

**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

Directora executiva: Susana Costa  
Dezembro 2010 • Ano XXV 2ª série • n.º 259  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

*Mensário informativo e regionalista*



## Dar sem receber

©Teresa Almeida

**Natal:  
Vivências do passado e  
do presente**

*págs. 4 e 5*

**ACARF:  
Parceria com Banco Alimentar  
Contra a Fome**

*pág. 16*

**www.espoauto.com**      **espoauto@espoauto.com**

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

**EspoAuto**  
comércio de automóveis



Uma vela acesa por cada desempregado é o objectivo da Caritas Portuguesa que está a vender velas, a um euro cada, para que sejam colocadas à janela na noite de Natal

# Pequenos gestos que fazem

Agora que se aproxima o Ano Internacional do Voluntariado em 2011, reflectamos sobre os outros e sobre as suas necessidades. Às vezes, basta um pequeno gesto para fazer a diferença. Vejamos os exemplos de voluntários que, de uma maneira ou de outra, dando mais ou menos tempo da sua vida, ajudam o próximo sem esperar nada em troca. E entendamos que um pouco de esforço de cada um de nós pode mudar o nosso mundo *Textos Susana Costa*

## Banco Local de Voluntariado de Esposende

Criado em Abril de 2009, o Banco Local de Voluntariado de Esposende (BLVE), uniu as vontades de a Câmara Municipal de Esposende e o Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado (CNPV) em se associarem, no âmbito da Rede Social Concelhia, num Projecto de Luta Contra a Pobreza e Exclusão Social.

Este organismo faz, assim, o elo de ligação entre pessoas disponíveis, com vontade de trabalhar voluntariamente, e entidades que disponibilizam oportunidades de enquadramento a práticas de solidariedade social.

João Cepa salientou, aquando a assinatura do protocolo, a importância de projectos como este, até pelo contexto sócio-económico que vivemos, e também para clarificar ideias quanto ao voluntariado – este não se restringe só às áreas sociais e de saúde e nem é só para pessoas já reformadas, com mais tempo livre para se dedicar aos outros. Aliás, na actualidade, o BLVE conta com noventa e cinco colaboradores, maioritariamente jovens. São essencialmente de Marinhas e Esposende, mas também de outras freguesias, sendo que Forjães não conta com nenhum inscrito até ao momento. Os voluntários, aliás,

podem ser de qualquer freguesia, concelhia ou não, desde que aceitem colaborar com uma instituição, essa sim, concelhia. O voluntariado, esse, pode realizar-se em diferentes áreas, como por exemplo, acção social, desporto, cultura, dependência, entre outros e com diferentes destinatários – crianças, jovens, adultos, idosos e dependentes.

Assim sendo, as instituições públicas e privadas interessadas em acolher voluntários, apresentam um programa de voluntariado ao BLVE. Por outro lado, as pessoas interessadas dirigem-se ao Banco de Voluntariado, onde preenchem uma ficha de inscrição, à qual se segue uma conversa informal com um dos responsáveis do organismo social. Aí o colaborador em potência revela as suas expectativas enquanto futuro voluntário, bem como escolhe a área onde gostaria de desenvolver o seu projecto pessoal e junto de que tipo de população. Ao mesmo tempo, é-lhe estimada a disponibilidade horária e qual a periodicidade mais agradada.

Contendo, assim, estas duas bases de informação distintas, mas complementares, o BLVE faz um cruzamento de dados, de forma a coadunar interesses pessoais



BLVE numa campanha de recolha de alimentos

do voluntário com a necessidade efectiva da instituição.

Uma vez encontrado o candidato ideal, o Banco contacta o voluntário, para que este contacte a instituição que lhe foi atribuída. Havendo concordância inicial, o voluntário dirige-se à instituição e com eles estabelece um compromisso, onde constam uma série de direitos e deveres. Uma vez iniciado o trabalho em conjunto,

o BLVE compromete-se a fazer um balanço a meio e outro no final de cada projecto, bem como se responsabiliza a esclarecer e ajudar o voluntário sempre que necessário.

As pessoas interessadas em desenvolver programas de Voluntariado devem dirigir-se ao Banco Local de Voluntariado de Esposende, sito na Rua dos Bombeiros N.º 51, nas instalações do Serviço de Acção Social da Autarquia.

## Basta querer...

O primeiro contacto que **Albino Rolo Ribeiro** (ex-proprietário do minimercado da Santa) teve com voluntariado foi no Hospital de Viana do Castelo, enquanto doente internado para uma operação. O contacto que teve com os voluntários que o visitaram no quarto, fizeram-no pensar que, um dia, gostava de fazer aquilo.

Algum tempo depois, através de pessoas conhecidas, tomou conhecimento de como poderia colaborar voluntariamente com uma instituição, o que o levou a inscrever-se num Banco de Voluntariado, neste caso o de Viana do Castelo.

Todo este processo, iniciado há dois anos, começou por uma Acção de Formação Geral de Voluntariado, ministrada pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, que durou cerca de um ano, com uma periodicidade de três vezes por semana.

Cada voluntário inscrito opta, inicialmente, por uma ou mais áreas preferenciais de intervenção, mas ao longo da formação que precede a integração numa entidade, essa motivação é questionada e todos os indicadores psicológicos e emocionais são testados para que, no final, cada inscrito se torne um voluntário consciente da realidade que pode enfrentar. Albino considera,

mesmo, como o mais importante, o factor psicológico «é essencial verificar a vocação e a preparação física e mental de cada um».

Quando Albino Ribeiro fez o curso de formação eram 45 inscritos inicialmente e, no final, apenas doze voluntários integraram uma instituição. Recebem duas batas brancas e um crachá, e a informação de que, na instituição, há um coordenador de voluntariado a quem podem recorrer.

*«A maior parte dos doentes só quer conversar; no final quando abrem um sorriso, é tão gratificante...»*

O Banco Local de Voluntariado de Viana do Castelo conta com a colaboração de várias entidades, de diversas áreas de intervenção, dispostas a receber os voluntários: AMI, Cruz Vermelha Portuguesa, O Berço, Liga dos Amigos do Hospital de Viana do Castelo, entre outros. Cada um dá a conhecer o trabalho que desenvolvem, para que

os formandos disponham de mais informação para poder escolher em conhecimento.

No caso do nosso entrevistado, integrou a Liga dos Amigos do Hospital de Viana do Castelo, cujo presidente honorário é Defensor Moura.

Agora na reforma, não encontrou melhor maneira de ocupar algum do seu tempo. «É uma questão de querer, o tempo arranja-se sempre», diz. Duas vezes por semana, às terças e sextas, vai fielmente para o sexto piso do Hospital de Viana. «E se morasse em Viana, ia lá todos os dias, de manhã e à noite. Só não vou mais vezes porque as viagens se tornam dispendiosas e são totalmente suportadas por mim», confessa, triste, Albino.

Às 18h entra e não sabe bem a que horas sai. Da cama 1 à 34 vai visitar todos, um a um, oferecendo aquilo que cada um necessita. Dois dedos de conversa, um copo de água, ajuda para comer. «A maior parte deles diz logo – Fale comigo! – desabafa –, outros dão sinais de que algo de errado se passa com eles. É preciso saber dar-lhes a mão, e puxar conversa com eles. No final, quando abrem um sorriso, é tão gratificante que nem queira saber».

Às vezes, também tem de orientar vo-

luntários mais jovens para estes perceberem o tipo de trabalho feito pelo grupo.

Hoje, com 64 anos, diz que a sua vida está muito mais enriquecida. «As pessoas têm de ter consciência do momento que vivemos e o futuro passa por ajudar o próximo, por nos ajudarmos uns aos outros e por humanizar os serviços de saúde. Ao fazermos o bem aos outros, estamos a fazer bem a nós mesmos», exprime convicto.

Por outro lado, Albino Ribeiro acha que muita gente até tem vontade de ingressar num projecto destes, mas não sabe como há-de fazer, nem onde se dirigir. Aliás, a maior parte das vezes, são uns voluntários que levam os outros, trabalho que Albino tenta fazer em Forjães, alertando algumas consciências. A sua filha é uma das que também integra um projecto de voluntariado, provando que se consegue conciliar trabalho, vida pessoal e «tempo para dar sem olhar a quem», máxima dos voluntários como Albino refere.

Se estiver interessado em inscrever-se neste projecto de voluntariado contacte Albino Ribeiro, a partir do número 966179602



Entre 1 e 5 de Dezembro a Rede Social de Esposende, onde se inclui a ACARF, recolheu mais de 3 toneladas de alimentos

# em uma grande diferença

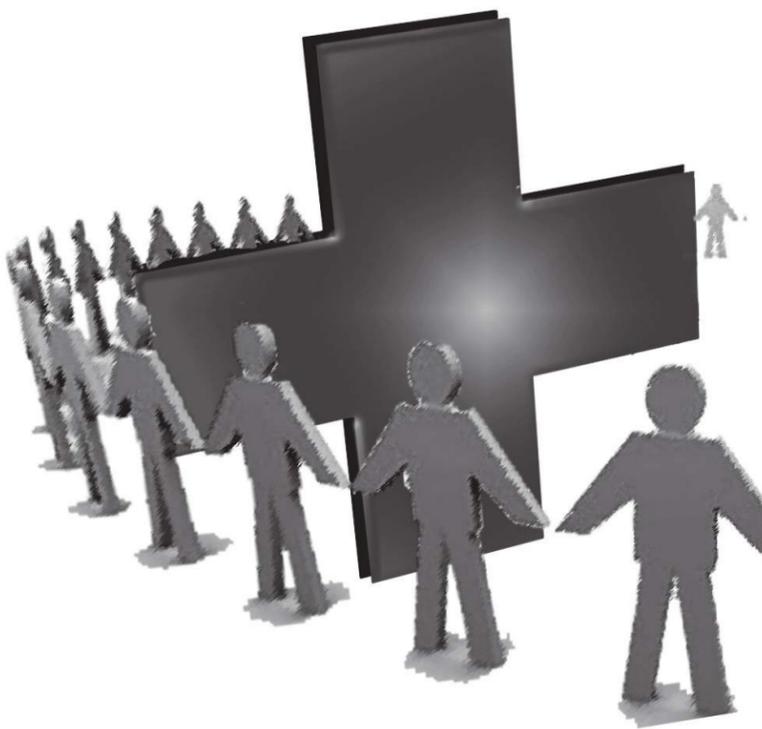
Hoje pelos outros, um dia por nós...

Era ainda jovem, quando soube que queria ajudar os outros nas suas horas vagas. E, apesar de não saber o que era concretamente o voluntariado e quais as responsabilidades que isso acarretava, aos dezassete anos, **Célia Cruz**, decidiu frequentar um curso de Socorrismo, que lhe permite trabalhar voluntariamente, como faz há doze anos, na Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) – Delegação de Aldreu. Ao mesmo tempo, também ficou credenciada para tripular uma ambulância.

A escolha da instituição passou pela influência de amigos e colegas de escola. No organismo em causa, preencheu um questionário de aptidões e foi esclarecida quanto às actividades a exercer na CVP.

Hoje, o seu trabalho como voluntária passa essencialmente pela emergência pré-hospitalar, mais especificamente pelo transporte dos doentes em fase aguda, que contactam directamente com a CVP ou por intermédio do INEM (Instituto Nacional de Emergência Médica), mas também pela prestação de serviços de apoio social.

Semanalmente, dedica entre 12 a 20 horas, em horário pós-laboral e fins-de-semana, mas diz que «se fizermos as coisas com gosto, tudo se concilia», referindo-se à conjugação de vida pessoal, profissional e voluntariado. De facto,



sabe que é preciso fazer alguns sacrifícios, até para não misturar estes aspectos da sua vida e, assim, evitar conflitos.

Célia, que para já, não se vê a deixar o voluntariado, refere que o mais importante nisto tudo é ajudar os outros. Também recebe feedback positivo por parte dos superiores da instituição que integra, mas o mais importante é mesmo pensar que «as carências das populações são tantas que nos fazem pensar que o nosso tempo livre é muito útil e muitas vezes, a única ajuda que estas pessoas possuem», como menciona.

Para ela, o voluntariado é primordial na sociedade, até porque, «é através deste trabalho que as coisas muitas vezes são denunciadas e acompanhadas por quem de direito, como os Serviços Sociais». Além disso, alega que «temos de pensar que hoje podemos dar um pouco de nós a quem precisa, mas que um dia poderemos ser nós a estar na mesma situação; nunca se sabe o dia de amanhã e que futuro nos está reservado».

Actualmente, com 29 anos, considera-se útil e realizada por poder ajudar aqueles que a rodeiam e só tem pena de nem sempre essa ajuda ser suficiente, por mais esforços que façam para resolver uma situação mais extrema.

## Voluntariado e Direitos Humanos

*O Voluntariado intensifica o sentido de solidariedade, contribui para o reforço das competências sociais e procura apoiar a integração na sociedade de todos os seres humanos, como sujeitos de direitos.*

*Considerando que a Declaração Universal dos Direitos do Homem defende que todos, sem excepção, têm direito a uma vida digna, ao trabalho e à segurança, à saúde e educação, no respeito pela diversidade e pela dignidade, podemos afirmar que o Voluntariado pode, e deve, ser um instrumento dinamizador desta cultura de Direitos Humanos.*

*Os voluntários são, de facto, uma força motora da sociedade: ao longo dos tempos têm estado ao serviço do seu semelhante e, com simplicidade e generosidade, têm estado na génese de grandes contributos para a conquista dos direitos que, universalmente, vieram a ser considerados direitos fundamentais. É este um contributo crucial para uma sociedade que se quer mais justa e mais humana, num percurso ainda por concluir...*

*Elza Chambel (Presidente do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado)*

## Dar um pouco de nós

Dar sangue é para muitos difícil, amedronta e coloca muitas dúvidas. Por isso, a sociedade portuguesa só pode contar com doadores benévolos. Voluntários que se dirigem a um hospital, ou a um local de brigada, num acto de desprendimento para ajudar não se sabe quem.

**Diana Pena**, hoje com 27 anos, já dá sangue desde os 18, e fá-lo entendendo o seu gesto como algo realmente fácil. Simplesmente sentiu-se motivada a ajudar. «Se podemos ajudar os outros, porque não fazê-lo?», diz com veemência.

O único receio é ver a agulha a espetar, mas o esforço é compensado pelo bem-estar e pelo sentido de dever cumprido, depois da colheita feita. Mesmo que depois se sintam um bocadinho tonta ao fazer

gestos mais bruscos ou ao carregar objectos pesados, como já lhe aconteceu, mas que passou bem depressa.

Aproveita as duas vezes anuais que a brigada do Instituto Português do Sangue vem cá a Forjães para dar sangue, lamentando apenas a espera que muitas vezes acontece, mas



que não é motivo para desistência.

Os aspectos positivos apontados por Diana ficam-se pelas regalias ao nível do Sistema Nacional de Saúde, nomeadamente a isenção de taxas moderadoras, mas também pelo sentimento confortável de ajudar alguém em

necessidade.

«Agora ajudamos os outros, mas um dia podemos precisar nós ou um filho nosso; nunca se sabe o dia de amanhã», diz repetidamente, considerando que toda a gente deveria reflectir sobre este aspecto, e, quem sabe mudaria o seu modo de agir.

Para já, não pensa deixar de dar sangue. Aliás, até pensa inculcar nos seus filhos este sentimento que ela considera um «dever cívico», porque hoje dá o que amanhã espera que os outros lhe dêem se ela tiver necessidade.

### Próximas recolhas de sangue

Dia 2 de Janeiro: Fragoso e Antas  
Dia 9 de Janeiro: Forjães  
Dia 30 de Janeiro: Marinhas



O Banco Alimentar Contra a Fome, em Portugal, distribuiu alimentos a 280 mil pessoas, sendo que 53 mil são crianças. A lista de espera é de mais de cinco mil famílias

## O Natal através dos tempos

O Natal é uma das épocas mais especiais: junta-se a família e convive-se com os que nos são mais queridos e que nem sempre temos a oportunidade de encontrar durante o ano. Mas nem sempre foi como a conhecemos actualmente e são muitas as diferenças encontradas em comparação com gerações passadas. Veja-se o exemplo de três gerações da família Carvalho, que viveram o Natal na infância de modo muito distinto. Textos e fotos Diana Martins



**M**ário da Costa Carvalho tem setenta e três anos e lembra-se do seu Natal quando tinha cerca de dez anos. Lembra-se de ir ao musgo para fazer o presépio - algo que considera não ser dada muita importância hoje em dia - e o pinheiro de Natal.

«Naquele tempo também juntávamos a família como agora, e os filhos vinham a casa no dia da consoada, mas a ceia de Natal não era como agora...», relembra. «Fazia-se da melhor maneira que se podia porque éramos pobres e não tínhamos dinheiro para comprar as coisas que precisávamos. Por isso, andávamos de porta em porta a pedir comida às pessoas mais ricas: pão, bacalhau, batatas, vinho, pinhas mansas, e aquilo que nos dessem! Dava para a consoada e para o dia seguinte. Agora há outro tipo de iguarias que

não existiam na altura: antigamente, só tínhamos rabanadas e pinhões das pinhas, hoje há muita mais variedade», comenta. No fim da ceia, também havia lugar para a diversão. «Antigamente não havia luz nem televisão, por isso, no fim da ceia costumávamos jogar ao 'para pinhão'. E outra das coisas que fazíamos sempre no dia de Natal, no Ano Novo e no dia de Reis à noite, era 'ver as têmperas': olhávamos para o céu e víamos para onde corria o ar. Se fosse para Norte ia ser um bom ano, se fosse para Sul então não ia ser muito bom...», recorda Mário.

E quando chegava a meia-noite? «Na minha altura já se falava em Pai Natal mas era mais o Menino Jesus. E não havia brincadeiras como há hoje, a única coisa que recebíamos eram rebuçados. Aliás, nem havia fábricas como há agora nem sequer

dinheiro para comprar prendas».

O dia seguinte era passado junto à lareira, onde se juntava com a família. «De manhã íamos à missa porque nem sempre havia Missa do Galo, e à tarde ficávamos todos em casa ou encontrávamo-nos no café. Mais tarde, quando eu já tinha vinte anos, juntava-me com os meus colegas e, depois de termos ensaiado as músicas durante o mês, cantávamos na missa no dia de Natal e assistíamos aos bailes do Menino», lembra Mário com saudade. «Apesar de tudo, gostava mais daquele tempo porque havia mais convívência e alegria... Estávamos mais unidos, saíamos todos, cantava-se e ia-se a casa de outras pessoas. Hoje também estamos mas há outros tipos de divertimentos, como a televisão, e as coisas vão-se alterando e modificando, como é normal».



**A**na Dias tem quarenta e oito anos e é filha de Mário. Lembra-se do seu Natal há cerca de quarenta anos atrás e confessa que foi ligeiramente diferente do de seu pai. «Lembro-me de fazer o presépio com os meus dez irmãos, e de estarmos em casa todos juntos. Como não tínhamos muito dinheiro, festejávamos o Natal com aquilo que tínhamos e podíamos comprar. Lembro-me de, no dia vinte e quatro, correr com os irmãos para a mota em que chegava o meu pai com as compras: trazia uma saca de batatas, uma garrafa de vinho e um bolo-rei pequeno, que dividíamos por todos na ceia. No fim, brincávamos e à meia-noite, íamos à missa do Galo».

No dia vinte e cinco pela manhã, era altura das prendas. «Apesar de não terem dinheiro para prendas, os meus pais deixavam sempre uma prenda de chocolate no meu sapatinho e dos meus irmãos que estavam em cima da lareira: às seis da manhã íamos a correr e lá estavam, com bolachas embrulhadas em fiti-

nhas de papel que a minha mãe fazia para encher o sapato. E como já tínhamos ido à missa, ficávamos toda a manhã a brincar e a comer as nossas prendas». Depois do almoço recorda-se de ficar em casa na companhia do resto da família que os vinha visitar, e era em festa que passava o dia de Natal.

Também Mário Dias, marido de Ana Dias recorda o seu Natal. Com cinquenta e um anos, o seu Natal em Vila Cova foi ligeiramente diferente do de Ana.

«Aquilo que me lembro mais vivamente era o que se fazia duas noites antes do dia de Natal: havia uma senhora que conhecia as casas dos senhores mais ricos e nos guiava para lhe irmos pedir comida, de casa em casa. Cada um dava uma coisa diferente, e também levávamos cântaros de barro para levar para casa vinho e água-pé que nos era oferecida pelos lavradores mais ricos. Havia muita pobreza...», recorda Mário Dias.

«A ceia de Natal era vivida em família, com a minha mãe e irmãos (o meu pai

faleceu ainda eu era muito novo), e comíamos aquilo que nos haviam dado: havia pouco bacalhau e batatas, e como doces, apenas aletria e rabanadas». Lembra-se de só fazer o presépio, com o musgo que ia buscar. «Na altura não se fazia o pinheiro de Natal, e não tínhamos prendas porque não havia dinheiro. O que se fazia à meia-noite era ir à missa do Galo porque era obrigatório. No dia seguinte ficávamos por casa porque nem havia cafés», relembra.

Numa perspectiva de análise em comparação com o seu Natal em criança, Mário afirma que, mesmo com todas as dificuldades, era uma época mais verdadeira quando era criança. «Para mim, o Natal é sempre que o homem quer, e hoje gosto pouco porque o Natal tornou-se uma época de consumismo. Gostava quando era mais novo, mesmo com toda a pobreza que havia, porque havia o verdadeiro espírito de Natal em família. Hoje gosto da noite de Natal mas o que antecede, todo o consumismo, não», refuta.



**A**s filhas de Mário e Ana Dias também recordam o seu Natal de forma diferente dos pais e avós. Joana Dias tem vinte anos e sempre ouviu falar (e viu!) do Pai Natal, fez o pinheirinho e o presépio, e sempre recebeu prendas.

«Quando eu era mais nova, punha o sapatinho para que o Pai Natal viesse e deixasse as minhas prendas, e nem deixava o meu pai acender a lareira porque tinha medo que ele se queimasse! Lembro-me também que o meu pai costumava desaparecer e depois aparecia o Pai Natal. Só mais tarde soube a verdade», lembra sorrindo. Ao fazer o pinheiro de Natal, escrevia ao Pai Natal e até enviava cartas com as prendas que queria receber e que marcava nos catálogos. «Claro que não tinha tudo, mas os meus pais davam-

me sempre algo que pedia, como as bonecas Barbie». Esta vivência é também partilhada por Ana Luísa, irmã mais nova de Joana, que se recorda de sempre ter tido as prendas que pedia e de ir buscar o musgo para fazer o presépio em casa.

«Em relação à ceia de Natal, penso que sempre tive tudo como hoje em dia. Comemos mais ou menos as mesmas coisas, como roupa velha, peru, leitão ou cabrito. Há muita coisa. E passámos sempre em família: desde que me lembro, o Natal sempre foi passado primeiro em casa da minha avó paterna até às 22h, depois em casa dos meus avós maternos e depois é que vamos para casa. E nunca abrimos os presentes até estarmos os cinco presentes. Às vezes, a minha irmã mais velha vai trabalhar mas tira cinco minutos para vir

a casa e nos juntarmos a abrir os presentes», sublinha Joana. A irmã mais velha, Sara, chama atenção para o excessivo consumismo e falsidade de algumas pessoas nesta época do ano, porque tal como as irmãs pensa que o mais importante é o convívio, quer no dia vinte e quatro quer no dia vinte e cinco. «Apesar das gerações passadas ou do materialismo que existe hoje em dia, o Natal é união e convívio», termina Joana.

É bom recordar como foi o Natal daqueles que nos são mais próximos e saber que, mesmo com dificuldades como havia antigamente ou com o consumismo de hoje, ainda há famílias que celebram o verdadeiro espírito do Natal.

## Fundação Lar de Santo António

### O Natal antigamente....

Dizia o poeta: «Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades». É caso para dizer que é bom evoluirmos, é um processo natural que demonstra a nossa superioridade e inteligência, contudo existe sempre em nós uma réstia de saudade do passado: recordações, sentimentos, emoções, tradições... São estas vivências e histórias antigas que nos fazem sentir saudades e até alguma melancolia de acontecimentos, de pessoas, de momentos únicos que jamais serão esquecidos. Neste sentido não podemos deixar de falar no Natal, pelo seu significado religioso e pela magia e envolvimento que não deixa ninguém indiferente.

De uma coisa temos certeza, todos lembramos o nosso Natal, essa época festiva tão repleta de emoções.

Desta forma, dois utentes da Fundação Lar de Santo António, recordam com entusiasmo e um brilho nos olhos marcados de ex-

periência e sabedoria, como era o Natal de antigamente:

**Maria Miranda** de 90 anos diz: «Lembro-me do frio que fazia por



altura do Natal quando era mais nova, mas era mesmo frio!!! Íamos à Missa do Galo, à meia noite, víamos mais gente de noite que durante o dia... Isto porque todas as pessoas saíam de casa para irem à igreja. Não havia cansaço, nem frio que impedisse a nossa caminhada, com uns tamancos novos a estrear. Lá íamos

nós todos contentes: tios, avós, primos, pais e vizinhos, depois de termos jantado a Ceia de Natal, uma «postita» de bacalhau, com batatas e couves cozidas. A novidade era o bacalhau, pois antigamente só se comia no Natal, mas as batatas, essas...andavam sempre.

Quando chegávamos a casa com as faces rosadas do frio ainda estavam umas «achas» a arder na lareira e aí aquecíamos-nos.

Quando ia para a cama ficava a pensar na «história» do Menino Jesus que veio para salvar o Mundo.

Tenho saudades desse tempo, havia mais alegria e companheirismo. Agora já não há a Missa do Galo, só gastam dinheiro em compras e presentes... mas uma coisa é certa as crianças adoram o Natal... mas temos que lhe explicar o verdadeiro significado».

**Bento Francisco** de 69 anos diz: Éramos 11 irmãos, os meus

pais eram muito pobres de origens muito humildes. No Natal lembro-me das minhas irmãs mais velhas falarem do Pai Natal, mas nós só recebíamos uns rebuçados dentro dos tamancos que eram colocados em cima da lareira. Nessa mesma lareira onde as pinhas mansas abriam para comer os pinhões, recordo-me como se fosse hoje...

As pessoas mais ricas iam à nossa casa levar uma garrafa de vinho, e uns doces para acompanhar a ceia. Havia muita pobreza, mas a nossa alegria era sempre a mesma, fosse dia de Natal ou

não!

Quando emigrei para o Brasil é que comecei a festejar o Natal de outra maneira. Devido à infância pobre que tive, aprendi a ser humilde e sempre ajudei quem tinha menos do que eu, acho que esse é o verdadeiro espírito de natal...

Agora é só gastar dinheiro, fazem do Natal um comércio e ainda dizem que estamos em crise! As pessoas esquecem-se dos valores, de partilhar e de respeitar o próximo. Assim é que devemos viver o Natal.

**Patrícia Dias**

**A Fundação Lar de Santo António deseja a todos UM FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO!**



## Junta de Freguesia

### Visita ao presépio de Priscos

A Câmara Municipal de Espoende, com o apoio da Junta de Freguesia, vai proporcionar, para a população idosa do concelho, uma visita a Priscos, no concelho de Braga, para poderem assistir à representação, ao vivo, do presépio.

Esta visita, gratuita para todos, realizar-se-á na tarde de Domingo, dia 9 de Janeiro, com saída prevista pelas 13h e está limitada à disponibilidade dos lugares do autocarro da Junta de Freguesia. Para mais informações e inscri-

ções os interessados devem dirigir-se à Junta de Freguesia.

### Iluminação de Natal

A Junta de Freguesia não irá proceder, este ano, à iluminação natalícia da zona central da vila de Forjães.

A contenção financeira assim o obriga e esperemos que no próximo ano a iluminação atinja o brilho dos últimos anos.

### Limpeza de caminhos

Continua a Junta de Freguesia

a proceder à limpeza e manutenção da via pública. À semelhança do Inverno anterior, tem procurado limpar caminhos públicos que estão intransitáveis. Assim, durante o passado mês procedeu à limpeza de uma via, junto à ACARF, que estava intransitável há vários anos.

### Reforço da luz pública

Procedeu a Junta de Freguesia ao reforço e reajustamento de alguns pontos de luz pública no início deste mês de Dezembro.

Foi feito também, o levanta-

mento e respectivo pedido à EDP para que se proceda à substituição de todas as lâmpadas fundidas na freguesia.

A Junta de Freguesia alerta que quando surjam situações de pontos de luz fundidos os particulares solicitem a sua substituição no sítio da internet da EDP ou então comuniquem à Junta de Freguesia indicando a rua e o número do poste.

### Concursos de Natal

Procurando fomentar mais o espírito de Natal, perpetuar tradi-

ções e incrementar um sentido de solidariedade e de bairrismo, este ano a Junta de Freguesia, para além do concurso de presépios, lançou o concurso de iluminações de Natal, na vertente habitação/jardim e iluminação de ruas.

Este concurso que vai contar com prémios monetários para os melhores classificados foi lançado no passado dia 4 de Dezembro, no Centro Cultural, onde teve lugar a cerimónia de entrega da revista fotográfica e diploma aos participantes do concurso de presépios do ano anterior.

**José Henrique Brito**

## Editorial



**O FORJANENSE**  
 Dar sem receber  
 Natal: Vivências do passado e do presente  
 ACARF: Parceria com Banco Alimentar Contra a Fome  
 EspoAuto

Na Europa estimam-se que hajam mais de cem milhões de homens e mulheres solidários; «cidadãos activos que integram o processo democrático de maior inclusão social» (in *Voluntariado, hoje*).

Muitas pessoas pensam que o voluntariado é um bicho de sete cabeças: não sabem onde ir, com quem falar, que cursos tirar, se terão tempo, se saberão ajudar... Enfim, um sem número de dúvidas que, se olhássemos para o nosso dia-a-dia veríamos não ser assim tão complicado.

Pequenos gestos que fazemos, às vezes inconscientemente voluntários, são pequenos nada que são muito para alguém. Ajudar uma pessoa a entender os rótulos do supermercado, dar orientações de alguma morada, apanhar uma moeda que alguém deixou cair, ajudar na poda das árvores do adro da nossa igreja... Tudo isto são pequenos gestos, voluntários e solidários que tornarão mais simples e felizes a vida de alguém. Ser voluntário é simples e só requer o tempo que nós quisermos dispensar. Por tudo isto, O FORJANEN-

SE foi ao encontro de diferentes formas de se ser voluntário (ver págs. 2-3) para lhe mostrar, caro leitor, que é tudo uma questão de querer fazer.

Nesta edição, como não podia deixar de ser, e por estarmos no mês de Dezembro, é tempo de contar histórias de Natal. O Natal hoje e o Natal de gerações mais velhas (ver págs. 4-5). Fomos ao encontro de histórias quentinhas do antigamente, mas também de histórias actuais e mais materiais. O leitor que decida qual a melhor forma de viver o Natal.

E com o final do ano, é tempo de balanço para muitos. Por isso, contamos com a colaboração do Agrupamento de Escuteiros de Forjães e do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, neste número (ver págs. 7), mas deixando também, a promessa de que colaborarão mais vezes.

Por fim, e influenciada pelo espírito natalício que circula pelo ar, desejo a todos o mais Feliz Natal e um Ano Novo próspero em saúde, paz e harmonia.

**Susana Costa**

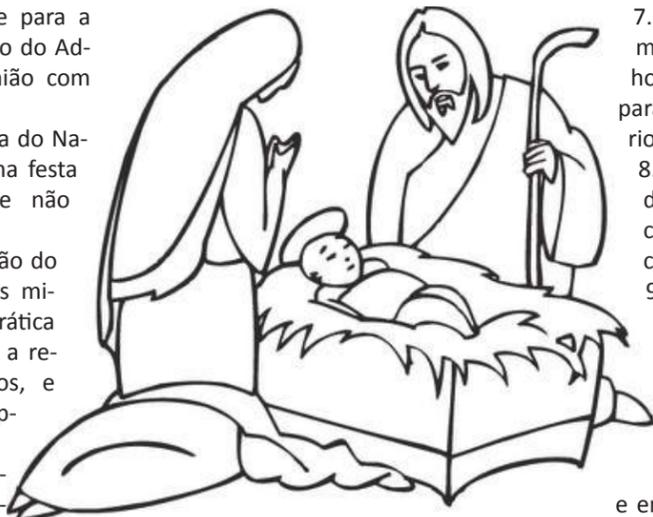


«Dar a duplicar» é a campanha deste ano da Fundação Evangelização e Culturas. Este Natal dê um presente original aos países lusófonos. Consulte o site [www.presentessolidarios.pt](http://www.presentessolidarios.pt)

## Como festejar o Natal?!

Por que não adoptar o programa que se segue !?....

1. Prometo preparar-me para a festa do Natal no espírito do Advento e em estreita união com Nossa Senhora.
2. Prometo fazer da festa do Natal aquilo que ela é, uma festa iminentemente cristã e não uma festa pagã.
3. Prometo como intenção do Natal pôr no centro das minhas preocupações e prática religiosa, especialmente a recepção dos sacramentos, e não tanto o envio e recepção de presentes.
4. Prometo passar cristãmente a véspera do Natal, participando, na Missa e abster-me de festas mundanas.
5. Prometo ajudar uma família pobre ou fazer uma obra de caridade em honra de Jesus Maria e



José.

6. Prometo lembrar-me de que os verdadeiros símbolos do Natal são o Presépio e a estrela, e não a árvore ou o "pai-natal".

7. Prometo dar em minha casa lugar de honra ao Presépio, para lembrar o mistério da Encarnação.
8. Prometo usar para dar as boas-festas cartões de sentido cristão.
9. Prometo lutar contra tudo o que tirar o carácter religioso à festa do Natal.
10. Prometo dar ao dia de Natal e em todos os dias da minha vida Glória a Deus, e trabalhar pela Paz na Terra aos Homens de Boa Vontade.

Pe. José Ferreira Ledo

## Notícias Breves

Feira de Natal do Agrupamento de Escuteiros: Entre os dias 12 e 19 de Dezembro, haverá uma Feira de Natal, para angariação de fundos, tendo como objectivo «ajudar» nas actividades já definidas do Ano Pastoral em curso. Sejamos generosos.

Preparação próxima do Natal de Jesus (16 a 24 de Dezembro):

- Durante a semana e no final das Eucaristias.
- Festa de Natal na Fundação «Lar Santo António», dia 17 de Dezembro, às 14,30h, com celebração da Eucaristia, seguida de Convívio natalício, abertos a toda a Comunidade Paroquial.
- Festa de Natal da Catequese Paroquial, dia 19 de Dezembro, no Salão Paroquial, às 14,30h.
- Missa com a Catequese, dia

25 de Dezembro, às 11,15h, orientada pelo 10º Ano.

- A Junta de Freguesia e Concurso de Presépios e Iluminação de Natal, estão a organizar dois concursos, a saber: «Vamos Reviver o Presépio» e «Iluminações de Natal», nas vertentes, iluminação de habitação e iluminação de rua. Haverá prémios e lembranças para todos os participantes. As inscrições, na Junta de Freguesia, ou então, com qualquer pessoa da mesma. Participar é prestigiar «o berço» da tradição cristã., O Presépio!...

- Menino Jesus a beijar: Toda a Catequese, acompanhada pelos catequistas, vai visitar os doentes, que habitualmente são visitados pelo pároco, levando-lhes o Deus-Menino a beijar, a partir das 14,30h.

## Convite

A Festa dos Reis, a realizar no dia 15 de Janeiro de 2011, pelas 21horas, conta com a presença de Grupos, Associações, Movimentos de Apostolado da Paróquia, como também, das forças vivas da Vila de Forjães, a saber: ACARF (Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães), Acção Católica Rural, C.N.E. - Agrupamento 1296, Associação

do Sagrado Coração de Jesus (Apostolado da Oração), Casa do Povo, Catequistas, Conferência Vicentina, Confraria das Almas, Confraria de Nossa Senhora do Rosário, Confraria do Santíssimo Sacramento, Congregação Mariana, Conselho Executivo da Escola Básica Integrada, Conselho Pastoral Paroquial, Coro Infanto-Juvenil, Escola Infantil do Grupo Asso-

ciativo de Divulgação Tradicional, Forjães Sport Clube, Fundação Lar Santo António, Grupo Associativo de Divulgação Tradicional, Grupo Bíblico, Grupo Coral, Grupo de Cantoras da Primeira Missa Dominical, Grupo das Cantoras, Grupos de Cavaquinhos do Grupo de Danças e Cantares, Grupo de Jovens «Arco Íris» (Jovens em Caminhada), Grupo de Leitores, Liga

Intensificadora da Acção Missionária, Ministros Extraordinários da Sagrada Comunhão.

A todos, antecipadamente, agradecemos a presença alegre e bem disposta para fazermos desta noite, um hino à tradição multiseular do nosso povo e que nos conduz ao Presépio.

Pe. José Ferreira Ledo

## Mensagem de Advento/Natal

D. Jorge Ortiga

«Ide contar a João o que vedes e ouvis: os cegos vêem, os coxos andam, os leprosos são curados, os surdos ouvem, os mortos ressuscitam, e a boa nova é anunciada aos pobres»Mt 11, 3

Há períodos que, nos ritmos que a liturgia nos sugere, se revestem numa particular importância. O tempo do Advento, na sua ligação profunda com o Natal, é um desses momentos a que o programa Pastoral poderá dar uma indicação precisa.

Os tempos antigos recordam-nos como a caridade com os pobres acontecia espontaneamente. Se se batia às portas durante todo o ano, neste período havia a preocupação nas famílias, inculcada aos filhos, de que pelo Natal não faltasse nada aos mais necessitados. Poderia ser pouco, mas muito se partilhava, para dar alegria a quem convivía com necessidades. Se outrora a noite de Natal motivava para a partilha, a noite escura de muitas famílias na actualidade reclama um conjunto de atitudes para Viver a Palavra – testemunho de Cristo: «Ide contar a João o que vedes e ouvis: os cegos vêem, os coxos andam, os leprosos são curados, os surdos ouvem, os

mortos ressuscitam, e a boa nova é anunciada aos pobres». Esta é a ideia que gostaria de comunicar a toda a Arquidiocese, não só para este período, mas para fazer com que ela entre na mentalidade cristã de agir, permanentemente, em favor dos mais necessitados.

Se é importante abrir os olhos para que a aurora do Natal da Vida aconteça em muitos lares, importa reinterpretar os nossos estilos de vida em termos duma maior solidariedade efectiva. Isto pode significar uma revisão mental ao conteúdo de algumas virtudes, que, vividas, permitem a partilha e irá dar um novo brilho a muitos olhos tristes.

Nesta quadra de Advento só quero enumerar quatro virtudes. Explicitar, semanalmente, uma delas pode criar uma mentalidade que ajudará a enfrentar os tempos difíceis.

1 – Temperança: nasce duma sensibilidade capaz de estabelecer uma justa ordem entre a satisfação pessoal através do que é necessário e do que é facultativo.

Não estaremos presos a teias de coisas que consideramos imprescindíveis e não o são?

2 – Sobriedade: leva a considerar que o excesso pode ser

prejudicial à saúde e, em muitos casos, torna-se um insulto a quem não consegue o mínimo.

Não haverá excessos verdadeiramente prejudiciais e que controlados poderiam ser ajuda fraterna?

3 – Abstinência: vista como moderação no comer, estabelece uma ordem sadia com benefícios para uma qualidade de vida.

Não encontraremos apegos desmesurados a gostos e prazeres que podem e devem ser evitados?

4 – Auto-domínio: controla as pressões que surgem de todo o lado e podem escravizar impondo hábitos e rotinas prejudiciais à vida familiar e pessoal.

Não nos encontraremos presos a rotinas impensadas que nos tornam meros imitadores sem reflexão prévia capaz de justificar as atitudes?

Caminhando nas exigências destas virtudes, não encontramos nelas um fim absoluto. Ajudam-nos a criar uma vida mais sóbria e a exercitar a partilha.

Querendo «Viver a Palavra» concretizo este estilo de vida mais austero, neste tempo e sempre, numa sugestão ousada. Cada um escolheria um dia, por semana, para efectuar jejum daquelas coisas que não são absolutamente

## Óbitos

27/11 - Manuel Carvalho Rodrigues, com 68 anos, residente na Rua Serpa Pinto, Fão

03/12 - António Burlido Quesado, com 74 anos, residente na Rua Sapateiro.

10/12 - José Amorim Dias, com 81 anos, residente em Torres Vedras.

num mês. A alegria de dar comida, também, por este sinal sacerdotal.

Nesta mensagem de Advento/Natal procurei ser concreto. Gostaria que este novo modo de viver fosse apanágio dos cristãos. Aceitando-o poderemos partilhar e vivenciar o autentico sentido da esmola. E aqui pode estar o Natal onde Cristo, a Palavra, se incarna para dar dignidade à vida de todos os homens. Espero que, particularmente neste território da Arquidiocese, onde temos pessoas e famílias com carências profundas – a quem exprimo o meu amor e afecto – as Comunidades cristãs lhes dêem de comer, não só no Natal de um dia, mas sempre. Esta é a razão deste fundo, que chamamos «Fundo Partilhar com Esperança», que ajudará a experimentar a alegria a quem dá e a sentir maior tranquilidade a quem recebe (a entregar nos Serviços Centrais ou NIB: 001 000 004 565 964 000 161).

Começemos esta quadra litúrgica de maior atenção aos carenciados com empenho e cultivemos uma cultura do dar para que a esperança renasça em muitos corações.

(Braga, 21 de Novembro 2010)



A Câmara Municipal de Esposende reduziu, este ano, 60 por cento dos gastos com a iluminação de Natal



## 1296 - Celebra e dá testemunho

Certamente já se questionaram diversas vezes sobre «o que é o Escutismo» e mesmo sobre a razão de ser de um grupo de jovens se ter organizado, cá em Forjães, num Agrupamento do Corpo Nacional de Escutas Escutismo Católico Português – CNE.

«Para que as crianças e/ou os jovens possam crescer e desenvolver-se numa sociedade em constante mutação, é-lhes necessário apoiar-se em terreno sólido, com bases bem profundas». Isso é para todos nós evidente e o Escutismo oferece-lhes algumas.

Desde a sua fundação em 1907, por Baden Powell, o Escutismo tem por missão contribuir para a educação dos Jovens, através de um sistema de valores baseado na Promessa e na Lei do Escuta, ajudar a construir um mundo melhor onde as pessoas se realizem enquanto indivíduos e desempenhem um papel construtivo na sociedade.

Para isto o Escutismo insere-

se na sociedade, abrindo-se em relação à vida quotidiana, adoptando o JOGO como opção pedagógica e tornando-se numa escola de cidadania na medida em que pretende formar cidadãos activos, cidadão que tenham um papel interveniente, que saibam analisar lucidamente para que possam agir com eficácia. Pretende também formar cidadãos felizes, que agem e desenvolvem acções para melhorar o que está a decair – todos sabemos bem que isto nos torna felizes: agir para melhorar.

É com este objectivo que, em 10 de Setembro de 2006, nasce o Agrupamento do CNE Nº1296 de Santa Marinha de Forjães e inicia uma caminhada «na Pista do Futuro», e enquanto caminha cresce...

É uma Caminhada com Sentido!

Ao longo dos últimos anos muitas foram as Caçadas e Aventuras, Empreendimentos e Caminhadas vividas pelos nossos Escuteiros designadamente pelos Lobitos e Exploradores, Pioneiros e Caminheiros, e em todas elas procuraram dar sentido ao Caminho: com São Paulo o sentido da conversão e do crescimento; com São Nuno o sentido dos valores do mundo e dos valores do Reino de Deus; e agora com a Beata Teresa

de Calcutá o sentido do serviço na caridade transformado num testemunho de amor.

Queremos ser os Escuteiros/Homens de amanhã, e ter sempre bem presentes os nossos valores, bem como a nossa identidade e o percurso que já percorremos, e de olhos lançados para o futuro, preparamos já a celebração do quinto aniversário, mais uma etapa importante na vida do Agrupamento, sempre na certeza que havemos de conseguir deixar o mundo «um pouco melhor», orientamos rumos, vidas e ideais para uma missão grande e única de, em cada dia, por coisas simples e pequenas – a Boa Acção – transformarmos a Terra num lugar de Paz e felicidade.

Estes objectivos dos Escuteiros concentram-se em acções simples do dia-a-dia, no progresso individual e do grupo. Ao mesmo tempo sabemos que só nos vamos sentir mais felizes e realizados quando tivermos conseguido «deixar o mundo um pouco melhor» e contribuído para a felicidade dos outros, semeando em cada criança e jovem a inquietude de se sentir «útil» e «bom cidadão».

Mas como em tudo na vida, os momentos de euforia contrastam, por vezes, com as dificuldades...

O nosso sentido prático da vida em grupo ajuda-nos a superar

dificuldades e contratemplos. Não há dúvida que, nos tempos em que vivemos, não é fácil definir e manter o rumo certo, principalmente em horizontes de juventude, onde tudo está por decidir, onde só existe Futuro e algum Presente. O desafio de hoje é lançar pontes de esperança no futuro com acções concretas e duradouras, que façam os jovens acreditar que «ainda» é possível sermos construtores de «um mundo melhor».

Aqui, os adultos têm também um papel e uma responsabilidade muito grandes. No Movimento Escutista, os adultos são os «irmãos mais velhos» que ajudam a decidir, que servem de vara para o caminho, orientando por experiência de vida. Nestes «irmãos mais velhos» cabem os Pais e os Encarregados de Educação e

os Chefes, porque o Escutismo assume-se como «uma escola de vida», onde todos conseguimos ensinar e aprender, onde todos somos poucos para atingir o objectivo comum da felicidade.

Por tudo isto, neste Ano Escutista de 2010/2011, inspirados pelo exemplo da Beata Teresa de Calcutá e com o lema «1296 CELEBRA E DÁ TESTEMUNHO», o Agrupamento Nº1296 de Santa Marinha de Forjães estabelece o Sentido de mais uma etapa, um Rumo para a Vida numa Missão, a Missão que nunca acaba e que se renova a cada dia que passa, com profunda convicção no Ideal de Baden Powell, Fundador do Movimento Escutista, numa Caminhada para a concretização da Missão de Construir um Mundo Melhor.

Rui Afonso

### Mensagem de Natal

«O importante não é o que se dá, mas o amor com que se dá».

Beata Teresa de Calcutá

Que esta pequena mensagem de Natal seja um testemunho de amor e de reconhecimento para com todos aqueles que nos ajudam na missão de «deixar o mundo um pouco melhor do que o encontramos».



O Agrupamento Nº 1296 de Santa Marinha de Forjães faz votos de um Santo e Feliz Natal cheio das bênçãos do Menino Jesus... e de Próspero 2011

## Um ano em grande

Ao terminar que está mais um Ano, é o momento de fazer o balanço a mais um ano de intensa actividade do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional.

Ao longo deste ano este grupo, fundado em 1995, esteve em grande, em todas as suas exposições e também nos eventos que organizou.

Falemos, então, um pouco por onde andou este Grupo este ano, podendo, assim, destacar a sua passagem por inúmeras festas e romarias de Norte a Sul do país, a participação em importantes Festivais de Folclore, como foi o caso do Festival da Correlhã, S. Bartolomeu de Ponte da Barca, Silves-Fafe, Custóias-Matosinhos, Festival do Emigrante em Abrantes, entre outros. Não podendo esquecer a participação do Grupo nas várias festas e actividades realizadas em Forjães, às quais nunca poderá faltar.

A participação no primeiro Festival Gastronómico do Neiva é também de relevar, já que foi a única associação forjanense a participar no evento, que com grande sucesso participou com um bolo de forno com carne, que

saiu quentinho e acompanhado pelo bom «verde» da região.

Mas o principal destaque vai para as duas actividades de maior impacto que o grupo organizou: o VI Festival de Folclore e a Desfolhada à moda antiga, as duas realizadas no mês de Setembro.

Quanto ao Festival, podemos dizer que foi o melhor momento do Grupo este ano e talvez de toda a sua vida. Ao organizar um festival inédito, que ainda hoje é falado e elogiado em toda a parte, o Grupo subiu muito no seu nível de prestígio. Prestígio esse que tem vindo a ser alcançado pela forma digna e rigorosa como o Grupo se apresenta.

Este Festival realizou-se a 4 de Setembro no escadório da Igreja Matriz de Santa Marinha de Forjães, e que foi pequeno para acolher a inúmera assistência.

Os grupos, vindos de diversos pontos do país, foram recebidos no Centro Cultural, onde também foram agraciados com algumas lembranças, e de onde seguiram depois para o palco.

Os dois momentos que tornaram este Festival inédito foram uma representação etnográfica

de uma romaria à moda antiga, onde intervieram elementos de todos os grupos, e o vira geral que foi interpretado pelos cinco grupos, ao mesmo tempo, acompanhados pelo fogo-de-artifício. Momentos nunca vistos nos tradicionais festivais de folclore.

No final, os elogios e as palavras amigas eram tantas que deixaram os elementos do grupo muito felizes e com vontade de realizar um próximo. Ainda hoje este Festival merece grande destaque na Internet.

Em relação à Desfolhada, esta realizou-se no dia 18 de Setembro, no largo de S. Roque e contou com a participação dos grupos folclóricos do concelho. Aqui reviveram-se as desfolhadas, como nas casas dos lavradores em tempos passados, onde se faziam sereões e não faltava animação.

Para este ano, o Grupo prevê, ainda, a organização de uma feira



Actuação do GADTF no VI Festival de Folclore em Forjães

de Natal, no dia 18 deste mês, em Esposende e a recriação do Cantar dos Reis e Cantares ao Menino no dia 26, também em Esposende.

Entretanto o grupo já começou a preparar a próxima época, para a qual já tem muitas actuações marcadas e a participação em importantes festivais de folclore.

O Grupo lembra que todos aqueles que queiram fazer parte do Grupo são bem-vindos e que, neste momento, fazem falta novos elementos.

No mês de Janeiro, como já é habitual, o Grupo irá cantar os Reis pelas portas da freguesia, a fim de angariar fundos para as suas actividades.

Agradecendo publicamente a todos os elementos que vestem a «camisola» pelo grupo e a todos que de alguma forma dão o seu apoio, eu, o presidente da direcção, Manuel Carlos Couto, desejo a todos os elementos, forjanenses e amigos, um feliz e Santo Natal.

Manuel Carlos Couto

Publicidade

**AUTO DETALHE**

MANUTENÇÃO DE FROTAS  
CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS  
CONSULTE-NOS

<b>mecânica</b>   mecânica geral recalibração de discos e calças de travão	<b>electricidade</b>   sistema eléctrico bateria / auto rádio / som	<b>ar condicionado</b>   abastecimento e ajuste do desregulamento e recarregamento DRECHER (MARCAS PARA DRECHER)
<b>chaparia</b>   banco de alinhamento de chassis	<b>pneus</b>   veda, moedagem, calibragem	
<b>pintura</b>   estufas de pintura alação de cor computadorizada	<b>manutenção</b>   limpeza de interiores e exteriores lavagem 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

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

José Manuel da Costa 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. 964 367 772 | 911 122 171

**carneS paladino**

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

- 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 19

**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

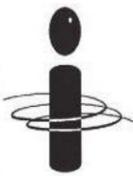
Com o apoio: Programa de Apoio as Associações Juvenis (PAAJ)  
email: ipj.braga@mail.telepac.pt //http.wwwsejuventude.pt

# DESPORTO ESCOLAR

# 2010/2011



... razão para crescer



## ORIENTAÇÃO

Prof. Anabela Freitas

Prova de Abertura da modalidade de Orientação

04 Dezembro 2010



### UM PASSADO... SAUDÁVEL

### UM FUTURO... PROMISSOR



**DIANA VALE e FRANCISCA CARVALHO:** Adorámos a prova, alguns já conheciam o Bom Jesus. A parte de que mais gostámos foi andar à procura dos pontos. A pior parte foi ter de esperar pelos nossos colegas... Estava muito frio!

**RICARDO DAVID SÁ:** Em primeiro lugar, queria realçar que a prova foi um sucesso; pelo menos eu falo por mim, que participei na prova com o mapa difícil (28 pontos). Em segundo lugar, acho que o comportamento foi dos melhores, visto que éramos muitos, cerca de 33 atletas. Em termos de prova, os tempos obtidos foram óptimos. A prova realizou-se num sítio agradável, o BOM JESUS. Mesmo com alguns percalços, como o frio, correu melhor que nunca! B.J. David.



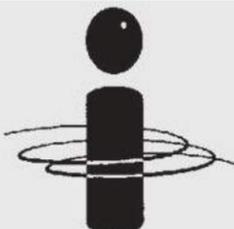
Foi num sábado gelado, muito gelado, que estes pequenos se iniciaram na prática da modalidade de Orientação... Nunca tinham experimentado, as expectativas e receios eram muitos! A equipa, com 33 atletas, saiu de Forjães e rumou à cidade de Braga, mais precisamente ao Bom-Jesus. O local, de belas paisagens, foi o palco de mais uma prova, desta feita de abertura, onde todos os grupos/equipa do distrito iam ver-se ou rever-se pela primeira vez este ano lectivo e prepararem-se para o campeonato que se avizinha. Os nossos atletas tinham a lição bem estudada, conheciam os objectivos desta prova (treinar/aprender) e todas as estratégias a seguir, para tirarem o melhor partido deste momento. Seguiram à risca as indicações, foram responsáveis, empenhados, e comportaram-se com muito civismo. Estão todos de parabéns! Fizeram um verdadeiro trabalho de EQUIPA!!

O mapa é considerado de dificuldade média, com escala de 1:4000, boa rede de caminhos, com zonas de parque, floresta, lagos... Os atletas principiantes realizaram um percurso com 18 pontos (1.500m) e os mais experientes um percurso com 28 pontos (2.700m). A próxima prova está agendada para 22 de Janeiro na Póvoa de Lanhoso -1ª do Ranking Regional Norte do desporto Escolar.



Boletim Nascente Escolar

Dezembro 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

Redacção: Clube da Comunicação

Colaboração: Prof. Basílio Torres (revisão de textos); Prof.ª Goreti Figueiredo; Prof.ª Anabela Freitas; Prof.ª Armandina Vila-Chã; Prof.ª Paula Ferreira

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.

# Mensagem da Escolinha

## Mais uma menção honrosa!!!

Foi com grande satisfação que a nossa comunidade educativa recebeu mais esta boa notícia, e o Boletim Nascente Escolar não podia deixar passar este acontecimento sem conhecermos por dentro este projecto vencedor. Dois jornalistas de palmo e meio do nosso boletim rumaram ao Jardim, que um dia também já foi deles, e foi com grande satisfação e nostalgia que entrevistaram as suas educadoras e auxiliares de acção educativa.

Luis Pereira e David Ribeiro do 5ºA



**D. Eduarda e D. Isabel, como viram o facto de o Mensagem da Escolinha ganhar a menção honrosa pela segunda vez?**

Com satisfação e alegria pelo trabalho elaborado.

**Acham que este projecto tem margem para crescer mais?**

Sim, claro porque é um projecto com já alguns anos de existência e, com a experiência que adquirimos, queremos ir mais além. Estamos todos de parabéns e futuramente queremos subir no patamar das menções honrosas.



*«O facto de termos duas menções honrosas, é um incentivo para conseguirmos um 1º lugar este ano.»*



**Educadoras Irene, Catarina, Rita e Susie, há quantos anos existe o jornal e como se lembraram de começar a fazer o jornal?**

Começou em 2005/2007, por vontade de expressar o que se passa nas cabeças dos pequenos e como meio de divulgação das actividades realizadas no Jardim de Infância aos pais e toda a comunidade educativa. Saliente-se o facto, de nesse ano lectivo, no Agrupamento, haver uma dinâmica ao nível dos jornais de turma/clubes que potenciou todo este projecto, inclusivamente a participação no concurso de Jornais Escolares promovido pelo Jornal Público.

**Já tinham experiência antes de fazer o jornal, ou adquiriram experiência?**

Foram adquirindo a experiência através da colaboração do Clube da Comunicação, mais concretamente, a equipa do Boletim Nascente Escolar, e através da formação contínua de professores. Note-se que as educadoras deste agrupamento frequentaram recentemente uma oficina de formação de 50 horas sobre esta área específica. Uma das educadoras possui já uma larga experiência em informática, facto que veio enriquecer muito esta equipa.



**Acham que podem vir a ganhar o primeiro prémio?**

Gostaríamos muito de ganhar, pelas crianças, pelos pais e encarregados de educação e pelo próprio agrupamento.

Vamos continuar a investir na qualidade da produção, na formação e no intercâmbio com a comunidade educativa. Pensamos que, desta forma, poderemos projectar não só o Jardim, como a própria freguesia para além dos seus limites geográficos.

**Quais as principais dificuldades que se enfrentam neste tipo de projecto?**

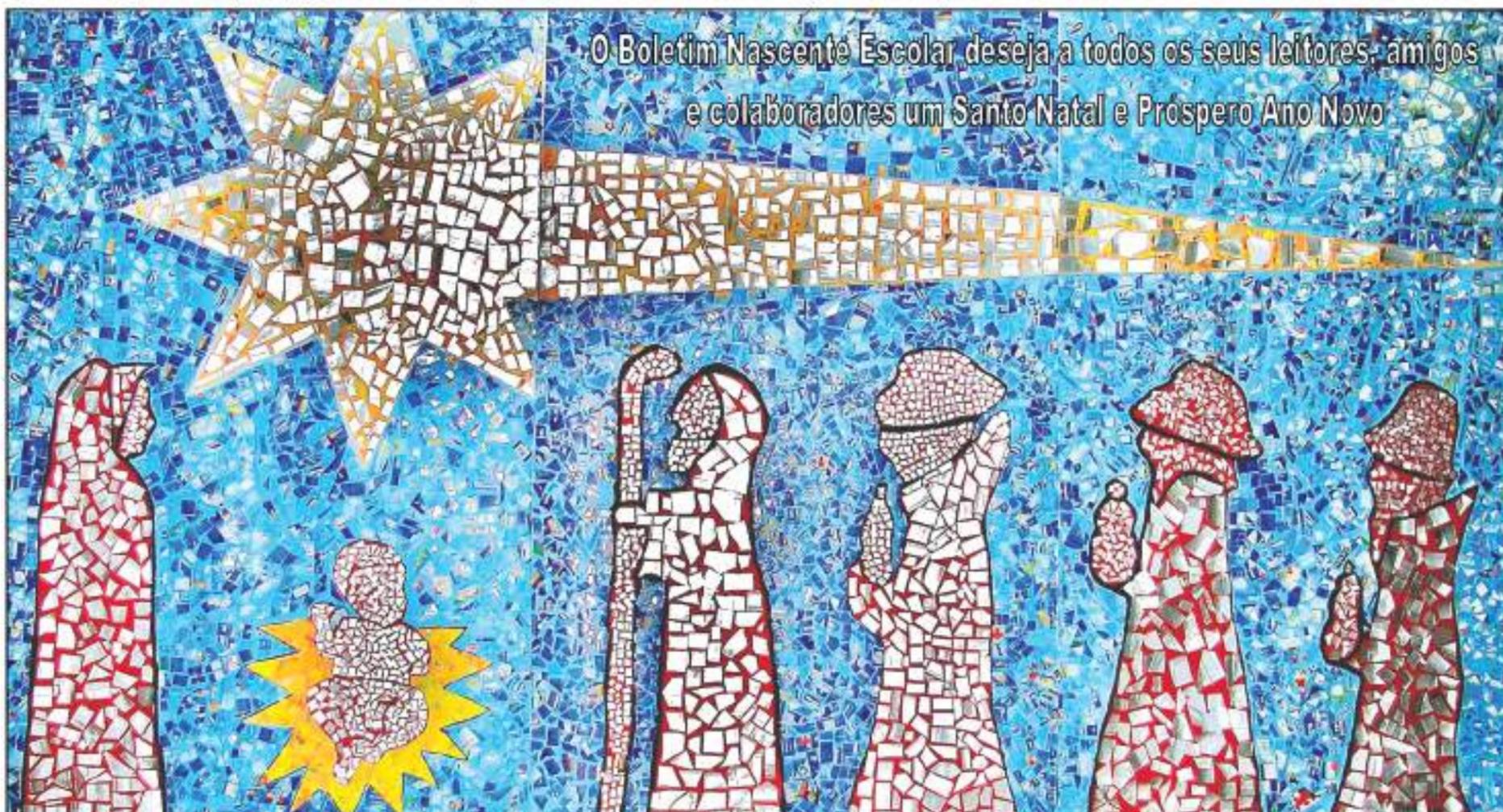
A falta de tempo para uma maior articulação e organização de cada edição dentro dos prazos pré-estabelecidos e a selecção de trabalhos, já que são três grupos de crianças e o espaço torna-se exíguo para a divulgação de todos os que colaboram.



## E dos pacotes de leite, sumos... se decorou a nossa escola!

A Área Disciplinar de Educação Visual e Tecnológica não deixa de nos surpreender!!! Um presépio gigantesco todo feito com bacadinhos de embalagens tetra-pac e uma árvore, também ela, com as mesmas embalagens e igualmente enorme... tão grande que não conseguimos arranjar espaço para ela no nosso jornal! Agradecimentos? Claro!

A toda a comunidade educativa, pelas embalagens disponibilizadas, a todos quantos colaboraram na execução do painel, ao Professor Jorge Afonso e ao Senhor Amândio, pela estrutura da árvore, e um pedido de desculpas aos alunos e respectivos professores, pelo transtorno provocado pela necessária troca de salas.



O Boletim Nascente Escolar deseja a todos os seus leitores, amigos e colaboradores um Santo Natal e Próspero Ano Novo

# Boletim — Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva



**“25 anos... razão para crescer”**

25 anos fazendo caminho...  
Caminho de saberes, de cultura, de  
dúvidas, de interrogações, de sonhos...  
Vamos continuar a sonhar...  
Que em cada dia que nascer  
Haja sempre... razão para crescer.  
Boas férias e boas festas natalícias.

O Director, Manuel Ribeiro

**Dezembro 2010**

# Exposição de Presépios

Decorreu na Biblioteca da Escola uma Exposição de Presépios realizados pelos alunos do 2º e 3º ciclos, no âmbito da disciplina de EMRC e com a supervisão da professora Rosário Silva. Todas as turmas participaram, desde o 5º até ao 9º ano, e todos os presépios eram muito bonitos. Parabéns a todos os que participaram; foi uma actividade muito concorrida, que entusiasmou bastante todos os que participaram.

Profª Goreti Figueiredo



## Educação Sexual na Escola

Nos dias 8, 9, 17 e 18 de Novembro, realizou-se, na EBI de Forjães, uma acção de formação sobre Educação Sexual, destinada aos professores que serão responsáveis pela docência desta área, nas diferentes turmas do 2º e 3º ciclo.

A acção foi excelentemente dinamizada pela professora Diana Costa e pelas enfermeiras Leonor Rosa e Joana Martins, responsáveis pelo Programa PRESSE na escola, que com

eficiência e muita simpatia informaram e incentivaram ao debate e partilha de ideias, sobre temas tão variados como a abordagem dos afectos, o respeito pelo outro, a igualdade entre os sexos, a capacidade de lidar com frustrações, a prevenção de maus tratos, a aproximação abusiva e a prevenção da gravidez na adolescência.

É de louvar o ambiente formidável em que decorreu a acção, permitindo que, em horário pós-laboral, o trabalho efectuado fosse muito produtivo e gratificante.

Profª Paula Ferreira

## “Pensar um Futuro Sustentável” na Escola de Forjães

No passado di 12 de Novembro, os formandos dos cursos EFA da Escola Básica Integrada de Forjães realizaram, no polivalente da escola, a actividade integradora “Pensar um futuro sustentável”.

Este evento desenvolveu-se no âmbito do tema “Ambiente e Sustentabilidade” e “Complexidade e Mudança”, dos cursos de Nível Secundário, e do tema “Reciclagem e Resíduos”, do curso Nível Básico.

Consistiu na apresentação pública dos trabalhos realizados pelas diversas turmas, que englobou a exposição de cartazes e de objectos construídos a partir de materiais reciclados, a distribuição de desdobráveis sobre a temática do ambiente, a divulgação de projectos associativos ambientais e ainda a apresentação de vários spots publicitários, todos eles relacionados com alertas distintos relativos ao meio ambiente.

Desta forma os formandos pretenderam chamar a atenção para as questões relacionadas com o “Consumo e Eficiência Energética”, com os “Resíduos e Reciclagem”, com os “Recursos Naturais” e com “Alterações Climáticas.”

Os formandos EFA 22/11/2010



## Semana da Ciência e da Tecnologia

Decorreu, de 22 a 26 de Dezembro, na Biblioteca da EBI de Forjães, a Semana da Ciência e da Tecnologia, com a qual se pretendeu comemorar o Dia Mundial da Ciência, dia 25 de Novembro.

Durante essa semana os alunos do terceiro ciclo realizaram experiências para os mais novos, que ficaram encantados com aquilo que lhes pareceu magia.

A actividade foi dinamizada pelo Departamento de Ciências exactas em articulação com a biblioteca.

Profª Goreti Figueiredo



«Momentos – Fotografia de João Octávio Meira» é como se denomina a exposição fotográfica, que vai estar patente no Museu de Esposende, entre os próximos dias 3 e 31 de Dezembro e integra quinze paisagens da cidade da foz do Cávado

## Moradores versus governantes

A Polis Litoral Norte realizou, em Novembro, o 2º Encontro do Litoral. Em cima da mesa estiveram várias iniciativas e intervenções que foram propostas a Dulce Pássaro, Ministra do Ambiente e do Ordenamento do Território, presente na reunião que teve como principal objectivo delinear as próximas intervenções no Litoral Norte, nomeadamente nos municípios de Viana do Castelo, Caminha e Esposende.

No que concerne a Esposende, uma das propostas mais presentes é a demolição de 196 construções nas praias de Cedovém e Pedrinhas, em Apúlia, segundo um projecto de requalificação da zona, a que os habitantes se opõem veementemente. «Discordamos, fundamentadamente, do plano de execução que o Polis se propõe implementar, apresentando soluções alternativas. Somos coerentes no nosso discurso, nos meios pelos quais os veiculamos e nos objectivos que visamos alcançar», afirmou o porta-voz dos proprietários, José Godinho, aos

meios de comunicação social. Um grupo de moradores da zona da orla marítima uniu-se e criou uma proposta alternativa de preservação das construções, que entregou à ministra do ambiente no final do mês de Novembro, aquando do Encontro. Com esta moção pretendem uma nova reflexão por parte do governo, que, acreditam, só aumentará o nível de desemprego da freguesia, nomeadamente dos pescadores.

A verdade é que, segundo os subscritores, o Plano em projecto contém indicadores falsos: as edificações estão ilegais e as construções em causa são responsáveis pela destruição das dunas. Por outro lado, defendem que a erosão marítima se deve aos esporões colocados há cinquenta anos atrás, sendo que, nessa altura, as casas agora em causa estavam a mais de cem metros da linha de maré alta. Por tudo isto, o grupo de protesto defende, apenas, a demolição das casas e construções em más condições.

As intervenções a iniciar em

2011, acarretarão um custo de 80 milhões de euros, na totalidade dos 50 quilómetros intervencionados no litoral norte. Segundo os moradores revoltados, o dinheiro deveria servir os princípios de protecção da zona costeira e da preservação dos valores naturais «para que não se apague da memória um pedaço singular da cultura popular, já que a zona de Pedrinhas e Cedovém está ligada à pesca artesanal local», refere José Godinho.

Em comunicado à imprensa, João Cepa aponta o facto de os moradores de Apúlia terem entregado este dossier a Dulce Pássaro, com o brasão do município, sendo que a Câmara nada



tem a ver com o protesto. O Presidente da Câmara Municipal de Esposende defende, então, em público, que: «os restaurantes de Cedovém se mantenham no local, atendendo ao seu interesse turístico, sendo contudo substituídos por novas construções, com qualidade arquitectónica e devidamente enquadráveis na paisagem; sejam criadas em Cedovém melhores condições para o desenvolvimento da actividade piscatória, nomeadamente a instalação de novos armazéns de

apoio à pesca, tal como foi feito na praia da Couve; as famílias que têm residência permanente sejam realojadas, com melhores condições habitacionais, o mais próximo possível do local onde residem actualmente; sejam preservadas e recuperadas duas ou três construções antigas e nelas criadas valências de interesse turístico; em tudo o resto que seja cumprido o previsto no Plano de Ordenamento da Orla Costeira».

Susana Costa

## Cultura

### A propósito das pescarias no rio Neiva

Li, numa das últimas edições de O FORJANENSE, uma entrevista com o Sr. José Couto, tido como um pescador fervoroso. Pois é! Naquele tempo, não era só o Sr. Couto a pescar nas então límpidas águas do rio Neiva. É possível que alguns pescassem por prazer; porque não?

Porém, a maior parte das pessoas que lá iam pescar, não era só pelo prazer mas sim pela necessidade. Quantas vezes a tia Idalina do Titó (minha defunta mãe), preparava aqueles escalhos, bogas e barbos e de vez em quando uma truta pequena porque as grandes tornavam-se mais difíceis de serem apanhadas. As pescarias corriam bem quando calhava, porque nem todas as vezes os peixes estavam dispostos a sair da água. Quando a pesca corria bem, era cada «galhada» que dava gosto. A tia Idalina, limpava aquilo tudo e fritava com unto, porque, naquele tempo, o azeite era raro na casa dos pobres. O rio Neiva era um autêntico manancial para benefício dos pobres.

Hoje o rio está transformado numa autêntica lixeira, já a começar pelas margens. Não há gosto,



não há nada; só há promessas e mais promessas. É um rio que corre à deriva e que há sítios que nem sequer se vê por onde ele passa. Pior do que isso, é que foi transformado num autêntico cemitério de cães e gatos; e, ainda assim, os infelizes animais são atirados vivos ao rio. É uma lixeira porque há pessoas sem escrúpulos que não sabem ou não querem preservar aquilo que de bem a mãe natureza nos oferece.

Obrigado ao Sr. José Couto por me recordar as pescarias no rio Neiva.

A família Torres Jacques deseja a todos os que colaboram com O FORJANENSE, um Santo Natal e um próspero Ano de 2011!

Torres Jacques

### Balada dos poetas mortos

Nunca dizer que estão mortos  
Quem nos deixou poesia,  
Seus corpos sim, são destroços,  
Mas algo neles existia.  
Não basta fazer poesia,  
Tem que ter tema bem forte.  
Nunca lhe pôr fantasia  
Seja qual for o seu corte.  
Poeta nunca serás esquecido,  
Embora morra teu corpo,  
Serás sempre alguém lembrado  
Nem que seja entre amigos;  
És um ente nunca morto  
Mesmo não sendo afamado,  
Mas teus versos serão lidos  
Hão-de andar por qualquer lado, há sempre alguém que os leia  
Dando a sua opinião,  
Vão assim formando teia  
Passando de mão em mão.  
Pensa bem! Qualquer poeta

Tem boa e má poesia  
Para aquele que a ler,  
Pois tu não és um profeta  
Não se agrada em maioria;  
Muitos que foram poetas  
Sofreram desilusões,  
Só alguns foram profetas  
P'ras vindouras gerações;  
É bom que possam saber  
Que mesmo os maiores poetas  
Desta lusa geração,  
Há gente que os contesta  
Nem todos apreciarão.  
Versos são um transmissor  
Daquilo que o poeta sente  
Desde o ódio até ao amor,  
Natureza nunca ausente,  
Cantar a “fraternidade”  
Que embora ande perdida,  
Também a “solidariedade”  
Anda por aí esquecida.  
Poetas!....  
Nunca serão do passado,  
Se vossa mente exprimir,  
Versos serão recordados  
Irão sempre resistir.

Regina Côrrea de Lacerda

### Abre a porta, meu irmão...

Bati à tua porta  
E ao teu coração;  
Quem sou eu, não importa;  
Só te peço afeição.  
Abre já a tua porta!  
Abre-me meu irmão!...  
Para quê perguntar,  
Qual continente eu vim?  
Cor da pele, basta olhar;  
Minhas feições, enfim...  
Quando me vires chegar,  
Abre-me a porta a mim!...  
Não repares na cor,  
Mas sim no mesmo Deus,  
Seja o nome que for;  
Sempre há lugar nos céus  
Ou na terra que for;  
Sou apenas um homem,  
Como vês semelhante;  
Um Homem é sempre Homem;  
Abre-me, irmão! Neste instante.  
Abre-me a tua porta!  
Abre o teu coração!  
Sou como tu, que importa!  
Deixa-me entrar, irmão!

Regina Côrrea de Lacerda

## Desporto ■ Notícias FSC

Textos e fotos Fernando Neiva

## Luta pela manutenção vai ser dura

A equipa sénior do Forjães Sport Clube continua no fundo da tabela classificativa. A alteração da equipa técnica, trouxe para já uma melhoria significativa ao nível exibicional. Nos cinco jogos disputados sob o comando de Zé Miguel, o FSC venceu três, empatou um e perdeu outro. Este último, em casa perante o Terras de Bouro, e com uma arbitragem escandalosa. Nesta fase, o Forjães ultrapassou duas eliminatórias da Taça, Vila Chã e Torcatense, e atingiu os oitavos de final desta competição, que serão disputados no Carnaval.

Ainda relativamente a esta equipa, parece-nos possível conseguir o objectivo principal, manutenção, e vem-se notando nos últimos jogos uma maior disponibilidade dos atletas não só ao nível físico, mas também ao nível do futebol apresentado e desenvolvido. O Forjães é agora uma equipa mais alegre, mais motivada e sobretudo com muito mais empenho, e, quando assim é, as possibilidades de sucesso são, sem dúvida, maiores.

## 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 FSC. Por isso, caros amigos, sócios e simpatizantes, vamos lá mais uma vez fazer um esforço por colaborar.

## Resumo das jornadas

## 11ª Jornada

12-12-10

Forjães 0 - 1 Terras de Bouro  
Estádio Horácio de Queirós

## Arbitragem foi protagonista e prejudicou o FSC

Não tenho por hábito comentar ou falar de arbitragens, porque reconheço que é um trabalho difícil de executar e complicado de analisar.

Mas este jogo, sem dúvidas, que ficou marcado pelo trabalho «habilidoso» do árbitro principal que dirigiu a partida.

No final houve mosquitos por cordas, com alguns adeptos, muito exaltados, a esperar a saída do trio de arbitragem do parque de estacionamento, para mostrarem o seu desagrado pelo «trabalhinho» realizado pelos homens do apito.

O árbitro desde cedo que condicionou os homens do Forjães, com ameaças e amarelos descabidos, marcando tudo junto à nossa área a favor ou contra. Ou seja, livres perto da nossa baliza a favor do Terras de Bouro, nem hesitava, marcava tudo, ao contrário nada marcava.

Sendo que o golo que viria a decidir o jogo foi conseguido numa dessas faltas, marcada de forma escandalosa em cima da linha limite. Refira-se que a cobrança da mesma, foi exemplar por parte do atleta Rui

Árbitro do jogo  
Forjães Sport  
Clube - Terras de  
Bouro



Alves, exímio nestes lances, que acabou por dar três, injustos, pontos ao Terras de Bouro.

O Forjães, que viu Stray sair lesionado logo no primeiro minuto da 2ª parte, foi contudo para cima do adversário neste período do jogo, e depois de uma primeira parte jogada em toada de parada e resposta.

Já no segundo tempo, atirou uma bola

ao ferro e para além de um árbitro contra, encontrou também um guarda-redes excelente pela frente, que evitou algumas situações de perigo com boas defesas. Ainda nesta fase do jogo, viu-lhe ser negada uma penalidade clara sobre Mouzinho.

As faltas, por vezes inexistentes, a nosso favor eram assinaladas no meio campo defensivo, acontecendo situações em que não foi dada a lei da vantagem no ataque, a nosso favor, para se marcar uma falta no nosso sector defensivo.

O jogo valeu pela excelente reacção dos forjanenses, que mereciam pelo menos a divisão de pontos por tudo aquilo que fizeram. Contudo, o futebol não vai por merecimentos, vai por golos e o Forjães Sport Clube não conseguiu marcar por alguma infelicidade, que se estendeu também à nomeação do árbitro que lhe calhou em sorte (ou talvez não?) para dirigir este jogo e que prejudicou claramente a equipa da casa.

**FSC:** 1- Stray (Joel aos 46); 23- Ricardo; 3- Mané (c.); 14- Mouzinho; 17- Zé Avelino; 96- César; 7- Chico; 10- Diogo (Postiga aos 73); 24- Canigia; 4- Alfredo; 70- Ruizinho (Káká aos 63).

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Paulo Cepa, Pipo, Xavi e Miguel Banana.

Golos: 0-1 Rui Alves aos 18 min.

## Taça AF Braga

## 2ª eliminatória, 2ª mão

Forjães 2 - 1 Vila Chã

Estádio Horácio de Queirós  
28-11-10

## Justiça ao cair do pano

O Forjães ultrapassou o Vila-chã com a vitória conseguida neste jogo, depois do zero a zero da primeira mão. Foi uma vitória difícil, mas merecida, porque a bola não queria entrar de maneira nenhuma.

O Vila-Chã adiantou-se no marcador na primeira vez que chegou à baliza forjanense, que até então havia desperdiçado duas soberanas ocasiões.

Para complicar ainda mais os forjanenses ficaram reduzidos a dez, à meia hora de jogo, expulsão de Ricky, mas isso não tirou determinação aos comandados de Zé Miguel.

Em suma, foram três as bolas que beijaram o ferro da baliza adversária, foram muitas as oportunidades desperdiçadas pelos atacantes da casa. Contudo, à entrada para o último quarto de hora Diogo, rematou certo num lance de



Diogo do FSC marcou dois golos ao Vila-Chã

muita insistência e restabeleceu a igualdade.

Já se pensava em prolongamento quando o mesmo jovem, Diogo, na conversão de um livre directo, cobrado superiormente, fixou o resultado final não dando hipóteses ao experiente guarda-redes do Vila-Chã, Muchacho.

Foi uma vitória justa, conseguida com muito sofrimento, mas poderia e ter sido uma vitória alcançada com facilidade e até por números expressivos, pese embora a boa réplica dada pela equipa do Vila-Chã, que mostrou que também possui alguns bons valores no plantel.

**FSC:** 1- Stray; 2- Rick; 3- Mané (c.); 4- Mouzinho; 5- Canigia (Rafa aos 90); 6- Kiko (Ricardo aos 63); 7- Kiko; 8- Diogo; 9- Alfredo; 10- Káká (Xavi aos 70); 11- Ruizinho.

Treinador: Zé Miguel

Não utilizados: Joel, Simão, Raul e Miguel Banana.

Disciplina: Ricky expulso aos 32 min.

Golo: 0-1 Carlos aos 14 min.

1-1 Diogo aos 76 min.

2-1 Diogo aos 88 min.

## 3ª eliminatória

Forjães 2 - 1 Torcatense

Estádio Horácio Queirós  
8-12-10

## Passaporte, merecido, para os oitavos de final

Excelente primeira parte dos forjanenses, que neste período do jogo fizeram dois golos e deixaram outros tantos por marcar, desperdiçando a oportunidade de ter o jogo arrumado ao intervalo.

Na segunda parte a equipa de Guimarães veio à procura do prejuízo e o FSC procurou controlar o jogo, criando então duas boas situações para marcar, mas Káká não aproveitou os lances criados.

Depois de reduzir, com alguma sorte, para 2-1 o Torcatense ganhou novo fôlego e tentou encostar o Forjães, que numa toada de maior contenção ofensiva, ia criando muito perigo nas vezes que chegava à baliza.

Apesar de Stray, guarda-redes, ter que se aplicar a fundo já em tempo de compensação para evitar o prolongamento, a vitória foi justa e merecia uma maior diferença no marcador, não só pela quantidade mas também pela qualidade das muitas oportunidades de golo criadas pelo Forjães.

Uma vez que esta eliminatória disputada a uma só mão o Forjães segue para os oitavos de final a realizar na terça feira de Carnaval, com adversário ainda desconhecido.

Relembre-se que o Forjães na época passada chegou de forma brilhante à final da competição.

**FSC:** 1- Stray; 70- Ruizinho (Zé Avelino aos 82); 3- Mané (c.);



Ricardo do FSC

14- Mouzinho; 24- Canigia; 96- César; 10- Diogo; 8- Miguel Banana; 5- Xavi (Kiko aos 57); 4- Káká (Alfredo aos 70); 23- Ricardo.

Treinador: Zé Miguel

Não utilizados: Joel, Paulo Cepa; Pipo e Raul.

Golo: 1-0 Ricardo aos 12 min.

2-0 Káká aos 23 min.

2-1 aos 64 min.

Tabela classificativa da AF Braga

O que é que o Forjães S.C. pede ao Pai Natal para 2011

Pos.	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS
1	Marinhas	26	11	8	2	1	19	9
2	Vilaverdense	22	11	6	4	1	18	9
3	Terras de Bouro	19	11	5	4	2	14	6
4	Arões	18	11	5	3	3	19	12
5	GD Prado	17	11	5	2	4	14	13
6	Ac. Martim	16	11	5	1	5	13	13
7	Desp. Ronfe	16	11	4	4	3	17	13
8	Porto D'Ave	14	11	4	2	5	15	15
9	U. Torcatense	14	11	3	5	3	13	12
10	CD Celoricense	14	11	4	2	5	15	20
11	Polvoreira	12	11	3	3	5	10	13
12	Santa Eulália	12	11	3	3	5	10	16
13	Pevidém	11	11	3	2	6	14	23
14	Forjães	10	11	2	4	5	9	12
15	AD Ninense	10	11	2	4	5	10	16
16	Louro	9	11	2	3	6	14	22

Antes de mais o Forjães SC pede para todos os sócios, simpatizantes, patrocinadores, colaboradores e amigos um bom Natal e um feliz ano de 2011, com muito sucesso, nos diversos aspectos da vida, para todos, quer a nível particular quer a nível profissional.

Em termos desportivos, pede o melhor e maior sucesso para todos os seus atletas, por forma a garantir também o seu próprio sucesso nos diversos escalões em competição, em particular, nos seniores, dois quais se espera a desejada consolidação e manutenção na divisão de honra.

Noutros níveis pede ajuda para conseguir concretizar a requalificação do actual Estádio Horácio de Queirós, nomeadamente, ao nível da colocação de um tapete de relva sintética, construção de uns balneários de

apoio e arranjo do ringue, entre outros pequenos melhoramentos necessários ao nível da infra-estrutura já existente.

Neste último aspecto o Pai Natal, personificando a autarquia local e concelhia, já se comprometeu, recentemente, a colaborar na realização deste sonho dos forjanenses. Estando previsto serem dados passos concretos, a partir de Janeiro de 2011, no sentido dessa mesma concretização. Ou seja, o «Pai Natal» vai certamente ajudar o sonho a tornar-se realidade, se possível, conforme se espera, já no final desta época desportiva. A actual Comissão Administrativa espera então em colaboração com Pai natal, Câmara Municipal, dar andamento a todo este processo e acredita que será possível no próximo Verão ter as obras em andamento, embora para isso seja necessário derrubar as enormes barreiras

financeiras que se lhe opõem.

Levantando um pouco o véu, houve já algum trabalho neste sentido, o actual líder da Comissão Administrativa, reuniu já com a edilidade, havendo um acordo de princípios para que o processo evolua no mais curto prazo possível. Tendo ficando esboçada a estratégia financeira, ainda a necessitar de ser aprimorada, que vai permitir concretizar um anseio de muitos anos. Contudo, e para que isso seja viável será necessário o apoio, não só do Pai Natal mas também de todos os forjanenses e amigos deste clube. Relembre-se que, por norma, o Pai Natal quando promete cumpre, por isso vamos todos ajudá-lo a ajudar-nos a concretizar o sonho do Forjães Sport Clube, desde há muitos anos.

Obrigado Pai Natal.

Futebol Jovem

Juniores

Os Juniores tem vindo a realizar um bom campeonato e acima de tudo têm vindo a evoluir as suas capacidades futebolísticas nesta competição.

Últimos resultados:

- Pousa 4 – Forjães 1
- Forjães 1 – Ginásio da Sé 0
- Andorinhas 3 – Forjães 0

Juniores AF Braga 2ª Divisão – Série A		
Pos.	Equipa	Pts
1	Os Andorinhas	30
2	GFC Pousa	26
3	Fão	23
4	CD Celeirós	20
5	<b>Forjães</b>	19
6	«Os Ceramistas»	14
7	UD São Veríssimo	14
8	Várzea	14
9	Ginásio da Sé	11
10	Antas FC	8
11	Estrelas do Faro	8
12	UD Vila Chã - Esp.	7
13	Arnosos SM	5
14	Louro	1

Iniciados

Os Iniciados têm tido bons resultados nos últimos jogos, o que certamente lhes tem aumentado a motivação. O mais importante é a prática desportiva como medida salutar.

Últimos resultados:

- Forjães 1 – Santa Maria 1
- Alvélos 3 – Forjães 1
- Forjães 2 – Maximinense 0

Iniciados AF Braga 2ª Divisão – Série A		
Pos.	Equipa	Pts
1	Bastuço-S. João	27
2	Gandra	27
3	Águias de Alvelos	25
4	Fão	21
5	UD São Veríssimo	16
6	Maximinense	16
7	Fintas	15
8	EF Fernando Pires	13
9	Santa Maria	11
10	<b>Forjães</b>	10
11	MARCA-Vila Cova	8
12	Belinho	8
13	Estrelas Faro	2
14	FC Roriz	1

Benjamins

O mais novo escalão em competição tem demonstrado boas qualidades e atributos futebolísticos.

Últimos resultados:

- Ceramistas 1 – Forjães 3
- Forjães 0 – Fão 6
- Forjães 2 – Alvélos 3

Benjamins AF Braga Série A		
Pos.	Equipa	Pts
1	Fão	15
2	Esposende	13
3	Gil Vicente	13
4	Águias de Alvelos	13
5	Estrelas do Faro	12
6	<b>Forjães</b>	7
7	MARCA	7
8	Os Andorinhas	6
9	UD São Veríssimo	4
10	«Os Ceramistas»	3
11	Os Ronaldinhos	1
12	Santa Maria FC	1

Veteranos

A equipa de Veteranos do Forjães SC segue na oitava posição no XXVIII Torneio de Veteranos do Altominho, com 8 pontos. Ao fim de dez jornadas Darquense e Vianense repartem a liderança com 22 pontos.

Últimos resultados:

- Forjães 1 – Antas 2
- Correlhã 1 – Forjães 3
- Forjães 0 – Cerveira 3

Cantar das Janeiras

No próximo dia 2 de Janeiro o Forjães Sport Clube vai proceder ao tradicional Cantar das Janeiras. Esta é uma tradição que o clube, desde os anos 80 vem mantendo no seu plano de actividades, como forma de recolher alguns apoios. Vamos todos receber os representantes do clube neste dia, um domingo, e assim colaborarmos mais uma vez com o clube da nossa terra.

Centro de Formação FF

Vai ser lançada, este Natal, a primeira caderneta de cromos do FF constituída por todos os atletas do Centro de Formação, respectivas equipas, estádio e equipamentos. A mesma será oferecida a todos os «craques» que para a completar terão que adquirir os cromos dos quais também fazem parte.

*O Centro de Formação deseja Boas Festas a todos os atletas e familiares.*

# O Forjães Sport Clube

Deseja Boas Festas a todos os sócios simpatizantes, patrocinadores e amigos.



## «O meu Natal é Ecológico»

A Esposende Ambiente, em conjunto com a Casa de Juventude de Esposende, desenvolveram novamente a iniciativa «O meu Natal é Ecológico».

No âmbito do Programa de Educação para a Sustentabilidade, estabelece como objectivos principais a preservação da natureza e a adopção de hábitos ecologicamente saudáveis, principalmente na época festiva que se aproxima.

Assim sendo, de 7 de Dezembro a 9 de Janeiro de 2011, poderá visitar a exposição patente na Casa da Juventude, que conta com mais de oitenta trabalhos natalícios e ecológicos, elaborados pelas mais de quarenta instituições con-

Crianças, jovens, idosos e

outros utentes utilizaram desperdícios de forma criativa e empenhada, obedecendo, porém, a critérios previamente estabelecidos (dimensões, materiais utilizados, etc.) pelas entidades promotoras da iniciativa.

A ACARF participou com cinco trabalhos – um Pai Natal (foto), um anjo, uma coroa de Natal, um arranjo de Natal e uma árvore de Natal, elaboradas, respectivamente, pelo Centro de Convívio, Centro de



Dia, Creche, CAI Jardim e pelo ATL Primária.

A exposição poderá ser visitada de segunda a sexta, das 8h30 às 20h30 e ao sábado das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

Agora que o Ano Internacional da Biodiversidade se encontra no final, é necessária uma reflexão sobre a conservação e protecção de todas as espécies, para, também, assim, conservarmos o nosso planeta.

Desta forma, e para assinalar o final desta data, grande parte dos trabalhos expostos na Casa da Juventude será vendida (os objectos foram previamente sujeitos a autorização de venda ou não, por parte de cada instituição), a partir de 15 de Dezembro, por um preço simbólico, sendo que o valor angariado reverterá a favor de uma Associação de Defesa dos Direitos dos Animais.

## ACARF e Banco Alimentar unidos contra a fome

Dezasseis famílias carenciadas de Forjães vão usufruir, a partir de Janeiro, de um apoio do Banco Alimentar de Braga (BA Braga). Esta ajuda resulta do acordo estabelecido entre a ACARF e o BA Braga, que prevê a entrega regular de bens alimentares a cerca de 28 pessoas da nossa terra, sendo que dez são crianças

Os produtos alimentares distribuídos pelo BA Braga e pelos seus congéneres a nível nacional são o resultado das duas campanhas anuais junto dos consumidores de grandes superfícies, nos meses de Maio e Novembro. Neste mês, conforme foi divulgado, a adesão a esta iniciativa significou a entrega de mais de 3250 toneladas, a nível nacional, e 212 toneladas especificamente no distrito de Braga, de bens alimentares, superando as expectativas do Banco Alimentar, conforme sublinhou Isabel Jonet, presidente do Banco

Alimentar. Ao longo do ano um conjunto de empresas faz também doação de alimentos aos dezasseis Bancos Alimentares existentes no país.

O apoio que agora se inicia em Forjães resultou de um trabalho de identificação de pessoas com mais carências, efectuado por um grupo de voluntários – Projecto CONFIANÇA – em parceria com a ACARF. Esta instituição forjanense, entretanto reconhecida pelo BA Braga como «associação beneficiária», tem agora a responsabilidade de, mensalmente, receber os «cabazes de alimentos» e de distribuí-los pelas famílias referenciadas.

Este acordo entre o BA Braga e a ACARF é ininterrupto, e espera vir a colmatar algumas das carências da nossa freguesia, especialmente agora, perante as dificuldades por que muitas famílias estão a passar.

# A ACARF deseja-lhe Boas Festas!

## Centro de Dia na Cruz Vermelha de Esposende

A Causa Maior é uma iniciativa que o Modelo promove desde 2007 cuja missão consiste em combater o isolamento e exclusão social dos seniores ao promover a sua integração plena na sociedade. Neste contexto os idosos do Centro de Convívio da ACARF foram convidados pela Cruz Vermelha a participar numa sessão de esclarecimento sobre o envelhecimento.

Numa sociedade que se diz pluralista e democrática mas que convive diariamente com a violação dos Direitos Humanos, com a exclusão de pessoas e grupos a quem lhes é amputada a oportunidade de Ser Mais, é urgente a intervenção de todos os seus membros por forma a minorar este «aparente» contra-senso.

Um dos casos paradigmáticos que por nós merece atenção, tanto como técnicos mas também como cidadãos, é o caso da solidão nos idosos. Foi neste sentido e inserido no projecto «Causa Maior» que os idosos da ACARF tiveram uma tarde diferente no passado dia 9 de Dezembro.

Uma sessão de esclarecimento sobre o envelhecimento, foi o mote para um convívio na Cruz Vermelha de Esposende. A sessão foi conduzida pela Psicóloga Ana Luísa mas contou com a participação activa dos idosos.



No final, ainda houve tempo para um lanche, onde não faltou o Bolo-Rei, as rabanadas, a aletria entre outras iguarias confeccionadas pelos voluntários da Cruz Vermelha.

A tarde foi diferente do habitual, mas do agrado de todos.

Aproveitamos para agradecer à Cruz Vermelha, na pessoa do seu fundador, Dr. António Oliveira, a disponibilidade e simpatia demonstradas.

Bem-haja!

Vânia Aidé



### CONVOCATÓRIA

#### Assembleia Geral Ordinária

**Sílvio de Azevedo Abreu**, presidente da Assembleia Geral da ACARF, convoca, conforme estatuído no n.º1 do artigo 30 dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **28 de Dezembro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, para cumprimento do n.º 2, alínea a), do artigo 29º, obedecendo à seguinte ordem de trabalhos:

#### 1) Eleição dos órgãos directivos para 2011/2012

De acordo com o artigo 31º, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na Convocatória se estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto, ou uma hora depois como qualquer número de presentes.

Forjães, 6 de Dezembro de 2010

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Sílvio de Azevedo Abreu

**Nota:** As listas de candidatos aos diferentes órgãos sociais da ACARF devem ser entregues até ao dia 20 de Dezembro na secretaria da instituição, durante o horário normal de expediente, para verificação da sua conformidade estatutária.

## 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 DIRECÇÕES

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

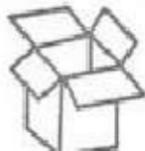
**Palavras Cruzadas (soluções)**

**Horizontais**

1º mosca; urdir = 2º u; Sicília; u = 3º It; 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 4754-000 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 Papelaria, 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: acarfl@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), Fernando Neiva (FSC), Paula Cruz, Sílvia Cruz Silva, Alfredo Moreira e José Salvador Ribeiro.

**Colaboradores permanentes:** Pe. A. Sílvio Couto, Armando Couto Pereira, Patrícia Dias (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 e Miguel Morais (EBI Forjães), Rafael Poças, Regina Corrêa de Lacerda (Lisboa), José Salvador Ribeiro, Marina Aguiar, Vânia Aidé, Felicidade Vale, Ricardo Moreira 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 / lfonseca@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.



Exposição «Presépios e Chocolate», nos Antigos Paços do Concelho, em Viana do Castelo, de 8 de Dezembro a 12 de Janeiro de 2011



Luís Baeta

## O fim dos nossos mundos

é apenas mais uma.

Muitos acreditaram, propuseram, expuseram e lançaram ideias e ideais de novas datas que passavam sem que nada acontecesse. Voltavam a agendar o fim do mundo como se essa decisão lhes pertencesse. Talvez seja, realmente, mais uma manifestação do grande desejo que vitimou o ser humano logo desde a sua criação por Deus, como defendem os cristãos: a ambição, o desejo de ser como Deus, levou-os a cometerem o pecado de comer do fruto proibido que, segundo a serpente, faria com que eles fossem poderosos como o Criador.

É este desejo de ser como Deus (cf. Gn 3,5) que leva agora os humanos a tentar prever o fim da mesma criação.

Falo abertamente da minha

fê cristã católica, porque todas as alusões ao fim do mundo em 2012 estão fundamentadas numa crença, em escritos mais ou menos antigos, em fês mais ou menos

*O desejo do Homem de ser como Deus, levam-no a tentar prever o fim do nosso mundo, como se esta decisão lhe pertencesse*

fundamentadas. Os verdadeiros cristãos não acreditam em datas propostas por si próprios para acontecimentos que os ultrapassam. Até porque Jesus nos ensinou no Evangelho do primeiro

Domingo do Advento, que a nossa missão é vigiar, porque o Dia em que Ele vier, ninguém jamais o conhecerá.

No último dia, muitos estarão distraídos com os seus afazeres, com o excesso de tarefas que fazem transparecer a ideia de que vivem como se a vida não tivesse fim.

Diz Jesus que tudo acontecerá como nos dias de Noé, que construiu uma arca – imagine-se de que tamanho e durante quanto tempo – e ninguém deu por nada, porque nada lhes interessava senão a própria vida. Depois, morreram todos com o dilúvio. Ora, vivemos atemorizados com uma data imposta pelos Homens. Porque não preocuparmo-nos, antes, em vigiar a nossa vida sabendo que a qualquer momento a de-

veremos entregar e que diversas vezes a tornamos mais pobre do que quando nos foi dada? Quem tem medo do fim, teme não estar preparado. Portanto, deve vigiar. Quem diz não ter fê vive egoisticamente, afirmando ter vindo do nada e caminhar para o nada numa vida sem sentido, apesar de todos os testemunhos que o rodeiam.

Que este tempo de Advento e Natal seja de verdadeira preparação e mudança. Não de preparação de um fim do mundo supersticioso, mas do fim dos nossos mundos, ou mundos criados por nós, para dar lugar a Jesus que não quer nascer nos centros comerciais, nas ruas iluminadas, nos doces ou nos aliciantes presentes, mas nos corações iludidos das crianças, insatisfeitos dos adultos e cansados dos idosos.



Elsa Teixeira

## O novo ano

tamos este relatório, grande parte de nós, dá-se conta de que é feliz, há sempre situações e pormenores na nossa vida que gostaríamos de mudar, mas o essencial queremos mantê-lo.

O Feliz Ano Novo depende de cada um de nós, de valorizarmos o bom que temos, e enfrentarmos o menos bom com coragem para mudar, em vez de nos lamentarmos.

Mas a palavra mudança assusta muito a cultura portuguesa, é uma palavra que nos provoca medo, talvez porque a maioria de nós associe a mudança a perda, porque raras são as vezes que decidimos mudar, geralmente a mudança ocorre como uma obrigação, por exemplo, porque perdemos

*«São doze uvas passas, doze desejos, mas convém não esquecer que os desejos não se realizam sozinhos...»*

o emprego - quando isto acontece vemos uma perda e não uma oportunidade.

Muitos de nós nunca procurou novas oportunidades, nem iniciou uma «escalada» para chegar mais longe, apenas deseja mais e melhor.

São doze uvas passas, doze desejos, mas convém não esquecer que os desejos não se realizam sozinhos é necessário ter um projecto e colocá-lo em prática.

A construção da nossa vida implica trabalho, dedicação e concentração, só assim se alcança a felicidade tão desejada. Cada um tem pela frente uma montanha (os desejos) para escalar, permanecer no vale das lamentações é uma opção.

Um Feliz Ano de 2011 para todos com muitas e boas oportunidades!

Esta chegada uma das épocas do ano mais aguardadas! Época de grande corupio. Talvez estes sejam dos dias mais aguardados do ano, que representa a partilha, a família, o convívio, uma época de festa mas que requer uma grande concentração em todos os detalhes, para que nada falhe. Entre compras, a elaboração da ceia de Natal e logo a seguir a Passagem de Ano, uma festa que cada ano se espera única.

A noite de Passagem de Ano representa o fim de um ano e a entrada de um outro, novo, que traz consigo a mudança e a felicidade - que se acredita ser possível de alcançar - pela entrada num novo ciclo. Muitos de nós vê esta noite como uma porta para o alcance de novas oportunidades, que lhes traga uma situação de vida mais confortável, que se traduz da seguinte forma: ter mais dinheiro e mais tempo. Partimos com algum(s) objectivo(s) - ter mais dinheiro, mais felicidade, mais saúde, mais trabalho, um amor... - mas sem um projecto. Na verdade, nem reflectimos muito sobre o desejo de mudança e o que queremos mudar ou melhorar!

Geralmente só consigo fazer esta reflexão alguns dias após o início do novo ano, altura em que a calma e a rotina regressa, dando espaço a reflexão, oportunidade para fazer o balanço anual. Pensar no que tenho na vida, o que me faz feliz e quero manter, o que não gosto e por isso quero mudar e aquilo que apesar de estar bem quero melhorar, o que quero eliminar e o que quero adicionar. A seguir tenho de elaborar um projecto e um plano de execução para pôr em prática no novo ano.

Quando fazemos este balanço e execu-

## O sucesso

O sucesso não nasce, é conquistado por cada um de nós. E para isso é necessário um conjunto de factores que o determinam.

É preciso ter ambição que nos leva a procurar maneiras de conseguirmos o que queremos, de crescer na vida. A ambição é a força que nos empurra para a luta.

Ser determinante para que possamos apostar no amanhã, ter motivação para superar-nos dia após dia.

Ter esperança que dias melhores surgirão para novos projectos. Ter fê para podermos realizar o que antes nos parecia impossível.

Ser criativo para produzir o som da vida e deixar de lado a monotonia. Ter iniciativa para nos diferenciarmos de entre a multidão.

Estarmos preparados para superar e enfrentar qualquer obstáculo, ter disciplina para que possamos amar e ter um comportamento respeitoso para com o nosso semelhante e ser aprendizado diante de qualquer situação.

O sucesso é muito mais do que ser simplesmente conhecido. Ter sucesso é vencer os nossos medos, é não ficarmos acomodados a espera da derrota. É acreditarmos no amanhã e dispor-nos a aprender e a servir, é lutarmos pelos nossos ideais, é não baixar os braços perante qualquer dificuldade, é não nos entregarmos facilmente.

O sucesso não consiste em ter ou ganhar muito, mas em ter o que nos deixa satisfeito e feliz, o que realmente atenda as nossas necessidades e da nossa família.

O sucesso é o segredo da vida onde a



Sandra Queiroz

simplicidade dos sonhos tem total liberdade. Sucesso é, antes de tudo, a sensação de se fazer o que se gosta. Sucesso é a capacidade de estar feliz consigo mesmo.

O Sucesso é alcançado quando identificamos a razão do que nos motiva, do que, realmente faz a diferença nas nossas vidas, quando conseguimos entender e buscar a verdadeira razão da nossa existência.

*«A ambição é a força que nos empurra para a luta; ter iniciativa para nos diferenciarmos de entre a multidão»*

Sucesso é fazer dos sonhos realidades e por vezes é preciso alcançar voos mais altos para concretizarmos

Sucesso é finalizarmos todos os nossos dias com um sorriso.

Não há nada mais gratificante do que a realização dos nossos sonhos.

O poder de sonhar é realizar. A magia de realizar é de viver Feliz.

Visite [esposendeonline.com](http://esposendeonline.com)

O FORJANENSE O melhor jornal de Esposende O FORJANENSE

**esposendeonline**  
www.esposendeonline.com

home | a sua conta | download | enviar notícias | forum | notícias locais | top 10 | lista de membros

## Culinária ■ Viver ■ Passatempos

## Ementas da casa

Maria Mota e Olímpia Pinheiro



Vem aí o Natal! Bacalhau, azeite e frutos secos são sinónimo da época e trazem-nos à boca as lembranças de Natais passados. Para quem não apreciar o tradicional bacalhau cozido, deleite-se com esta receita alternativa, bem simples de fazer e que, com certeza, vai agradar. Quanto ao bolo de nozes, deve-se comer moderadamente. Ainda que pareça promissor misturar chocolate e natas às nozes, temos de ter cuidado com as calorias extra que esta receita importa.

## Bacalhau no forno com batatinhas

800g de batatinhas novas cozidas com pele e sal; pimenta e 1 folha de louro; 2dl de azeite e 4 postas de bacalhau demolhadas; 2 cebolas picadas; 100g de fatias de bacon; 2 ovos cozidos; 2 c. (sopa) de salsa picada

Descasque as batatas, coloque-as numa assadeira e tempere-as com sal, pimenta e a folha de louro. Aqueça o azeite, adicione-o às batatas e leve ao forno a 200°C, por 20 minutos. Passado esse tempo, junte o bacalhau, as cebolas picadas e as fatias de bacon e deixe cozinhar por mais 20 minutos, regando de vez em quando com mais um pouco de azeite. Entretanto, descasque os ovos cozidos e pique-os. Misture-os com a salsa picada. Ao servir, polvilhe o bacalhau com a mistura anterior.

## Bolo de nozes

6 ovos; 250g de açúcar; 200g de farinha; 1 c. (chá) de fermento; 1 pitada de baunilha; 50g de chocolate em pó; 350g de chocolate em tablete; 2,5dl de natas; 75g de miolo de noz picado; 220g de miolo de noz inteiro; raspas de chocolate; açúcar em pó

Bata os ovos com o açúcar, a farinha, o fermento, a baunilha e o chocolate em pó. Verta a massa numa forma untada e polvilhada e coza, a 180°C, durante 40 minutos. Parta o chocolate aos pedaços e leve ao lume com as natas, mexendo até derreter. Corte o bolo ao meio e recheie com parte do creme de chocolate e o miolo de noz picado. Volte a montar e cubra com o restante creme. Decore com as nozes inteiras e as raspas de chocolate e polvilhe com o açúcar em pó.

## Diversificação alimentar no primeiro ano de vida (I)



Ricardo Moreira\*

O leite materno é o melhor para o bebé. Até aos 4 meses de idade o bebé deve ser alimentado apenas com leite, preferencialmente materno. Quando, por qualquer razão, a mãe não pode amamentar o bebé, é necessário recorrer a um leite próprio para lactentes; para os bebés prematuros ou com problemas existem fórmulas especiais. Em termos globais, podem ser seguidas as seguintes orientações:

Para iniciar a diversificação alimentar, comece por substituir uma das refeições diárias de leite por papa sem glúten. As papas não lácteas (sem leite na sua composição) são preparadas com o leite que o bebé toma habitualmente (fórmula ou leite materno); as papas lácteas (que já têm leite na sua composição) são preparadas com água. Não se deve juntar papa ao leite do biberão, esta deve ser dada à colher.

Passadas 1 a 2 semanas, substitua outra refeição de leite por uma sopa de legumes reduzidos a puré, confeccionada em casa. Para a primeira sopa use apenas batata e cenoura; 3 a 4 dias depois comece a introdução de outros legumes (por exemplo, alface, abóbora, agrião, alho francês, feijão verde, brócolos, couve-flor). Respeite um intervalo de 1 semana

para introduzir um legume novo. Tempere a sopa com um pouco de azeite adicionado no final da cozedura. Não use espinafres, nabo, beterraba, tomate, cebola e leguminosas na sopa do bebé. Não adicione sal. Em média, o bebé deve comer inicialmente 150 a 180 ml de sopa, quantidade de que depois deve ser aumentada progressivamente.

Uma semana depois da primeira sopa, inicie a introdução da fruta: maçã ou pêra crua (ralada ou esmagada), cozida ou assada, ou banana bem madura, na mesma refeição da sopa.

Aos 5 meses passe a incluir carne na sopa, numa quantidade de cerca de 20 g por refeição (equivalente a uma colher de sopa de carne picada). Comece por carne de frango ou peru e só depois passe para o borrego, vaca e coelho. A carne deve ser cozida em separado e o caldo não deve ser aproveitado para o bebé. Aos 6 meses, pode começar a usar papas com glúten e a oferecer novos frutos (uvas e ameixas).

\* Nutricionista

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

## Horizontais

1º peixe de Portugal; mesa de culto = 2º medida de superfície; Rádio Clube de Luanda "sigl."; pedra que é um sulfato de alumina e potassa = 3º símbolo do rádio; tímido; modo popular, para fazer andar os animais = 4º época; interjeição de Oh!; termo = 5º rés-do-chão; imposto = 6º grupo de caipiras = 7º cantiga; sociedade anónima = 8º patrão; azedume; sigla da televisão pública = 9º nota musical; marca; Deus do antigo Egipto = 10º milho torrado; leite em italiano; possuir = 11º ladeira; inflamada =

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

## Verticais

1º peixe grande, mas ordinário do Brasil; sugar = 2º lavar; alimento = 3º arguida; instrumento agrícola; Olimpique de Marseilha = 4º abreviatura de companhia = 5º ofício; enfiada = 6º conversa astuciosa para iludir = 7º medida de comprimento, correspondente a 11 centímetros; qualquer utensílio de folha = 8º pequena bigorna = 9º pronome pessoal; predestinar; relativo a ti = 10º fruto da ameixoira; número cardinal = 11º o mesmo que almofeira; receber qualquer coisa que se atira =

## Saúde em destaque

## Herpes Simplex Tipo I

O tipo I gera Gengivo-Estomatite Herpética, que ocorre mais frequentemente nas crianças, entre os 9 e os 28 meses de idade, raramente encontrada nos primeiros 6 meses de vida e em adultos maiores de 40 anos.

A Gengivo-Estomatite Herpética (GEH) é a manifestação mais comum de uma infecção primária pelo Herpes Simplex Vírus tipo I (HSV I) que afecta a cavidade oral e os tecidos periorais.

**Evolução dos sinais de sintomas GEH (Gengivo-Estomatite Herpética):**

**Período Prodrómico** (Corresponde ao período de tempo entre os primeiros sintomas) **1º e 2º dia:** Infecção primária: febre, irritabilidade, dor de cabeça, dor ao deglutir (engolir), linfadenopatia regional (alterações de volume em um único gânglio ou vários gânglios)

Infecção recorrente: ardência, desconforto, tumefacção (inchaço), formigueiro, tensão.

**Fase inicial 3º e 4º dia:** inflamação dos tecidos moles

(gengiva, lábios, língua, mucosa jugal (bochechas), palato, faringe, amígdalas)

**5º e 7º dia:** vesículas, úlceras dolorosas.

**8º e 14º dia:** cicatrização sem deixar cicatriz.

A Gengivo-Estomatite Herpética pode causar desconforto extremo no doente e este recusar-se a ingerir alimentos, pode ocorrer desidratação, devendo o doente ser encaminhado ao hospital. O período de incubação pode variar de 2 a 12 dias.

**Informações/Recomendações para os doentes com GEH (Gengivo-Estomatite Herpética)**

Todas as fases das lesões virais são potencialmente contagiosas;

Recomenda-se uma boa higiene oral completa, mesmo com sangramento e dor;

Higiene cuidada das mãos (principal veículo de transmissão do vírus para outras mucosas, no mesmo indivíduo);

Prevenir a auto inoculação, dado que as vesículas



Marina Aguiar\*

herpéticas são extremamente contagiosas, existe o risco de auto inoculação para outros locais da mucosa, bem como a transmissão do vírus a outros indivíduos;

Evitar beijos ou contacto directo das secreções das lesões com outros indivíduos;

Os utensílios de cozinha que estiverem em contacto com as lesões devem ser lavados com água quente e sabão;

Tomar a medicação o mais precocemente possível;

Evitar citrinos, bebidas gasificadas, alimentos picantes ou ácidos;

Os bochechos com soluções hidroalcoólicas devem ser evitados;

O diagnóstico precoce desta doença torna possível a actuação do Médico Dentista no período designado por período prodrómico.

\* Médica Dentista



O FORJANENSE deseja a todos os assinantes, colaboradores e leitores umas Boas Festas



## A «Tremoceira»

Uma das maiores tradições portuguesas são os nossos deliciosos petiscos, sendo os tremoços um dos mais populares. Assim sendo, fomos conhecer um pouco da vida de trabalho árduo da tremoçeira mais carismática da nossa vila



Luís Pedro Ribeiro

Maria dos Santos Sá mais conhecida por «MARIA da COUTA» é um verdadeiro símbolo de Forjães.

Ficou célebre por vender tremoços de porta em porta e nas várias feiras da região. Vende tremoços há mais de 40 anos e tudo começou por influência de um grupo de amigas. «Antigamente os domingos à tarde eram passados na companhia das minhas amigas a saborear uns tremoços e a conversarmos. Um dia a tremoçeira recusou-se a vender-me 5 tostões de tremoços, as minhas amigas chegaram e não havia tremoços. Foi aí que elas me convenceram a comprar eu própria os tremoços nas feiras e vendê-los eu», relata Maria.

Assim começava um negócio que dura até aos dias de hoje. Maria dedicou toda a sua vida ao negócio, sendo que, desde os 15 anos, as feiras fazem parte do quotidiano desta nossa conterrânea, como contou a O FORJANENSE: «desde criança que as feiras fazem parte de mim; inicialmente vendia sementes e frutas, só passados vários anos comecei a vender tremoços».

Apesar dos seus 85 anos Maria ainda não abandonou a vida de feirante. São vários quilómetros percorridos a maior parte dos quais caminhando descalça e com o cesto à cabeça «ia a pé para todo o lado, inicialmente a minha companhia era a tia Maria do Quintão. Fazia as feiras de Barcelos, Viana, Ponte de Lima, Barroselas, Esposende, S. Julião de Freixo e por vezes Vila do Conde. Foram muitos os caminhos que percorri a pé, não existiam transportes na altura. Mais tarde deslocava-me nos camiões do falecido Jorge Abreu», descreve a octogenária.

«Hoje em dia ainda compro e vendo na feira de Barcelos, menos que em outros momentos porque a idade já não permite. Vendo um pouco de tudo - seja fruta, sementes, ovos, tremoços, salsa. Desloco-me de autocarro para Barcelos e no regresso tenho boleia do Jorge da Gomes».

Apesar de comercializar vários frutos e sementes, foram os tremoços que tornaram Maria célebre. Quem de nós não se recorda da Maria passar à nossa porta, ora com o cesto na cabeça, ou com o carrinho de mão azul, e a mítica frase «olhô tremoço».

Têm sido anos de trabalho árduo, «inicialmente vendia um e dois quilos, e o negócio crescia dia após dia, e fui comprando cada vez mais. Houve alturas que vendia às 13 arrobas

por semana! O período em que mais vendia era na Páscoa. Inicialmente o quilo do tremoço rondava os 5 tostões. Hoje em dia ronda os quatro euros. Cozia os tremoços na lareira e depois colocava-os em sacos e demolhava-os no Rio Neiva, nas azenhas do Januário e Zé do rio. No final de semana vendia-os em Alvarães, S. Romão do Neiva e Forjães», narra a forjanense.

Hoje em dia, e apesar da idade mantém uma disposição e um sorriso invejável e partilhou connosco alguns dos episódios mais marcantes: «recordo-me de uma queda num riacho a caminho de Alvarães. Desde esse dia

«Houve alturas que vendia às treze arrobas de tremoços por semana»

nunca mais vendi lá tremoços; vendia só em S. Romão e Forjães».

«Várias vezes fiquei sem tremoços - ora mos roubavam, ou devido às correntes fortes iam pelo rio abaixo. Cheguei a descobrir alguns dos ladrões. Um dos roubos fiquei desanimada: roubaram-me dois sacos de duas rasas cada. As minhas amigas e o meu filho deram-me ânimo, mas acabei por descobrir quem tinha sido o ladrão e obriguei-o a pagar-me. Fiz-lhe uma espera fora da Cerâmica Rosas. Levei-o preso pela camisola até à antiga mercearia da Pêga e pagou tudo, tostão por tostão», descreve a tremoçeira.

Os tempos hoje são diferentes, mas os tremoços continuam a ser um petisco muito apreciado por todos. Juntamente com uma cerveja são excelente companhia para uma conversa de amigos.

À Maria deixo uma mensagem de agradecimento pelo momento agradável que nos proporcionou durante a nossa conversa.

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.



Forjães – Esposende

#### Atendimento

Rua Padre Fernando Carvalho nº188

Telms.: 96 81 24 052

96 64 68 592

[www.dacaenergia.com](http://www.dacaenergia.com)

## Dr.<sup>a</sup> Marina Aguiar

Médica Dentista



Todos os serviços para a sua reabilitação oral

Brevemente teremos disponíveis os serviços de:

- Enfermagem
- Osteopatia (doença dos ossos)
- Psicologia
- Homeopatia/Naturopatia

Visite-nos 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  
[marinaguair1@hotmail.com](mailto:marinaguair1@hotmail.com) || [www.dr-marina-aguiar.blogspot.com](http://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](mailto:agrozende@vizzavi.pt)  
Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende