreativas de inserção; promover a formação de técnicos especializados; colaborar e dinamizar a integração escolar e social, bem como articular com os serviços de saúde; criar um Centro de Actividades Ocupacionais e construir um lar-residência; promover a intervenção precoce multidisciplinar de crianças com autismo; e promover a defesa dos direitos e benefícios dos cidadãos com autismo.

A AMA é dirigida por pais de cidadãos autistas, sendo Marco Reis o presidente da direcção, e conta com o apoio de um Conselho Técnico Científico constituído por elementos da única Unidade de Consulta Especializada em Autismo existente em Portugal (Hospital Pediátrico de Coimbra). Para além da direcção, a AMA compõe-se, ainda, com voluntários que asseguram, por exemplo a área jurídica, assessoria de contabilidade, realização de eventos, marketing e publicidade, entre outros.

Este ano lectivo a EBI de Forjães, impulsionada pela AMA, criou um pólo de autismo, constituído por cinco alunos e uma equipa técnica composta por dois professores de Necessidades Educativas Especiais e, no mínimo, dois auxiliares.

Susana Costa

Criança a florir

*Criança autista, hoje pensei em ti,
Dá-me a tua mão, leva-me ao teu mundo,
Para mim és uma flor de exótica beleza,
Podes ser jovem, adulto,
Mas manténs a sensibilidade que eu já perdi.
Ficas isolada no teu canto, não queres brincar,
Eu sei que tens dificuldade de me entender,
De entender este meu mundo feio, pesado,
Preferes o teu, feito de luz e harmonia.
Criança, sou eu que sou diferente
Sou eu que erro, que peço,
Sou eu que faço sofrer, que não sei viver,
Criança, mostra-me o teu mundo,
Ensina-me a ser a ser feliz.*

Luna

Dados estatísticos

Segundo os Censos 2001, o número de cidadãos com algum tipo de deficiência perfazia os 6.1 por cento, do total da população portuguesa.

Separando por tipos de deficiência, pode verificar-se que a taxa de incidência da deficiência visual era a mais elevada representando 1,6 por cento do total de população, com a mesma proporção entre homens e mulheres.

Os indivíduos com deficiência auditiva registavam uma percentagem mais baixa (0,8 por cento), também com valores relativos muito semelhantes entre os dois sexos: 0,9 por cento de homens e 0,8 por cento de mulheres.

A deficiência motora registou

tismo – foi criada em Junho de 2008, por um grupo de pais, médicos, técnicos de saúde, terapeutas, psicólogos, professores, educadores, advogados, empresários e cidadãos preocupados com esta problemática. Promove uma intervenção multidisciplinar de diagnóstico, avaliação e intervenção clínica e social a partir de serviços como psicologia, terapia da fala, terapia ocupacional, psicomotricidade, serviço social, acompanhamento parental e um inúmero leque de actividades adaptados às suas ca-

valores mais diferenciados entre os dois sexos, pois, enquanto nas mulheres esta proporção foi de 1,3 por cento, nos homens elevou-se a 1,8 por cento. No conjunto da população, a proporção de indivíduos com alguma deficiência deste tipo cifrou-se em 1,5 por cento.

A população com deficiência mental situou-se nos 0,7 por cento, representando 0,8 por cento na população masculina e 0,6 por cento na população feminina.

A paralisia cerebral foi o tipo de deficiência com a menor incidência na população recenseada, porém constatou-se que era ligeiramente superior entre a população masculina.

O conjunto das outras deficiências, que inclui as não consideradas em

qualquer dos outros tipos, cifrou-se em 1,4 por cento do total de indivíduos, 1,6 por cento nos homens e 1,2 por cento nas mulheres.

A análise segundo a estrutura etária permite evidenciar que a taxa de incidência agrava-se com a idade: no grupo de população mais jovem (menos de 16 anos) aquela era cerca de 1/3 mais baixa que os 6,1 por cento encontrados para o conjunto da população (2,2 por cento), enquanto no grupo dos idosos a taxa era mais do dobro da nacional (12,5 por cento). A deficiência visual, a motora e as classificadas como outras são as principais responsáveis pelo aumento da taxa de incidência nas idades mais elevadas.



No próximo dia 28 de Novembro, decorrerá uma feira de artesanato, das 10h às 19h no Largo Rodrigues de Sampaio, em Esposende.

Junta de Freguesia

Terrenos da Igreja

Terminou por acordo o litígio que opunha a Junta de Freguesia e Câmara Municipal à Fábrica da Igreja relativamente aos terrenos de domínio público que tinham sido inscritos como logradouros da igreja paroquial, da capela de S. Roque e da capela da Sra. da Graça.

Por escritura pública, de 8 de Setembro do corrente ano, foi rectificada a área dos respectivos logradouros.

Assim, ficou reconhecido como sendo terrenos de domínio público da freguesia o largo do Adro (área situada entre a av. Sta. Marinha, a rua Pe. Joaquim Campos Lima, o adro da igreja e o escadório), o souto da Santa e todo o Souto de S. Roque.

A área pertencente à Fábrica da Igreja ficou circunscrita à Capela da Sra. da Graça e 'passeio' existente em redor; à Capela de S. Roque e o adro delimitado pelo muro envolvente e à igreja matriz, com as áreas do adro velho e novo, capela Sr. dos Passos, capela mortuária, salão paroquial e escadório de Sta. Marinha.

Uma situação que se arrastava desde Dezembro de 2005 aquando da escritura pública de justificação por parte da Fábrica da Igreja e prontamente contestada pela autarquia.

No final prevaleceu o bom senso o que em muito contribuiu para um clima de paz entre os forjanenses.

Concursos de iluminação de Natal e de presépios

À semelhança do ano anterior a Junta de Freguesia vai lançar o concurso de presépios, procurando assim, revitalizar esta expressão de cultura popular e uma vivência maior do espírito e valores de Natal.

Este ano a novidade será o concurso de iluminações de Natal. Neste concurso haverá duas vertentes a iluminação de habitações e a iluminação de rua, ou troços de rua.

Estes concursos serão lançados publicamente no início do mês de Dezembro.

Na mesma altura será lançada uma publicação fotográfica com os presépios que estiveram a concurso o ano passado.

Mais informações estarão disponíveis



na sede da junta de freguesia e brevemente em www.jf-forjaes.pt.

José Henrique Brito

Fundação Lar de Santo António

S. Martinho no Lar



No dia 11 de Novembro celebrou-se na Fundação Lar de Santo António o S. Martinho. As castanhas foram assadas na tradicional fogueira e fizeram justiça à expressão «quentes e boas». Apesar das condições atmosféricas não serem as melhores não faltou a alegria e boa disposição

Esse homem era Jesus. Esta foi uma prova para S. Martinho se tornar um homem bom. Esta lenda foi me contada pelos meus pais entretanto foi contada pelos meus avós».

Patrícia Dias

e até apareceram algumas caras «pintadas».

Foi uma tarde animada e a lenda de S. Martinho não foi esquecida pela utente Lurdes Vila chã, com 80 anos: «S. Martinho era um soldado que ia a passar num caminho, estava uma tempestade muito grande e de repente ele viu um homem deitado na berma, parou e tirou a capa que trazia vestido para cobrir o mendigo. Entretanto a tempestade parou e veio um sol radiante.

Visita das crianças do Infantário



No dia 28 de Outubro, tivemos o prazer de receber mais uma vez as crianças do Infantário de Forjães para comemorar o dia do Idoso.

Trouxeram uns bolos deliciosos que fizeram com muita dedicação que ofereceram para o lanche.

Foi uma tarde bastante produtiva no

que diz respeito à troca de experiências.

As crianças cantaram muitas músicas que entusiasmaram os utentes e estes por sua vez contaram histórias que deliciaram as crianças.

A utente Flávia Maciel com os seus 87 anos teve o prazer de contar a história da carochinha com muito ânimo que encantou todas as crianças que estiveram atentas e até colocaram questões.

Mais uma vez este encontro de gerações trouxe enriquecimento pessoal a todos e esperamos que estas actividades continuem.

Desta forma agradecemos ao Jardim de Infância de Forjães, Educadoras, Auxiliares, crianças e claro aos pais que também contribuíram para o delicioso lanche!

Patrícia Dias

Editorial



Numa sociedade que, apesar de tudo, é cada vez mais inclusiva, nunca podemos deixar de alertar para aqueles que suposta-

mente são diferentes. A propósito do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, O FORJANENSE foi ao encontro daqueles que vivem e convivem diariamente com as suas limitações (ver págs 2-3). Ou será que somos nós, cidadãos comuns que temos um coração deficiente por acharmos que estas pessoas são limitadas?... Essas limitações são-lhes muitas vezes impostas por projectos arquitectónicos deficitários, por projectos com lacunas

imperdoáveis e por ideias que protegem os mais ágeis.

A verdade é que se estima que 10 por cento da população portuguesa tenha algum tipo de deficiência e cada um de nós, se olhar para o lado, vai-se dar conta de vários deficientes, mais ou menos profundos. Vejamos, então, os exemplos de força e coragem que aqui lhe deixamos, e que podem mudar, um bocadinho, a nossa maneira de pensar. Por outro lado, esta edição de Novem-

bro descreve ainda o que é o autismo e apresenta-lhe a AMA, uma instituição em Viana do Castelo que luta pelos direitos dos autistas. Muito embora, muitos de nós já tenham ouvido falar sobre o autismo, é ainda desconhecida a complexidade desta perturbação, e com esta edição, tentaremos clarificar algumas ideias e esclarecer algumas dúvidas a este respeito.

Neste número, merece ainda a nossa atenção a en-

trada de um novo treinador para o Forjães Sport Clube (ver pág. 6) que promete esforço e dedicação total à equipa e que tem o apoio por parte do dirigente Fernando Neiva.

Esta edição de Novembro tem ainda a honra de acolher a entrada de uma nova colaboradora, na área da saúde, que seguramente irá dar novos e bons conselhos aos forjanenses, bem como irá enriquecer o nosso/voosso jornal.

Susana Costa

Comunidade paroquial

Fé dos simples

Pe. José Ferreira Ledo

Brevemente estará disponível mais um livro da série «A fé dos simples», com o título «Desafios de Deus». O objectivo destes livros é chamar a atenção que Deus nunca nos abandona. As pessoas deste tempo precisam de saber que há um Deus que nunca desiste de lhes oferecer o seu amor. Igualmente importante é lembrar que este Deus se manifesta de forma próxima, com palavras e gestos humanos.

E para isto, quer precisar das próprias pessoas, da sua boca, dos seus braços, das suas mãos. No nosso mundo, tão marcado pela indiferença, é urgente que os baptizados ganhem esta consciência e compromisso de serem o rosto amoroso de Deus junto dos que sofrem, dos que se sentem perdidos, dos que nem têm trabalho, nem pão, nem esperança. Quem viveu este tipo de situações e as venceu deve também ser testemunha do amor, da preocupação de Deus pelos que sofrem. Por maiores e mais dilacerantes que sejam as feridas sociais, nada há que o amor de Deus não possa curar. É nossa obrigação não darmos a ideia que somos apenas consumidores de actos religiosos e que sossegamos as nossas consciências com algumas moedas que colocamos nos ofertórios das missas ou depositamos com ar compungi-



do nas mãos de quem nos pede «para matar a fome».

Na capa do primeiro destes livros há um girassol. Uma jovem, depois de ler o livro, enviou ao autor as seguintes palavras: «Entendi que as pessoas precisam do amor de Deus como o girassol da luz do Sol». Na capa de «Desafios de Deus», uma águia. Esta ave detém a maior longevidade da sua espécie. Chega a viver setenta anos. Para chegar a esta idade, aos quarenta anos, tem que tomar uma importante decisão.

As garras ficam curvas e flexíveis sem capacidade para agarrar as presas de que se alimenta. O seu bico, largo e pontiagudo, também curva. As asas tornam-se velhas e pesadas por causa das penas muito grossas.

Voar é agora tarefa muito difícil. A águia tem que optar por deixar-se morrer ou enfrentar um doloroso processo de renovação que durará cento e cinquenta

dias. Este processo consiste em voar para o alto numa montanha e refugiar-se num ninho, no interior dum rochedo, donde não necessita de voar. A águia começa a picar a rocha com o bico até conseguir arrancá-lo. Aguarda que nasça um novo bico com o qual vai arrancar as suas velhas garras. Depois de nascidas as novas garras, arranca toda as suas penas. Agora tem que esperar cinco meses. Nesta altura, está completamente renovada e sai para o seu famoso voo de retorno à vida. Pode agora viver mais trinta anos.

Na nossa vida, às vezes, temos necessidade de nos resguardar durante algum tempo, empreendendo um processo de renovação, libertando-nos das cadeias que nos prendem a uma vida sem sentido ou demasiado marcada pelo passado. Sem estas amarras, podemos ensaiar um espectacular voo de reencontro com Deus e com os irmãos.

Direitos Paroquiais (5º Mandamento da Santa Igreja)

«Contribuir para as despesas do culto e para sustentação do Clero, segundo os legítimos usos e costumes e as determinações da Igreja». Este contributo, corresponde ao salário de um dia de trabalho do agregado familiar.

Agradecemos às diversas equipas de trabalho, pela disponibilidade manifestada ao serviço da Paróquia. Gesto desprendido e sacrificado que é de louvar. Sentimo-nos gratos pelo empenho em realizar um trabalho em prol de todos. Obrigado.

Aqui ficam os grupos e respectivos Lugares:

Igreja: Álvaro Torres Jaques, José António Araújo e José Manuel Barros

Cerqueiral: António Carlos Costa e Sá e Manuel António Martins Jaques

Souto-Aldeia-Boucinho: An-

tónio Faria Ribeiro e Carlos Gomes Jaques

Corujeira e Madorra: Manuel Sá Torres e Benjamim Sá da Cruz

Santa e Casaínhos: Mário da Costa Carvalho e Albino da Cruz Morgado

Pedreira: Mário da Costa Carvalho e Albino da Cruz Morgado

Neiva: Manuel António Ribeiro Roque e Manuel Martins Freitas

Monte-Branco: Miguel Pinheiro de Sá e Manuel António da Cruz Santos

Infia: Gil Pinheiro

Ponte: José Boucinha da Cruz e Alberto Costa do Casal

Matinho e Freiria: Albino Rolo Ribeiro e Albino Gomes da Silva

Além-Ribeiro e Pregais: António dos Santos Almeida e Jorge Manuel Quesado da Silva.

Baptismos

24/10 - Bárbara Maria Fernandes Sá Sampaio Castro, filha de Orlando Sampaio de Castro e de Carla Fernandes de Sá.

30/10 - Francisco Losa Capitão Varella, filho de Rui Fernando Oliveira Varella e de Mónica Andreia Ribeiro Losa Capitão.

Óbitos

02/11 - Manuel Santa Marinha Dias, com 70 anos de idade, residente na Rua do Neiva.

10/11 - José Rodrigues da Cruz, com 79 anos de idade e residente na Rua da Corujeira.

Uma bela carta a Deus

Há anos, uma editora propôs a algumas pessoas de várias profissões que escrevessem uma «Carta a Deus». Algumas são muito interessantes e belas, enquanto outras desapontam-nos naturalmente pela falta de formação cristã. Hoje recorto algumas passagens belas de uma de que gostei muito. «Deus eterno e Pai universal: tenho contactado Contigo de várias formas, mas por escrito é a primeira vez.

Ao longo de cinquenta anos utilizei a palavra e o pensamento para Te falar. A maior parte das vezes faço-o de forma silenciosa. Falo-Te em casa, na cama, na mesa, no carro, na rua, no trabalho, em férias, por todo o lado. Apenas penso: penso para Ti. Falo-Te em silêncios.

Já em miúdo, quando recebia o brinquedo que desejava, o bom resultado nos exames, Te dirigia um obrigado em pensamento. Mais tarde continuei a agradecer-Te: o emprego que consegui, a família que escolhi, o filho que sonhei. Continuo a usar o silêncio para Te agradecer a saúde, as promoções, o fim das prestações da casa. Mas estas formas de Te agradecer parecem-me insuficientes, injustas... porque em voz alta, talvez alta

demais, algumas vezes soube dizer-Te palavras magoadas sobre a justiça e a injustiça e o que em Ti não entendia. Foi quando morreram meus avós, meu pai, e alguns dos meus melhores amigos...e quando no meu trabalho a correr o mundo mergulhei em alguns continentes e vi povos que se afundavam em fomes, doenças e guerras sem qualquer tipo de sentido. Uma das vezes que fiquei mais azedo contigo foi mais tarde - deves lembrar-Te - quando o médico me disse que eu tinha um tumor. Não compreendi. E adormeci algumas vezes embalado no sono de um quase agnosticismo. Nas alturas de todas as fraquezas sou mesmo incoerente. De vez em quando, o céu do meu cristianismo assumido é povoado por estas nuvens passageiras. Para isso espero o Teu perdão. Prometo que vou tentar falar contigo de todas as formas, nos bons e maus momentos. Obrigado pela vida que me ofereceste e estou certo de que, no fim dela, Te encontrarei de forma mais natural e me dês a entender todas as coisas que hoje não entendo».

Mário Salgueirinho

A nossa esperança está na Vida!...

Esta semana fomos sacudidos pela realidade universal da morte, de dia, hora e lugar incerto. Para acolher esse encontro eterno com Deus, é oportuna e bela esta oração de Santo Agostinho:

«Meu Senhor, minha única esperança, faz que, cansado, eu não cesse de Te buscar, mas procure o Teu rosto sempre, com ardor.

Dá-me a força de procurar, Tu que Te sabes fazer encontrar, e me deste a esperança de Te encontrar sempre.

Diante de Ti está a minha força e a minha debilidade: conserva aquela, cura esta.

Diante de Ti está a minha ciên-

cia e a minha ignorância; onde me abri, acolhe o meu entrar; onde me fechei, abre-me quando bater.

Faz que me lembre de Ti, que Te escute, que Te ame. Ámen!»

A meio da vida - depois dos 40 anos - começa a surgir-nos o pensamento do regresso a Casa - à Casa donde partimos. Começam a interessar-nos mais os temas espirituais, que nos descubram algo que alivie a obscuridade da morte.

Há anos, um médico amigo começou a pensar na vida para além da morte. Passou a ler todos os livros sobre este tema em português e em espanhol. Todos pensamos em encontrar alguém que nos acolha, que dê

razões à nossa esperança. Esse «Alguém» existe. É o Deus que em Jesus Cristo se aproxima de cada ser humano. A nossa relação com Deus dá sentido à nossa vida e impele-nos a comunicar aos outros, para que a possibilidade de encontrar Deus seja uma esperança para todos. Contemplando o rosto de Jesus e escutando as Suas palavras descobrimos quem somos e para que meta tende o nosso caminho quotidiano. Maria é a Mãe da nossa esperança. Ela acreditou, aceitou, viveu os caminhos que Deus colocou diante e seus passos. É o modelo da nossa fé e da nossa esperança.

Mário Salgueirinho

Visite esposendeonline.com

O melhor jornal de Esposende

esposendeonline
www.esposendeonline.com

home | a sua conta | downloads | enviar noticias | forum | noticias locais | top 10 | lista de membros |



Raquel Ochoa, vencedora do prémio literário Revelação Agustina Bessa-Luís, vai estar na biblioteca municipal de Esposende no dia 3 de Dezembro às 21h, no âmbito da iniciativa «À conversa com...»

José Miguel é o novo treinador

Fernando Pires deixou o comando técnico do Forjães Sport Clube, depois de quase dois anos a comandar a equipa. A rescisão partiu do técnico e foi aceite pela Comissão Administrativa, tendo ficado consumada no passado dia 9 de Novembro. Este técnico ficará ligado para sempre à história do clube, principalmente pelo excelente trabalho realizado na época passada, em que foi campeão e levou o Forjães à final da Taça AFB. É caso para dizer obrigado por tudo Fernando Pires.

O porta-voz da Comissão Administrativa, considera que o técnico foi sempre uma pessoa

de carácter. A sua tomada de decisão, atesta-o, pois perante resultados menos positivos, em casa, não ficou agarrado ao lugar. Em sua opinião, a motivação do Fernando Pires foi baixando com o decurso dos jogos. A leitura do líder forjanense, é de que a dado momento, o F. Pires sentiu que já não conseguia acreditar nas capacidades da sua própria equipa.

A saída de uns provoca a entrada de outros, e depois de ponderar muito, a Comissão Administrativa optou por um jovem treinador do Concelho. Aos 37 anos, José Miguel, natural de Gemeses, foi a pessoa escolhida,

para liderar a nova equipa técnica do FSC; o forjanense Luís Cruz e o jovem Pedro Miguel serão os seus adjuntos. Na verdade, este técnico não tem ainda muita experiência, mas nas últimas 3 temporadas, no comando do Vila-Chã, fez um trabalho excelente. O mesmo, mostra ser ambicioso, uma pessoa de carácter e quer singrar no mundo do futebol.

Zé Miguel, como é conhecido no futebol, é uma pessoa confiante e acredita que com trabalho, dedicação e empenho de todos, o Forjães irá alcançar sem dificuldade os seus objectivos.

O Líder da Comissão Admi-

nistrativa, Fernando Neiva, considera que esta é uma aposta de futuro e com futuro, a escolha deste jovem técnico visa não só o desenvolvimento do clube nesta época mas também nas seguintes, de preferência com mais gente da terra e do concelho. O mesmo, acredita claramente na manutenção e não tem dúvida que este é o homem certo para o lugar certo. Considera ainda que, está bem acompanhado, quer pelo Luís quer pelo Pedro, elementos competentes que o irão ajudar ao máximo, no desempenho das suas funções.

Sorteio de Natal

Estão já a circular as tradicionais cadernetas do Sorteio de Natal. Por apenas dez bolas você pode habilitar-se a bons prémios e está, mais uma vez, a ajudar o Forjães SC. Por isso, caros amigos, sócios e simpatizantes, vamos lá mais uma vez fazer um esforço por colaborar.

Cabazes de Natal

Vão ser colocados, nas casas comerciais aderentes, cabazes de Natal que revertem a favor do clube. Esta é também uma actividade iniciada há vários anos, que o clube mantém viva e que atribui bons prémios nesta época natalícia.

Peditório de S. Miguel

No passado sábado decorreu o tradicional peditório das colheitas, apelidado de São Miguel. A comissão administrativa agradece a ajuda de todos os forjanenses que mais uma vez mostraram que gostam do FSC. Apresenta aqui um pedido de desculpas, pelas eventuais falhas, nomeadamente, ao nível da recolha de produtos e bens. Agradece ao grupo de voluntários e amigos deste clube, que ajudaram a percorrer as ruas da nossa vila e que foram inextinguíveis. Agradece ao leiloeiro, que fez um excelente trabalho, mostrando dotes para a arte de bem leiloar. Agradece ainda a todos aqueles que fizeram um esforço por comprarem os produtos oferecidos em leilão. O leilão decorreu no Café Cerquido, a quem obviamente, os representantes do FSC ficam muitos gratos.

Festa de São Martinho

No passado dia 14, realizou-se um «pequeno» magusto no Estádio, ao longo do jogo dos seniores contra o Polvoreira (Guimarães). Nele participaram os treinadores, pais e atletas do futebol jovem, sócios e amigos. Em tempo de crise, as castanhas não foram muitas mas chegaram para todos. O momento alto, ocorreu ao intervalo do jogo de seniores, com o desfile de quase todos os escalões do futebol de formação. Refira-se, que são mais de uma centena e meia de jovens de ambos os sexos, nos diversos escalões.

Resumo das jornadas

Taça AF Braga

2ª eliminatória, 1ª mão
Vila Chã 0 - 0 Forjães

Complexo desportivo de Vila Chã, 31-10-10

Jogo apático

Jogo de Taça, sob fortes chuvas, disputado num relvado em boas condições. O técnico do Forjães deu oportunidade a alguns atletas que têm sido menos utilizados, mas independentemente disso a equipa forjanense tinha obrigação de fazer mais e melhor. O Vila-chã foi uma equipa ligeiramente mais perigosa, que a jogar perante o seu público tudo fez para sair por cima na eliminatória. Contudo a essa melhor exibição não conseguiu juntar um melhor resultado. A segunda mão promete muita disputa. O vencedor desta ronda irá defrontar, em casa, a 8 de Dezembro, a equipa que progredir no jogo Celoricense/Torcatense.

FSC: 1- Joel; 2- Rick (c.); 3- Simão; 4- Mouzinho; 5- Canigia; 6- Kiko (César aos 75); 7- Ruizinho; 8- Miguel Banana (Káká aos 65); 9- Alfredo; 10- Diogo; 11- Xavi (Raul aos 70).

Treinador: Fernando Pires

Não utilizados: Joel, Ricardo Santos; Pipo, Raúl e Miguel Banana. Golo: 0-1 Armando aos 74 min.

8ª Jornada do campeonato

6-11-10

Pevidém 2 - 1 Forjães
Campo do Pevidém

Mau demais para ser verdade

O título diz tudo, o FSC fez uma primeira parte insatisfatória e uma segunda metade péssima. A equipa terminou o jogo de rastos, incapacitada, sem moral e de cabeça baixa.

Este foi sem dúvidas um resultado péssimo, atendendo a que o adversário não demonstrou ser mais forte que o FSC, sendo até considerado um frágil conjunto ao alcance de qualquer equipa desta divisão. No final deste jogo o Técnico, Fernando Pires, demitiu-se, claramente agastado com a prestação de sub-rendimento de alguns atletas. Esta demissão consumou mesmo a saída daquele que foi o timoneiro das conquistas efectuadas na época passada, citando-o, «futebol, são resultados, e os treinadores dependem de ambos...».

FSC: 1- Stray; 16- Rick (Rafa aos 75); 3- Mané (c.); 14- Mouzinho; 17- Zé Avelino; 96- César; 6- Chico (Xavi aos 68); 10- Diogo; 23- Ricardo Santos (Káká aos 62); 13- Alfredo; 70- Ruizinho. Treinador: Fernando Pires

Não utilizados: Joel, Simão, Miguel Banana e Raul. Golos: 1-0 aos 17 min de g.p. 1-1 Mouzinho (g.p.) aos 23 min 2-1 aos 57 min.

9ª Jornada

14-11-10

Forjães 2 - 1 Polvoreira
Estádio Horácio de Queirós

Primeira vitória em casa, na estreia do novo técnico

Foi uma equipa moralizada e mais confiante que entrou em campo para este jogo. Fazendo crer que a «chicotada psicológica» surtiu efeito. No que respeita ao jogo, o FSC fez uma boa 1ª parte, conseguiu dois golos e falhou pelo menos duas boas oportunidades de dilatar a vantagem.

Na segunda parte a equipa acusou o ritmo imposto na primeira e foi caindo lentamente para o seu último reduto, acabando por consentir a diferença mínima. Falhou alguma arte na saída para o contra-golpe ao longo deste período. Vitória suada, mas merecida que foi importante para o clube e para a sua nova equipa técnica, na tentativa de o retirar da cauda da tabela classificativa da Divisão de Honra da AF Braga.

Forjães SC: 1- Stray; 2- Ruizinho; 3- Mané (c.); 4- Mouzinho; 5- Zé Avelino; 6- César; 7- Chico; 8- Canigia; 9- Káká (Ricardo aos 75); 10- Diogo (Xavi aos 70); 11- Alfredo (Ricky aos 63).

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Runa, Simão; Pipo e Miguel Banana. Golos: 1-0 Mouzinho (g.p.) aos 14 min.; 2-0 César aos 23 min. 2-1 aos 67 min.

10ª Jornada

21-11-10

Martim 2 - 2 Forjães
Campo Zé da Nora

Ainda é possível melhorar

Foi um bom resultado, mas que deixou vontade de conseguir mais, ou seja, ficou a sensação de que era possível ter ficado com todos os pontos. Pese embora o Martim seja um adversário sempre difícil. O FSC entrou mal no jogo, mas reagiu bem e deu a volta ao resultado. Terá ampliado a vantagem, num canto directo que deu a sensação de golo. Alfredo falhou a oportunidade de colocar o FSC em vantagem ao intervalo. Na segunda metade, o Martim entrou forte e o FSC reagiu bem. Contudo, nos últimos vinte minutos os forjanenses caíram ao nível físico e foram perdendo algum controle a meio-campo. Com a saída de Diogo (esgotado) o FSC perdeu o organizador de jogo, e não aproveitou algumas situações de contra-ataque.

Forjães SC: 1- Stray; 16- Rick; 3- Mané (c.); 14- Mouzinho; 17- Zé Avelino (Káka aos 70); 6- Kiko; 96- César; 10- Diogo (Rafa aos 65); 24- Canigia; 13- Alfredo (Ricardo aos 77); 70- Ruizinho.

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Joel, Simão; Raul e Xavi. Golos: 1-0 aos 4 min.; 1-1 Ruizinho aos 8 min.; 1-2 Mouzinho (g.p.) aos 23 min.; 2-2 aos 39 min.

Resultados

Futebol jovem

Sem que os resultados e classificações sejam a preocupação das equipas jovens do clube, que participam quer nas provas da AF Braga quer nas concelhias, aqui ficam a título meramente informativo. Diga-se que é com satisfação que vemos muitos jovens e pais envolvidos no clube. O que em

alguns dias da semana provoca um «agradável engarrafamento» junto ao estádio, na hora de treino dos mais pequenos. Isto sim, é sinal de que o clube pode ter futuro se as pessoas quiserem.

Juniores

Forjães 1 – Ceramistas 0
Estrelas de Faro 1 – Forjães 3
Forjães 1 – Antas 1
Forjães 9 – Louro 4

Iniciados

E.F. F. Pires 1 – Forjães 0
Forjães 0 – S. João 4
Estrelas de Faro 1 – Forjães 3
Roriz 0 – Forjães 4
Benjamins
MARCA Vila Cova 1 – Forjães 6
Forjães 3 – Stª Maria 3

Veteranos

A equipa de Veteranos do FSC está

a disputar o XXVIII Torneio de Veteranos do Alto-Minho, este ano organizado pelo Neves FC. Os resultados são positivos, e segundo os responsáveis desta secção o seu ponto mais forte é o convívio.

Forjães 3 – Âncora 2
Vianense 6 – Forjães 0
Forjães 2 – Neves 1
Artur Rego 2 – Forjães 1

Classificação		Divisão de Honra AFB 10_11						
Pos.	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS
1	Marinhas	23	10	7	2	1	18	9
2	Vilaverdense	19	10	5	4	1	17	9
3	Prado	17	10	5	2	3	14	12
4	Terras Bouro	16	10	4	4	2	13	6
5	Martim	16	10	5	1	4	13	12
6	Arões	15	10	4	3	3	14	11
7	Celoricense	14	10	4	2	4	14	15
8	Ronfe	13	10	3	4	3	12	12
9	Polvoreira	12	10	3	3	4	10	11
10	Santa Eulália	12	10	3	3	4	9	11
11	Porto D'Ave	11	10	3	2	5	10	14
12	Torcatense	11	10	2	5	3	11	12
13	Forjães	10	10	2	4	4	9	11
14	Ninense	10	10	2	4	4	9	13
15	Louro	9	10	2	3	5	13	17
16	Pevidém	8	10	2	2	6	11	22

Publicidade

AUTO DETALHE

MANUTENÇÃO DE PNEUS
CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS
CONSULTE-NOS

mecânica mecânica geral recalibração de discos e calças de travões	electricidade sistema eléctrico baterias / auto rádio / som	ar condicionado sistemas antigos e actual de descongelação e recarga (PREÇOS ESPECIAIS PARA EMPRESAS)
chaparia banco de alinhamento de chassis	pneus veda, moagem, calagem	
pintura estufa de pintura alugação de car competitorizada	manutenção limpeza de interiores e exteriores limpeza de estofos	

Rua dos Barreiros, 164 - 4740-439 Forjães - Esposende
Tel. 253 877600 / 253 877 601 Fax 253 877 602 - Tlm. 965 017 006

O TEAR

- TÊXTEIS LAR COELIMA E OUTRAS
- LINGERIE TRIUMPH, SLOGGI, SIMEL
- TUDO EM ROUPAS INTERIORES, MEIAS E COLLANTS
- PERFUMES VÁRIAS MARCAS
- PEÇAS DECORATIVAS E UTILITÁRIAS
- LINHOS, LOUÇAS DE VIANA, CRISTAIS, ETC

REPRESENTANTE DAS MARCAS TRIUMPH, SLOGGI, E COELIMA

RUA DE PINHEIRO Nº 163, S.ROQUE
FORJÃES Telefone: 253872699

Confeitaria

marbela

BOMBONARIA

ARTE EM DOCE

ESPECIALIDADES DA CASA E REGIONAIS

QUALIDADE • TRADIÇÃO • INOVAÇÃO

Rua 1.º de Dezembro, 71 • Telefone 253963274 • 4740-226 ESPOSENDE

CONFEITARIA PRIMOROSA:
Praça do Município, 7 • Telefone 253961563 • 4740-223 ESPOSENDE

de José Manuel da Cruz Torres

ALTA MIRA

Moda Jovem

Visite-nos

Qualidade invejável - Preços imbatíveis

Boucinho - Forjães - Tel - 253 87 16 87

CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz

- Café Snack Bar
- Distribuidor PANRICO
- Agente Totoloto - Totobola - Joker- Euromilhões

Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46

Hélder Vieira
tel. 964 387 772 | 911 122 171

carne paladino

Rua Horácio de Queirós
Loja 126 | 4740-444 | Forjães | ESP

SANILUZ
energias renováveis

- Energia solar fotovoltaica
- Energia solar térmica
- Energia geotérmica
- Energia aerotérmica

Rua da Corujeira, n.º470, Forjães
4740-442 - Esposende
Tel. / Fax: 253 877 135
e-mail: saniluz@gmail.com

PSA

Padaria e Pastelaria Sá

de Francisco Sá

Fabrico diário de todo o tipo de pão; pizzas; bolos de aniversário e casamento; pastelaria sortida e doce regional

Rua da Calça, n.º 74 - Forjães
Telefone: 253 87 15 94

O FORJANENSE

25 ANOS É MUITO TEMPO,
MUITAS NOTÍCIAS E...
MUITAS LEITURAS

DIVULGUE O JORNAL DA NOSSA TERRA

CASA PEREIRA

Tel - 253 87 17 10

**Drogas - Ferragens, etc
Tudo para Casa e Jardim
Venda de árvores de fruto**

Instituto Português da Juventude

Rua Santa Margarida, 6
4700 Braga

Tel. 253 204250 // Fax 253 204259

Com o apoio: Programa de Apoio as Associações Juvenis (PAAJ)
email: ipj.braga@mail.telepac.pt //http.wwwsejuventude.pt



No próximo dia 18 de Dezembro, às 14.30h, irá realizar-se a Festa de Natal da ACARF, na EBI de Forjães

ACARF

«Viva o S. Martinho»

Para reviver a tradição de S. Martinho de uma forma lúdica, no passado dia 11 de Novembro, as crianças e os idosos da ACARF festejaram mais um dia de S. Martinho.

As actividades da semana incidiram sobre o Magusto, sendo que as crianças e idosos realizaram os seus cartuchos e pintaram as suas castanhas.

No exterior, todos os utentes da instituição reuniram-se à volta da fogueira. As crianças olhavam entusiasmadas e aguardavam ansiosamente por comer as suas castanhas quentinhas e acompanhadas por um delicioso sumo.

Os profissionais da educação responsabilizaram-se por colocar as castanhas nos cartuchos e enviá-las para casa, partilhando, assim, experiências vividas na ACARF com a família.



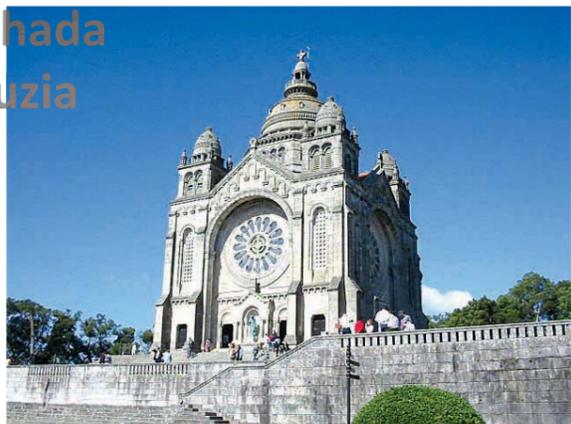
Doce de ameixa

Durante o ano, são muitas as ocasiões que servem de pretexto para realizar, partilhar e saborear coisas boas com os amigos da sala.

As actividades culinárias revelam-se estimulantes e fundamentais para a aprendizagem de conceitos do dia-a-dia e, como tal, ainda inserido nas festividades do Dia da Alimentação, as crianças e os idosos da ACARF confeccionaram doce de ameixa. Participaram essencialmente na preparação das ameixas (extração dos caroços) e o restante trabalho foi realizado pelos profissionais da educação.

No final, com a colaboração dos pais, as crianças e os idosos trouxeram um frasco no qual levaram um pouco deste doce de ameixa para casa.

Caminhada a St. Luzia



No próximo dia 28 de Novembro, decorrerá uma nova caminhada organizada pela ACARF. O destino será o Mosteiro de Santa Luzia, em Viana do Castelo. A saída será

às 8h, da sede da ACARF. Espera-se uma caminhada longa, mas cuja meta vai valer a pena. Não deixe de participar!

De volta ao Teatro

A ACARF conseguiu, finalmente, reunir um grupo de jovens e promissores actores, com o objectivo de revitalizar a actividade que esteve na base da criação desta associação.

Os Forjanenses terão novamente oportunidade de assistir a uma peça de teatro feita em Forjães, por “gente da casa”.

A peça em preparação, da autoria de Almeida Garrett, promete, graças ao seu hilariante enredo, arrancar muitas gargalhadas à plateia.

A estreia, apesar de não se saber ainda o dia exacto, será para breve.

ACARF solidária



ACARF associa-se ao município de Esposende na campanha de solidariedade de Natal procedendo à recolha de alimentos para os mais necessitados. Integrado no projecto concelhio de Luta Contra a Pobreza e Exclusão Social esta

iniciativa faz parte da intervenção planificada do serviço de acção social da CME. Os interessados poderão associar-se a esta causa com a contribuição de alimentos que poderão ser entregues num dos pontos da rede social.

Actividades desenvolvidas na ACARF

Música



Uma sessão semanal em dia a definir

Voleibol



A partir dos 6 anos, uma sessão semanal em dia a definir

Ténis



A partir dos 5 anos, sessões às quartas e sábados

Karaté



A partir dos 6 anos, sessões às quartas e sextas

Futebol



Dos 3 aos 6 anos, com sessões às segundas

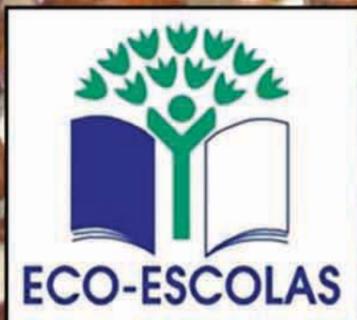
Ballet



A partir dos 3 anos, uma vez por semana (terça ou quinta)

Inscribe-te já! Para mais informações contacte a ACARF, através do telefone 253872385 ou por email acarf1@sapo.pt

Novembro 2010



Boletim – Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva

Mês Internacional das Bibliotecas Escolares

Decorreu ao longo do mês de Outubro a comemoração do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares que, no nosso Agrupamento, foi celebrado com um concurso de Marcadores de livros.

Os participantes foram muitos e foi difícil escolher um em cada ciclo, pelo que foram atribuídas várias Menções Honrosas.

Os vencedores foram:

A Maria Inês, do Jardim de Infância de Forjães,
A Mariana Caramalho, da EB1 de Guilheta,
O Rafael e o Edgar do 5ºA, da EB1 de Forjães.

Foram ainda atribuídas três Menções Honrosas muitos especiais para
a Ana Rita Sá, do 4ºGF,
a Carolina Garrido, do 5ºB,
a Mara e a Inês Lima, do 6ºC.

Os três marcadores seleccionados serão reproduzidos e distribuídos durante a feira do livro.

Fizeram parte do júri o professor Armando Félix, a professora Helena Aldeia e a professora Goreti Figueiredo.



Viajando pela História

No dia 12 de Novembro, as turmas A e C do 5º ano, da EBI de Forjães, efectuaram uma visita de estudo guiada aos monumentos megalíticos da região. Do roteiro constou o reconhecimento do Menir de São Paio de Antas, Dólmen do Rapido e Castro de S. Lourenço.

A primeira paragem foi no Menir de S. Paio de Antas. A arqueóloga lá nos explicou que as comunidades recolectoras faziam os menires, monumentos megalíticos, para marcar território, pois se outros povos quisessem atacar, sabiam que aquele território já estava ocupado. Para fazer um menir, era preciso pegar num pedregulho de granito, desenhar a forma do menir, cobri-lo com objectos inflamáveis e pegar-lhe fogo, e depois deitar-lhe água fria para ele partir.

De seguida fomos ao Dólmen ou Anta do Rapido, outro monumento megalítico, este ligado ao mundo dos mortos. As comunidades agro-pastoris enterravam os mortos nestes monumentos na forma

fetal e punham-lhes comida e deixavam-lhes instrumentos, pois acreditavam que os mortos renasciam. Nas escavações destes monumentos foram encontradas pontas de setas, pontas de lanças e pequenas facas.

Por último, visitámos o Castro de S. Lourenço. Este castro serviu de morada aos povos Galaicos. Estava protegido por muralhas para defesa. Cada família tinha 3 casas: sala de estar, cozinha e casa de banho. Algumas tinham outra casa, a oficina. Em algumas casas encontraram-se objectos. De seguida fomos à capela que lá havia e tirámos uma foto. Da capela tínhamos a vista de Esposende até à Póvoa de Varzim. Por fim, a guia recomendou-nos a leitura do livro «Caturro, O Pequeno Guerreiro». Nesta visita fomos acompanhados pela professora de História, Arminda Moura, e pelos professores de Educação Visual e Tecnológica, Miguel Morais e Paulo Lima.

Os alunos do 5ºC



Entrevista ao Director

Por: Afonso Quintão
Fotografia: Edgar Casal

- Quais são os planos para este ano lectivo?

Como metas, que o abandono escolar seja de 0% e que o sucesso escolar se aproxime o mais possível dos 100%, ou seja, procurar que todos, alunos, pais e encarregados de educação, auxiliares de acção educativa e professores – Comunidade Educativa – trabalhem para que no final do ano cada um possa sentir a satisfação “Eu consegui, valeu a pena o meu trabalho, o meu esforço”

- O que mais o motiva/desmotiva como director da escola?

O sentir que ainda posso fazer mais alguma coisa, o sucesso dos alunos, o bem estar desta segunda casa, a procura das melhores condições para todos, etc. etc.

O que mais me desmotiva é falta de respeito dos alunos para com os auxiliares, para com os professores, o lixo que se atira para o chão e a falta de empenho/trabalho de

alguns alunos.

- Fala-se muito de que esta escola vai fechar. O que nos pode adiantar sobre este assunto?

Esta escola pode fechar como muitas outras. Quando se fala em fechar é pelo número reduzido de alunos que ela tem. Só alunos das freguesias de Antas e de Forjães é que vêm para esta escola. Como cada vez são menos, é muito provável que a breve prazo isso venha a acontecer. No entanto, quero realçar que há uma Comissão composta pelo Presidente da Assembleia Geral da Associação de Pais, Presidente do Conselho Geral, dois Encarregados de Educação e por mim próprio como Director, que está a trabalhar para que esta ameaça seja só uma ameaça.

- Quanto ao ensino articulado, com a escola de música de Esposende, acha que o balanço tem sido positivo? Porquê?

Estamos no início do 2º ano desta par-

ceria e é difícil dizer se é positivo ou não. É mais uma ferramenta que se proporciona aos alunos que, de outra forma, nem sonhariam poder aprender música de uma forma tão completa. Mas acho que é muito positiva.

- Atendendo que é director do nosso agrupamento, o que nos pode dizer sobre o desempenho dos professores e funcionários desta escola?

Têm desempenhado as suas funções com brio profissional.

- Que mensagem gostaria de transmitir aos alunos e encarregados de Educação?

Como escrevi no editorial do mês de Outubro, “estamos num crescimento que se faz de tentativa e erro, por um cair e levantar...”, um sincero incentivo: «Vamos trabalhar!» para que o final do ano sintamos todos “Conseguimos”.



Magusto Escolar



O Magusto Escolar do Agrupamento Escolas Terras do Baixo Neiva realizou-se no dia 11 de Novembro, com a participação activa da comunidade educativa.

Esta iniciativa enquadra-se no âmbito do Plano Anual de Actividades do Agrupamento e, mais especificamente, no P.A.A. do Prosepe - Clube da Floresta "O Bugalho".

Estiveram presentes e participaram nesta iniciativa "magusteira" os alunos de todas as turmas do 1º, 2º e 3º Ciclos, alunos do CEF-9º ano e da Unidade - Autistas, com a colaboração dos professores das turmas, Assistentes Operacionais e Associação de Estudantes.

As demais turmas do Agrupamento, conjuntamente com o Clube da Floresta "O Bugalhinho" - Jardim de Infância de Forjães, também participaram nesta iniciativa, na escola de Guilheta.

"Um abraço "Verde e Natural", com sabor a Ecologia e banhado com perfume do ecossistema e do aroma da biodiversidade."



São Martinho

No passado dia 11 de Novembro, realizaram-se as celebrações do São Martinho, na EBI de Forjães, organizadas pela Associação de Estudantes da escola. Esta realizou actividades alusivas ao São Martinho, nomeadamente jogos tradicionais, entre eles: o jogo da corda, corrida de sacos, ...

Estes jogos destinaram-se a todos os alunos do 2º e 3º ciclos, que previamente se inscreveram, mas também os alunos do 1º ciclo puderam participar. Agradecemos a participação de todos os que estiveram envolvidos nesta actividade.

A Associação de Estudantes

Visita de estudo à ETA de Areias de Vilar



No dia 11 de Novembro, a turma B do 5º ano realizou uma visita de estudo à ETA de Areias de Vilar, em parceria com a Esposende Ambiente. Os alunos tiveram oportunidade de conhecer o local onde é tratada a água para consumo humano no nosso concelho e os processos de tratamento utilizados.

"Não é magia ... um toque e sai água da torneira".



Visita de estudo ao Aterro Sanitário

No dia 10 de Novembro, realizou-se uma visita de estudo ao Aterro Sanitário do Vale do Lima e Baixo Cávado com a turma C do 7º ano, em parceria com a Esposende Ambiente. Os alunos tiveram oportunidade de contactar directamente com a infraestrutura de tratamento de RSU (resíduos sólidos urbanos)

existente na nossa região. Além do aterro sanitário, local onde são depositados de uma forma controlada todos os RSU produzidos nos concelhos de Viana do Castelo, Esposende, Barcelos, Ponte de Lima e Ponte da Barca, os alunos ainda visitaram a unidade de separação selectiva. Para a unidade de separação selectiva são

encaminhados todos os materiais recolhidos através dos ecopontos, sendo depois encaminhados para a reciclagem. Salienta-se que neste espaço ainda se encontra uma ETAR para tratar os lixiviados e uma estação de produção de electricidade a partir do biogás, materiais estes produzidos pela decomposição dos RSU.

Boletim Nascente Escolar

Novembro de 2010



Propriedade: Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva

Sede: EBI Forjães, Rua da Pedreira, 207
4740-446 Forjães
Tel: 253 879 200
Fax: 253 872 526

E-Mail: info@eb23s-forjaes.rcts.pt

Director: Professor Manuel Ribeiro

Colaboração: Prof. Basílio Torres (revisão de textos); Prof.ª Goreti Figueiredo (Mês Intemacional das Bibliotecas Escolares); Prof.ª Armin da Moura (Viajando pela História); Prof.ª Fernanda Garrido (Magusto Escolar / Visita de Estudo à ETA / Visita de Estudo ao Aterro Sanitário); Prof.ª Marlene Alves e Associação de Estudantes (São Martinho); Prof.ª Alunos da EBI de Forjães em Foz Côa); Carolina Garrido (Visita de Estudo a Serralves).

Periodicidade: Mensal

Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense desde Janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês.

Redacção: Clube da Comunicação

Alunos da EBI de Forjães em Foz Côa

No passado dia 29 de Outubro, os alunos do 7º ano da Escola Básica Integrada de Forjães, acompanhados por alguns dos seus professores, fizeram uma visita de estudo a Vila Nova de Foz Côa.

Sairam do recinto escolar às seis horas da manhã e foram de autocarro até ao destino. Como a viagem era longa, pararam numa estação de serviço, onde tomaram o pequeno-almoço. A viagem continuou com uns pequenos incidentes de percurso e, por volta das onze horas, chegaram ao local da visita.

Ainda de manhã, visitaram o Museu de Foz Côa e, da parte da tarde, foram, de jipe, em grupos de sete elementos, acompanhados por um professor e um guia local, ver as tão famosas gravuras e ouvir explicações

sobre as mesmas.

Os alunos do 7ºA tiveram também na sua companhia o formador na área do cinema, Victor Hugo Pedrosa, para, com a sua ajuda, elaborar um projecto audiovisual sobre a visita.

O objectivo desta visita consistia em aprofundar conteúdos abordados nas disciplinas de História e O Homem e a Sociedade, nomeadamente “A vida do Homem no Paleolítico” e “A Arte Rupestre”, além de promover o convívio e a interdisciplinaridade.

Notícia elaborada pelos alunos do 7ºA na aula de Língua Portuguesa



Visita de estudo a Serralves

No dia vinte e sete de Outubro de dois mil e dez, realizámos uma visita de estudo à Fundação de Serralves, no Porto, na qual participaram todos os alunos do quinto ano de escolaridade. Ao chegarmos lá fomos orientados para uma sala rodeada por jardins, pousámos os nossos sacos do lanche e os casacos que tínhamos vestidos e encontrámo-nos com uma jovem guia, de aproximadamente 20 anos, que nos explicou o teor desta visita e nos falou também um pouco sobre os animais que lá havia.

Formámos, então, uma fila e deslocámo-nos a um jardim muito grande onde a jovem guia nos dividiu em grupos e pediu para apanharmos alguns bichinhos que por lá andavam, tendo-nos fornecido algum equipamento para o efeito.

Bem, lá seguimos o caminho e, numa paragem em

frente a um tanque cheio de água, rodeado por um pequeno arvoredo, a jovem insistiu para continuarmos a nossa procura. Conseguimos apanhar aranhas, minhocas, moscas, centopeias e outros seres que guardámos em pequenas caixas plásticas transparentes.

Depois disso dirigimo-nos novamente para a sala inicial, entregámos o material fornecido à guia e com a sua ajuda classificámos todos os animais encontrados, preenchendo para o efeito uma ficha em formato de livro. A jovem ficou muito satisfeita com o nosso desempenho.

De seguida, reparámos que, na referida sala, existiam também umas caixas de acrílico que continham já alguns animais e nas quais depositámos os que havíamos encontrado no jardim.

No final voltámos ao autocarro e regressámos à escola, felizes por ter passado uma manhã diferente e educativa!

Carolina Garrido do 5ºB



Dia Mundial da Música

Algumas opiniões dos alunos do 3º ano: (3º AF):
Para a nossa professora de Música Lara Rodrigues

“Eu gosto muito de música”.

“Adoro tocar piano e até tenho um em casa”

Inês Santos

“A Música é magia da liberdade do 25 de Abril”.

“A música é uma flor num jardim”.

“É a cor do céu!”

Andreia Lilliana

“Gostava de tocar violino.

Gosto da música da Lady, Ahakira, Jonas Brothers, Katy Denny e

A música dos Morangos com Açúcar”.

Eva Lima

“O Tony Carreira canta bem e tem uma banda e é fixe”.

“Ele é um espectáculo...”

“As pessoas adoram-no e já fez tatuagens...”

António Sérgio

“Adorava tocar piano porque gosto da música de piano”

Cláudia Coutinho

“Eu gosto da Música e o meu instrumento preferido é a bateria”.

“Os meus cantores preferidos são: Tony Carreira, Zé Amaro e Quim Barreiros”.

Pedro Miguel

“A minha actividade preferida é a música porque me inspira a cantar e a tocar”.

“O Dia da Música é importante para mim, descontraí-me e diverte-me...”

Joana Lima

“Gosto da Música porque me faz descontraír”

“Tenho bandas preferidas: Shakira, L. Gagy, Mickel Jackson...”

Tomás

“Eu adoro música porque gosto de tocar piano, flauta e bateria”.

“Os meus cantores preferidos são: Tony Carreira, D`zert”, Santamaria...”

Ana Sofia

“Gosto muito de música porque é muito divertida”

Ana Margarida

“A Música é uma onda de beleza que desliza sobre as superfícies oceânicas”

“A Música é o coração da vida...”

“A Música é o nosso “ciclo da vida”...”

CMLB



Publicidade



Serralharia Lima
Aurélio Sérgio Azevedo Lima

- todo o tipo de caixilharia em alumínio
- todos os serviços em ferro
- coberturas industriais
- portas seccionadas
- automatismos

Rua da Galega_Cerqueiral / 4740-435 Forjães_Esposende
telef.: 253 872 264 / telm.: 964 157 669



IDEAL PNEUS

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECCOES

PAÇO VELHO - V.F.S. - APARTADO 583 - 4750-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º mosca; urdir = 2º u; Sicília; u = 3º lt; ardor; re = 4º aro; eis; til = 5º saci; o; taba = 6º carambola = 7º atro; o; malo = 8º loa; mrs; rtp = 9º ar; mofar; at = 10º d; xaropar; a = 11º olaia; oirar =

Verticais

1º mulas; alado = 2º o; tractor; l = 3º ss; ocará; xa = 4º cia; iró; mai = 5º acre; a; mora = 6º idiomorfo = 7º ulos; b; sapo = 8º rir; tom; rai = 9º da; talar; rr = 10º i; ribalta; a = 11º ruela; optar =



CARTONAGEM S. BRAZ, LDA.
Embalagens

Embalagens e outros artigos de Cartão Canelado
em qualquer modelo com ou sem impressão

L. Pinheiro - Rio Cove - Stª Eugénia
Tel - 253 83 00 00 / 253 83 24 51 Fax - 253 82 12 30
Apartado 430 4754-800 Barcelos



Escola de Condução Rio Neiva, Lda

...A conjugação perfeita para a formação de bons condutores!

Av. 30 de Junho, 364
4740-438 Forjães
Tel: 253 87 77 70
E-mail: escolarioneiva@rj.pt

Deco-Int
Decorações - Interiores



Cortinas
Varões
Rolos
Verticais
Laminados
Palhinhas
Mosquiteiros
Tapetes
Candeeiros
Etc ...

Colocação e reparação de estores interiores e exteriores em alumínio e P.V.C motorizados.
Orçamentos grátis

Av. Marcelino Queirós, nº 130 - Loja 5
4740 - 448 - Forjães
Tel/Fax - 253 877 814 TLM - 918 332 917 / 917 052 671
E-mail: decoint@mail.pt

Loja 150

LOJA DE ARTIGOS DIVERSOS

Utilidades Domésticas, Produtos alimentares, Decoração, Loijas Papeleria, Brinquedos, Ferramentas, etc..

Av. Sta. Marinha, Centro Comercial Duas Rosas, 1º esq.: Loja nº1
Forjães - Esposende Telefone: 253877159



DIVULGUE O JORNAL DA NOSSA TERRA

O FORJANENSE
R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES
PROPRIEDADE e EDIÇÃO: ACARF
Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães
Fundado em Dezembro de 1984
REDACÇÃO e ADMINISTRAÇÃO:
R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85 - Fax 253 87 10 30
e-mail: acarf1@sapo.pt

Directora executiva: Susana Costa

CONSELHO CONSULTIVO: Fátima Vieira (ACARF), Mário Dias (Paróquia), Andreia Cruz Dias (PSD), José Manuel Neiva (PS), Basílio Torres (Prof. EBI), Rui Laranjeira (estudante EBI), Arlindo Tomás (FSC), Paula Cruz, Sílvia Cruz Silva, Alfredo Moreira e José Salvador.

Colaboradores permanentes: Pe. A. Sílvio Couto, Armando Couto Pereira, Carmen Ribeiro (Fundação Lar de Santo António), Pe. José Alves Martins (Timor), Junta de Freguesia de Forjães, Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques (França), Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Paulo Lima (EBI Forjães), Regina Corrêa de Lacerda (Lisboa), Marina Aguiar, Vânia Aidé e Felicidade Vale e educadoras da ACARF.

REDACÇÃO: Anabela Moreira, Diana Martins, Nelson Correia, Sofia Carvalho e Tiago Brochado.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

ASSINATURA ANUAL (11 números)

País: 9 Euros; **Europa:** 17 Euros; **Resto do Mundo:** 20 Euros
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650

TIRAGEM - 1.650 Ex. (Sai em meados de cada mês)

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Stª Margarida, 4 A / 4710-306 Braga / Tel. 253 609460
Fax. 253 609 465/ Contribuinte 504 443 135

www.diariodominho.pt / Ifonseca@diariodominho.pt

Os artigos de opinião são da exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal O FORJANENSE. O jornal não assume o compromisso de publicar as cartas ou textos recebidos, reservando-se o direito de divulgar apenas excertos.



A esposendense Carina Azevedo venceu o concurso de criatividade promovido pelo designer norte-americano Tommy Hilfiger, sendo premiada com um estágio de três meses, na Holanda com o estilista



José Salvador Ribeiro

O ensino obrigatório e «gratuito» em Portugal (Parte 2)

Está consagrado na Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), um ensino obrigatório e gratuito para todas as crianças e jovens portugueses, no entanto detecta-se cada vez mais que o ensino apresenta muitas lacunas nessa «gratuidade» para inúmeras famílias portuguesas, verificando-se até, enormes injustiças no seio das nossas comunidades escolares.

No ano lectivo transacto, um terço dos alunos do ensino básico e secundário receberam apoios da Acção Social Escolar (ASE). Ao todo foram aproximadamente 503 214 os alunos subsidiados, dos quais 290 812 receberam o apoio máximo, ou seja, tiveram livros, material escolar e refeições pagas por inteiro, de acordo com os dados do Ministério da Educação.

No ensino básico e secundário há cerca de 1,5 milhões de crianças/jovens.

A este respeito, um considerando bastante relevante vigente desde o ano lectivo passado, foi o facto de o governo, através dos serviços da Segurança Social, ter alterado o anterior processo de atribuição de subsídios escolares (os denominados escalões A, B e C), enviando para o domicílio uma declaração que enquadra os agregados familiares em escalões 1, 2 e 3 (estes com direito a benefícios dos Serviços de Acção Social) e os restantes em escalões superiores (4º, 5º- para alunos de famílias sem direito a quaisquer benefícios/subsídios sociais). Para estes, com as recentes medidas severas do plano de austeridade, PEC 3; irão ser-lhes ainda retirados os respectivos abonos de família. Com estas mudanças na atribuição dos escalões, constataram-se enormes injustiças, sobrejamente conhecidas nas comunidades escolares, permitindo a algumas famílias ter direito a subsídios, coisa

que nunca imaginaram ter, pois o exercício de algumas das profissões em causa, permite-lhes de certa forma a fuga aos impostos, evidenciada por manifestos sinais de riqueza exterior. Dentro desses benefícios os seus educandos usufruem diariamente de refeições gratuitas ou a metade do preço nas

As mais recentes mudanças nas atribuições de escalões escolares revelaram enormes (in)justiças aos bafejados pela sorte deste governo

escolas, tal como os alunos das famílias mais necessitadas, bem como de montantes monetários na ordem dos 100 a 150 euros (consoante o ciclo que frequentam os seus educandos) para aquisição de manuais escolares, assim como de

valores atribuídos para aquisição de materiais de papelaria!

Além disso a atribuição destes «famosos escalões» permitiram a inúmeras famílias (as tais bafejadas com a sorte deste governo) adquirirem computadores portáteis, através do programa e-escola / e-alunos, a baixo custo (cerca de 180 euros no total – correspondentes a 36 mensalidades de 5 euros para adesão à banda larga; bem como computadores Magalhães a custo zero), enquanto esses mesmos portáteis para as outras famílias (sem escalão) rondam o preço final de 805 euros (150 euros de entrada e 36 prestações de 18,2 euros para a adesão a uma rede de banda larga). Como é possível depararmo-nos com estas diferenças abismais num ensino básico e obrigatório para todos?

Compreendendo que os auxílios económicos se enquadram nas medidas de Acção Social Escolar e que constituem uma modalidade de apoio sócio-educativo destinado aos alunos inseridos em agregados familiares

caracterizados por uma situação sócio-económica carenciada com necessidade de comparticipações para fazer face aos encargos relacionados com o prosseguimento da escolaridade, considero no entanto que o anterior processo de atribuição do subsídio devia continuar a ser feita através da análise de cada caso e o valor a atribuir devia ser proposto pela escola e pela Segurança Social (através do acompanhamento de equipas técnicas), que conhecem as famílias e as suas reais necessidades.

Sem mais reflexões, deixo ao critério de cada um os juízos possíveis e imaginários. Mas são estas algumas das políticas que regem o nosso sistema educativo, que pelos vistos não é de todo equitativo. Relembro ainda a algumas famílias que os benefícios da acção social escolar podem ser requeridos a qualquer altura do ano lectivo no estabelecimento escolar de frequência do vosso educando, conforme existam ou não alterações significativas nos rendimentos do agregado familiar.

Portugal país de Doutores

Manuel Torres Jacques

Já passa a ser comum, em Portugal chamar de «Dr.», a não importa quem. Se os intelectuais merecem ser tratados assim, temos de aceitar mesmo porque não é tolerável que depois de passarem anos a fio numa universidade a comerem do que resta das propinas, é natural que as pessoas se orgulhem de haver «Drs.» na sua terra. A menos que sejam engenheiros que não têm direito a esse título. Porém há alguns que fazem apenas a quarta classe e pouco mais e ?! E há tantos por aí à direita e

à esquerda, que meteram na cabeça de um dia serem tratados por «doutores» e que apesar de tudo, conseguiram mesmo, não sabendo nada sobre a matéria. É como um «teso» que todos os dias pensa que é «rico». Infelizmente vê-se ainda por algumas repartições públicas, alguém com o chapéu na mão a dizer assim: «Ó senhor doutor(a) eu precisava de tirar uma certidão, etc!». E o palerma que está do outro lado do balcão, todo inchado com o título, responde: «Passe daqui a uma semana que agora não

dá tempo. Ok?» «Então está bem senhor doutor!»

No tempo em que eu andava na escola, tínhamos que tratar a professora de senhora dona professora. Triste, mas era mesmo assim. O melhor, diz o povo brasileiro; para se tratar bem as pessoas, não é preciso «puxar o saco!» É bom que cada um saiba ocupar o seu lugar, sem ser necessário recorrer a títulos imaginários. Quem é na realidade Doutor, que aproveite bem! Quem não é, que estude e faça o possível para o ser.

Fazendo bem as contas, metade dos portugueses são doutores.

Em Forjães também houve dois famosos engenheiros, um era o «tio» tranquinha que tinha o engenho do Marcelino Queiroz e o outro o tio Manuel «criveiro» que tinha o engenho da família junto à azenha do António «Gaió».



**NÃO DEIXE
A SUA MARCA
NA ESTRADA**

Há memórias que não se apagam.



GOVERNO
CIVIL
BRAGA

21 de Novembro Dia da Memória

Culinária ■ Viver ■ Passatempos

Ementas da casa

Maria Mota e Olímpia Pinheiro



Frio é sinónimo a cheiro a castanha assada. As cozinheiras da ACARF deixam-nos duas sugestões de como utilizar este alimento que tem zero de colesterol e é muito rico em sais minerais.

Além disso é um excelente substituto da batata. São receitas que requerem um pouco mais de dedicação, mas que valem a pena pelo resultado final. Já para não falar da energia que nos vão dar para enfrentar estes dias de Outono tão friorentos.

Leite materno



Ricardo Moreira*

A principal vantagem do leite materno é de ordem nutricional. O leite humano contém a quantidade estritamente necessária de ácidos gordos, lactose, água e aminoácidos para a digestão, desenvolvimento cerebral e crescimento humanos.

O leite de vaca (de onde provém as fórmulas lácteas) contém um tipo de proteína diferente do leite humano. Isto é bom para os vitelos, mas as crianças podem ter dificuldades em digeri-la. Os bebés digerem muito mais facilmente o leite materno. As crianças alimentadas com fórmulas tendem a ser mais gordas do que as amamentadas ao peito, mas não são necessariamente mais saudáveis. O colostro (o primeiro leite) é um laxante suave e natural que ajuda a esvaziar o intestino do bebé, diminuindo as hipóteses de aparecimento de icterícia.

Os bebés amamentados com leite materno têm menos propensão a ficar doentes porque há transferência de anticorpos maternos, citocinas e outros factores imunológicos. Cerca de 80% das células presentes no leite materno são macrófagos, células que matam bactérias, fungos e

algumas células infectadas por vírus. Assim as crianças amamentadas ao peito estão mais protegidas, a vários níveis, de um grande número de doenças. O sistema digestivo de um bebé amamentado ao peito contém grandes quantidades de *Lactobacillus bifidus*, uma bactéria benéfica que previne o crescimento de microrganismos indesejáveis. O leite humano directamente do peito é estéril, não contaminado por água ou por biberões mal esterilizados, que podem levar à ocorrência de diarreias nas crianças. O aleitamento materno aumenta a efectividade das imunizações (vacinas) e protege contra o desenvolvimento de doenças crónicas como obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus.

O leite humano contém, pelo menos, 100 componentes que não se encontram nas fórmulas. Não existem crianças alérgicas ao leite das suas mães.

* Nutricionista

Carne de porco com castanhas

1kg de perna de porco, sal e pimenta, 1 c. (sopa) de massa de pimentão e 1 cebola, 3 dentes de alho, 2 c. (sopa) de margarina, 400g de castanhas sem pele, 300g de abóbora, 1 malagueta, 2 c. (sopa) de polpa de tomate, 2 dl de vinho branco; 2 dl de caldo de carne; 250g de ervilhas, 1 ramo de salsa para decorar

De véspera, corte a carne aos cubos e tempere com sal, pimenta e a massa de pimentão. Refogue a cebola e os alhos picados na margarina. Envolve a carne e deixe alourar ligeiramente. Acrescente as castanhas e a abóbora aos pedaços grandes. Junte a malagueta e a polpa de tomate e regue com o vinho. Assim que ferver, adicione o caldo de carne quente e junte as ervilhas, cozinhando durante cerca de 20 minutos. Rectifique os temperos, transfira para o recipiente de servir e decore com a salsa fresca.

Doce de castanhas

4dl de água, 250g de açúcar, 1 c. (café) de erva-doce em pó, 1dl de rum, 200g de castanhas cruas descascadas, 600g de doce de ovos de compra, canela em pó para polvilhar

Ferva a água com o açúcar, a erva-doce e o rum. Incorpore as castanhas e deixe cozer. Depois de cozidas, retire-as da calda e pique-as, reservando algumas para a decoração. Envolve as castanhas picadas com o doce de ovos e coloque numa taça grande. Decore com as castanhas que reservou e polvilhe com a canela em pó. Leve ao frigorífico e retire apenas na hora de servir.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º pessoa importuna; enredar = 2º ilha italiana = 3º local de trabalho; paixão; arguida = 4º marco das portas; aqui está; insignificância = 5º passarinho, cujo canto imita a pronúncia do seu nome; pequena povoação de indígenas do Brasil = 6º bola vermelha de bilhar = 7º tenebroso; violento = 8º apologia; misters "abreviatura"; rádio televisão portuguesa = 9º assembleia da república; troçar; antigo testamento = 10º tratar com xarope = 11º árvore leguminosa; ter tonturas de cabeça =

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Verticais

1º pessoa ruin, que tem más manhas "plu"; provido de asas = 2º máquina para tracção de aparelhos industriais e agrícolas = 3º sua santidade; choupana de índios; título soberano da pérsia = 4º abreviatura de companhia; (plural irós ou iroses); Maio em francês = 5º estado do norte do Brasil; habita = 6º fóssil proveniente de animais ou vegetais = 7º gritos, gemidos (Bras.); espécie de batráquio ranídeo = 8º gracejar; carácter; sigla da televisão italiana = 9º oferece; assolar, devastar; rádio renascença = 10º série de luzes, à frente do palco = 11º viela; escolher =

É bom ter saúde

A doença de Parkinson é uma doença crónica que afecta o sistema motor, é um distúrbio do movimento, caracterizado por rigidez muscular, tremores e uma lentidão do movimento físico. É um dos distúrbios do movimento que mais acomete os idosos. É caracterizada por quatro sinais essenciais: rigidez, tremor, bradicinesia (lentidão dos movimentos), e instabilidade postural. Há degeneração e morte celular dos neurónios produtores de dopamina. (A dopamina é um neurotransmissor, precursor natural da adrenalina e da noradrenalina. Tem como função a atividade estimulante do sistema nervoso central.). Entretanto, também podem ocorrer outros sintomas, como depressão, alterações do sono, diminuição da memória e distúrbios do sistema nervoso autónomo.

É provocado pelo carácter degenerativo da doença, que em primeiro lugar afecta o sistema nervoso central e conduz

a uma alteração das capacidades motoras e da fala, além de uma variedade de outras funções corporais. A doença de Parkinson pode aparecer em qualquer idade, mas é pouco comum nas pessoas com idade inferior a 30 anos, o risco de desenvolvê-la aumenta com a idade. Ocorre em todas as partes do mundo, e os homens são ligeiramente mais afectados do que mulheres. O termo parkinsonismo refere-se a um grupo de doenças que apresentam em comum os mesmos sintomas, associados ou não a outras manifestações neurológicas. A DP é também chamada de parkinsonismo primário ou idiopático porque é uma doença para a qual nenhuma causa conhecida foi identificada. Por outro lado, diz-se que um parkinsonismo é secundário quando uma causa pode ser identificada ou quando está associada a outras doenças degenerativas. Cerca de 2/3 de todas as formas de parkinsonismo correspondem



Marina Aguiar*

à forma primária.

A doença de Parkinson é normalmente tratada com fármacos desenhados para mascarar os seus sintomas, ajudando assim o paciente a uma melhor qualidade de vida, durante algum tempo. A terapia farmacológica visa restabelecer os níveis de dopamina no cérebro. Efeitos secundários da terapia incluem movimentos descoordenados frenéticos no pico da dose. No entanto e conforme a doença piora, os fármacos tornam-se ineficazes. Um outro tratamento que tem vindo a ganhar popularidade é o estímulo profundo do cérebro; um tratamento cirúrgico envolvendo o implante de um dispositivo médico chamado pacemaker cerebral, que envia impulsos eléctricos a partes específicas do cérebro.

* Médica Dentista

<p>torneio relampago SUECA Sabado, 4 de Dezembro de 2010</p>	 <p>FORJÃES SPORT CLUBE</p>	<p>Prémios Vencedores</p> <p>1º - 50kg de polvo 2º - 20kg de polvo 3º - Dois presuntos 4º - Duas garrafas de Whisky</p>	<p>Prémios Vencidos</p> <p>1º - 20kg de polvo 2º - Dois presuntos 3º - Duas garrafas de Whisky 4º - Duas garrafas de Porto</p>	
		<p>30 cartas por equipa</p> <p>Contactos: Agostinho - 96 52 59 316 / Simões - 96 00 83 741 * Os prémios são condicionados a um mínimo de 32 equipas</p>		

O «Engenhocas»

As últimas décadas têm-nos trazido evoluções fenomenais. Neste contexto, fomos ao encontro do nosso mestre da electrónica, para conhecermos um pouco da sua carreira, que já ultrapassa os 50 anos e que conta com muitas invenções



Luis Pedro Ribeiro

Jacinto Alves de Sá é fascinado pela electrónica e pela ciência, às quais se tem dedicado desde a sua infância até aos dias de hoje. «A minha vida dava um filme, sempre fui um apaixonado pela ciência, electrónica e física; desde miúdo faço as minhas engenhocas. A primeira foi aos dez anos, quando criei um pequeno gerador através de um alternador de bicicleta».

para criar o meu próprio negócio. Inicialmente exerci actividade na casa do Álvaro do Rafael, e passado algum tempo mudei para minha casa, onde mantenho actividade até aos dias de hoje». Durante estes 37 anos, Jacinto dispôs todo o seu talento a toda a comunidade, e a várias empresas onde se mantém técnico de assistência. Quando questionado sobre quais foram as suas maiores engenhocas, fica-

O seu talento começou a ser reconhecido em Angola, nos tempos em que cumpriu tropa, onde foi baptizado pelos camaradas com a alcunha de «Engenhocas». «Cumprí serviço militar nos Fuzileiros, fiz o curso de electrónica e depois fui destacado para Angola. Foram muito bons os momentos lá vividos, foi onde criei o meu primeiro emissor de rádio; toda a vila do Zaire ouvia as nossas músicas. O gira-discos e os discos eram do meu camarada e eu fui quem construiu o emissor e o microfone (que era feito de carvão). Demos-lhe o nome de Rádio Clube Fuse 10». Na década de 70 regressa ao país, e dá início à profissão de técnico electrónico. «Regressar a Angola era um sonho, tinha emprego prometido na Emissora Nacional de Angola, mas não foi possível. Sendo assim vim para Fragoso, tendo sido admitido na Grundig, onde trabalhei cerca de 3 anos.

Em 1973, obtive alvará

mos a descobrir que Jacinto foi o primeiro a fazer emissão de televisão em Forjães. «Em 1980 transmiti para toda a freguesia a festa da criança, fiz o emissor à base de latas de sardinha. Passados alguns anos emiti a festa dos 25 anos do Padre Justino, foi uma emissão a cores e com o Vítor Quintão como locutor. Cheguei também a colocar um emissor no Júlio Pereira para captar canais espanhóis». A leitura é outro dos seus fascínios, e é através dela que actualiza os seus conhecimentos no mundo da electrónica e descobre novos conhecimentos sobre as novas tecnologias, fí-

«Em 1980 transmiti para toda a freguesia a festa da criança, fiz o emissor à base de latas de sardinha.»

sica e energias renováveis, e onde se depara com as ameaças ao nosso planeta. «A falta de energia é algo grave que começa a afectar o planeta, a solução passa por energias renováveis, sendo a de maior potencial, mas ainda pouco desenvolvida, a fusão nuclear. Se tivesse possibilidades gostava de investir em energias renováveis mas é um investimento fortíssimo que não poderia suportar». Juntamente com a electrónica há outra paixão que faz parte do quotidiano de Jacinto, «pratico parapente, que é uma modalidade fantástica ,onde já conquistei alguns prémios como o 1º lugar de aterragem de precisão em 1996 na base aérea de Tancos». Ao nosso mestre ficaram os votos de bons voos e ficamos à espera de novas engenhocas.

Nelson Correia



Manutenção e Assistência Técnica

-  Caldeira a gás, gasóleo, lenha e peletes.
-  Fogão de cozinha.
-  Recuperador de calor, salamandra
-  Estufas oficinas, viveiros e fornos de pão.

Não deixe de fazer a manutenção do seu equipamento de forma a evitar custos elevados.

Controle de Emissões CO2



Profissionais perto de si!

Forjães – Esposende

Atendimento

Rua Padre Fernando Carvalho nº188

Telms.: 96 81 24 052

96 64 68 592

www.dacaenergia.com

Dr.^a Marina Aguiar

Médica Dentista



Todos os serviços para a sua reabilitação oral

Brevemente teremos disponíveis os serviços de:

- Enfermagem
- Osteopatia (doença dos ossos)
- Psicologia

Visite-nos no Monte Branco (junto às piscinas e campo de futebol)

Monte Branco - Travessa Horácio Queirós n.º 138, R/Ch – Loja E - Forjães
919 334 794 | 963 297 650 | 933 726 360
marinaguiar1@hotmail.com | www.dr-marina-aguiar.blogspot.com

Local de exercício anterior: Fundação Lar de Santo António (antiga Maternidade)

AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda

Sistemas Rega - Plásticos Térmicos - Plásticos Cobertura Solo - Redes - Telas - Climatização

Agrozende Fabricação de Estufas e Regas, Lda é uma empresa moderna que sempre procurou, desde o seu início, apostar na actualização constante dos seus serviços e produtos, proporcionando aos seus clientes a qualidade necessária às suas exigências.



Como empresa em expansão, prestamos os nossos serviços e apoio de norte a sul do país e ilhas, através de equipas especializadas na montagem e aquecimento de estufas, sistemas de regas, armazéns de apoio e Garden Center.

Contactos:

Tlf: 253 983 432 - Fax: 253 983 433 - Email: agrozende@vizzavi.pt
Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende