

O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá
Subdiretor: José Manuel Reis
Maio 2014 • Ano XXIX 2ª série • n.º 297
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80



Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no [issu](#) e no [facebook](#)

CULIZENDE
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEIS

- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

Rua da Corujeira, 98 | 4740-432 Forjães
Tel. 253 876 000 | Tlm. 964 236 010
culizende@hotmail.com



Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães celebra 19 anos

pág. 6

Forjães assinala 40 anos sobre o 25 de Abril

A Junta de Freguesia de Forjães dinamizou um conjunto de atividades evocativas dos 40 anos da Revolução dos Cravos. Para além de uma caminhada, que envolveu as associações locais, destaca-se a passagem de um filme, a realização de exposições e uma conferência, envolvendo um dos militares de Abril.

pág. 2



Forjães SC: relvado já não é um sonho, é uma realidade!



Ato eleitoral de 1 de junho terá dois candidatos: Fernando Neiva e Carlos Neiva. A situação é quase inédita, em 47 anos de história do clube, e terá um desfecho previsível: teremos um Neiva a presidir ao Forjães Sport Clube.

págs. 12-13



Nesta edição

Nós por cá

- Assembleia de Freguesia aprova aumento de taxas

pág. 3

Notícias da Junta

- Correios mudam de instalações
- Concurso de Maios



pág. 4

O que é feito de si?

Entrevista com o Tone do Titó

pág. 5

Boletim Nascente Escolar

págs. 10-11

Na Minha Terra Cabe o Mundo Todo

D. Carlos Ximenes Belo



1 de junho em Forjães

17h00 - Receção do Nosso ilustre convidado com os representantes de todas as associações forjanenses

17h15 - Visita ao Centro Cultural de Forjães

17h30 - Visita às Instalações da ACARF

18h00 - Missa celebrada por D. Ximenes Belo, na Igreja de Forjães

19h00 - Palestra no Centro Cultural de Forjães

20h30 - Porto de Honra

Forjães comemora os 40 anos do 25 de Abril

No dia 24 de abril, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, em Forjães, teve lugar a sessão comemorativa dos 40 anos do 25 de Abril, atividade organizada pela Junta de Freguesia e pela Assembleia de Freguesia.

Para integrar a mesa desta sessão solene foram convidados o historiador forjanense professor doutor Carlos Brochado de Almeida, o professor doutor Manuel Carlos Silva, da Universidade do Minho, e o general Nelson Ferreira dos Santos.

A abrir a sessão, o presidente da Assembleia de Freguesia, Luís Coutinho de Almeida, depois de saudar os presentes e agradecer a presença dos convidados, recordou a importância do movimento dos militares que devolveu a Portugal a Liberdade e instaurou a Democracia, acontecimento que considerou “inérito e paradoxal” (cf. Texto da intervenção no número de abril d’O Forjanense). Seguidamente, referindo os desencantos políticos atuais, ao jeito de Fer-



nando Pessoa, questionou: “Valeu a pena?” E respondeu com veemência: “Claro que valeu a pena, quanto mais não fosse por, neste momento, poder expressar a minha opinião”. E concluiu: “O estado atual não é culpa do 25 de Abril nem dos militares, mas de quem não soube governar”.

Terminou a sua intervenção com uma mensagem adequada ao contexto das comemorações, mas em tom provocatório, desafiando à ação: “Hoje somos todos capitães de Abril. Somos todos forjanenses”.

Seguidamente, o professor doutor Carlos Brochado de Almeida dissertou sobre “Forjães nos alvares da Revolução de Abril”.

Começou por responder à pergunta “o que era Forjães nos 24 de abril”, referindo que era uma aldeia cuja economia tinha por base a agricultura, com pouco comércio e indústria (apenas as “cestas” e as azenhas), com uma sociedade agrária típica, com os lavradores (patrões) e os jornaleiros, que levou à emigração, especialmente para Fran-

ça, Brasil, Argentina, etc., verificando-se um quadro religioso tipicamente minhoto, sempre com um padre residente (“Forjães sempre teve um padre”) e com as suas festas.

De seguida, referiu algumas mudanças, acrescentando que “Em certos aspetos mudou para pior. Por exemplo, a habitação ficou descaracterizada, pois o 25 de Abril trouxe liberdade, mas também muita irresponsabilidade. Os caminhos foram travestidos (colocaram pararelo), mas não alargaram”

Afirmou que a grande mudança aconteceu na educação, com a escolarização a abranger todas as pessoas, incluindo as mulheres.

A propósito da educação, lembrou os professores primários de então (prof. Mário Vilaverde, professoras Fernanda, Hirondina e Júlia) e destacou o papel dos seminários (especialmente Montariol) na dinamização cultural, permitindo o pontapé de saída, pois não havia dinheiro para ir estudar para outro lado.

Quanto à política, referiu que “não havia liberdade de não votar” (quando alguém não aparecia, outro votava por ele!), e que as mulheres não podiam votar (apenas se fossem cabeça de casal), outra das conquistas.

Concluiu a sua intervenção referindo que “Forjães mudou, para melhor nalgumas coisas, para pior noutras” e dasabafando relativamente à situação portuguesa atual: “Salazar nunca teve o descaramento de nos roubar descaradamente, como os políticos atuais”

Seguiu-se a intervenção do professor doutor Manuel Carlos Silva, que fez um retrato da sociedade da época: “A Sociedade amadureceu para fazer ruir o regime, mas foi necessário recurso às armas porque não caía só por si”.

Referiu que, naquela altura, 58% do rendimento era para o capital, e apenas 42% para o trabalho”. Esta situação foi invertida pelo 25 de Abril, possibilitando grandes mudanças, como o acesso a melhores condições, alimentação, habitação, etc.

Para além desta alteração paradigmática, verificaram-se mudanças na Educação (democratização do ensino, condições de acesso para todos, incluindo as mulheres), e na Saúde (acesso de todos à saúde, com o Serviço Nacional de Saúde), tudo conquistas de Abril.

Relativamente às questões de igualdade entre géneros, referiu que, quanto às tarefas domésticas, apesar dos progressos verificados, há ainda muito a fazer, pois não chega que o homem ajude, é necessário que as

tarefas sejam repartidas.

Quanto ao que significou o 25 de Abril para as mulheres, referiu que possibilitou acesso a vários direitos (educação, profissões diversas, autonomia relativamente ao marido) e que houve diminuição das desigualdades, caminhando-se para a igualdade de género, por ex. em casa.

Houve progressos, continuou, mas ainda há muito caminho a percorrer para se atingir uma sociedade justa e igualitária.

Mas alertou também para alguns retrocessos, começando por referir a assimetria regional, com 80% da população virada para o mar e o interior esquecido, que a riqueza volta a estar concentrada numa minoria e a existência de um número crescente de pessoas em situação de pobreza.

Salientou, ainda, que hoje domina uma sociedade marcadamente individualista e que, apesar da sociedade da informação, “Portugal ainda tem uma democracia deficitária, grande parte da população não tem acesso à informação para ter uma decisão informada”.

Aproveitou ainda para fazer um aparte, considerando a troika um “garrote”, e que “Estamos a ser neocolonizados pelo capital financeiro do Norte da Europa”, afirmando que “Precisamos de um novo 25 de Abril que restitua a nossa liberdade”.

Concluiu a sua intervenção afirmando que “Não estamos a caminhar para mais equidade e justiça, mas para mais injustiça e desigualdade”, mas que, apesar de tudo “Valeu a pena o 25 de Abril”, sendo necessário trazê-lo à memória e dar-lhe continuidade.

Seguiu-se a intervenção do general Nelson Ferreira dos Santos, que começou por afirmar que o 25 de Abril é o “momento mais importante da nossa história recente, o mais importante depois de 1640”.

Dirigindo-se aos jovens, referiu que “Os mais novos, porque sempre viveram em liberdade, estranham o entusiasmo ao falar do 25 Abril”, e convidou-os “a lutar com todas as forças contra os que quiserem impor um regime como o anterior”.

Seguidamente, referiu que nessa altura tinha 24 anos, era tenente e “um ignorante



Da esq. para a dir.: Luís Coutinho, Carlos Brochado de Almeida, general Nelson Ferreira dos Santos e doutor Manuel Carlos Silva.

em termos políticos”, relatando pormenorizadamente a sua participação nos acontecimentos da noite do 24 para 25 de abril de 1974, integrado numa das equipas chefiadas por Jaime Neves, tendo como função neutralizar os militares não aderentes ao movimento.

Referiu ainda, em jeito de retrospectiva histórica do movimento, que os militares começaram a reunir em 1973 para contestar dois diplomas que afetavam a classe, começando, assim, como um movimento corporativo, e que só depois se tornou numa luta política contra o regime.

Concluiu a sua intervenção dizendo que “A aprendizagem da democracia não é simples”, como ficou demonstrado por alguns acontecimentos posteriores ao 25 de Abril, nos quais estiveram envolvidos também alguns militares de Abril, mas que este facto nada retira à importância do seu gesto libertador da ditadura, que nos deve levar ao



reconhecimento e agradecimento a todos os que tornaram possível um Portugal diferente.

Para encerrar a sessão, antes do “verde de honra”, Jorge Lomba brindou os presentes com algumas canções marcantes da época (e outras mais recentes), envolvendo o público presente em muitas delas, especialmente quando entoou a emblemática “Grândola”.

Caminhada da Liberdade uniu quase uma centena de Forjanenses e as associações locais



Nós por cá

Carlos Gomes de Sá

RUA DO MONTE BRANCO

Quebra de poste põe a nu fragilidade da via

Do embate entre um camião frigorífico e um poste de eletricidade, na final da Rua do Monte Branco, próximo da ligação com a EN 103, no dia 7 de maio, resultou, para além do enorme aparato, uma situação de alguma perigosidade só resolvida em definitivo 15 dias depois, com a substituição do poste partido.



O poste de eletricidade, fruto do embate do pesado, acabou por partir e tombar para o lado dos terrenos particulares, levando à cedência parcial de um outro, situado em frente à antiga venda do Sr António Silva, o qual, apesar de parecer a "Torre de Pisa", não foi substituído, na intervenção operada a 21 de maio. "Antes torcer que quebrar", diríamos neste caso, mas o incidente, em si, coloca em cima da mesa as condições de circulação naquela via, um dos principais acessos ao campo de jogos, à piscina, à escola e futuro centro escolar, sobretudo se considerarmos a lar-

gura da rua e existência de dois sentidos de circulação.

Não obstante das obras no estádio do Forjães estarem praticamente terminadas, o que também acontecerá em breve com a intervenção em curso no Centro Escolar, diminuindo substancialmente a circulação de camiões, são inúmeros os autocarros que diariamente circulam nesta rua, onde é permitido estacionamento em toda a sua extensão e onde, apesar das dezenas de peões que diariamente a utilizam, sobretudo os alunos que vão para a escola, não existem passeios.

SINALÉTICA

Reforçada a rede de sinais de trânsito

Conforme noticiámos há uns meses, foi marcado com linha contínua um troço considerável da EN 103, no atravessamento de Forjães. Depois da pintura do pavimento foi agora a vez de se proceder à recolocação de alguns sinais, aplicando-se novos sinais de proibição de ultrapassagem nas zonas de início da nova linha contínua.

Uma referência também para a alteração do suporte do sinal de STOP no cruzamento da Rua de Casainhos com a EN 103, dando visibilidade à placa que se encontrava perdida no meio da sebe de vedação de um terreno particular. Falta fazer o mesmo com a placa de cedência de passagem instalada do lado oposto da EN 103, na Rua do

Salgueiral. A propósito da publicidade ao circo amarrada ao sinal, uma nota para um episódio caricato, pois uma zebra da trupe, instalada no Largo de S. Roque, andou fugida e só foi capturada no extremo da freguesia, na zona de Neiva.



CRIMINALIDADE

Ciganos foram às compras

Se maio é considerado o mês do coração, os donos do comércio visitado pelos amigos do alheio, respetivamente um jovem e três mulheres de etnia cigana, devem ter sentido seu coração bater muito rapidamente, quando no passado dia 16 de maio, em plena tarde, viram este grupo entrar pela porta dentro.

Tudo aconteceu de forma muito rápida, com um esquema pré-montado, consistindo na distração dos proprietários do minimercado, por uns supostos clientes, en-

quanto que outros escondiam no vestuário tudo o que podiam.

Conforme queixa apresentada junto das autoridades, foram furtados bens alimentares, produtos de higiene, um computador portátil e outros suportes informáticos, sendo que estes últimos e um livro de cheques veio a aparecer, uns dias mais tarde, em S. Paio de Antas.

Numa adaptação de um ditado popular, é caso para dizer que "casa assaltada sapos à porta!"

Festas de Stª Marinha 2014

A Comissão de Festas de Stª Marinha vai levar a cabo, em conjunto com todas as Associações locais, um fim de semana gastronómico.

A iniciativa, prevista para os dias 14 e 15 de junho, no Centro Cultural, servirá para a apresentação pública do programa de festas 2014.

ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

Junta de Freguesia presta contas e Assembleia aprova aumento de taxas

Reuniu-se em sessão ordinária, no passado dia 30 de abril, no auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria, a Assembleia de Freguesia de Forjães. A sessão, presidida por Luís Coutinho, ficou marcada, entre outros aspetos pela apresentação de contas relativas a 2013, pelo anúncio da alteração da alteração do posto dos Correios, pelo aumento das taxas do cemitério, registando-se ainda a presença, entre o público, do anterior presidente da Junta, José Henrique Brito.

Num momento em que a Junta registava 6 meses e 13 dias desde a sua tomada de posse, Manuel Ribeiro, o presidente de Junta, viu os relatórios de atividades e contas ser aprovados por unanimidade (9 votos), isto após clarificação do mapa de despesas e receitas, junto dos elementos da Assembleia, relativo ao ano de 2013, uma

cionada.

Em Outros Assuntos, houve espaço para algumas interpelações, seja pelos elementos da LIF e do PSD, ou mesmo do público, que esteve presente em número significativo. Destacamos, desse período, o seguinte: o desconhecimento dos autarcas de um eventual abaixo assinado reivindicando a construção de uma rotunda na zona da Balança; a assunção, de que a Junta, nos moldes em que vem funcionando, é insustentável, pois as receitas geradas não cobrem despesas fixas, situação que se agrava com a falta de obras, pois o remanescente das mesmas ia cobrindo algumas despesas; segundo João Faria, a câmara já terá autorizado a construção do pontão no ribeiro do Chouso, faltando a assinatura de um protocolo entre as juntas de Antas e Forjães, referindo o presidente de junta



Público e membros da assembleia de freguesia na sessão de 30 de abril

vez que num primeiro momento apenas havia sido considerado o período de gestão entre 20 de outubro e 31 de dezembro.

Num segundo momento foi discutido o regulamento e tabelas de taxas da freguesia, onde se destaca o aumento das taxas a pagar pelos proprietários das sepulturas, isto para fazer face aos encargos do cemitério. Defendendo o princípio do "utilizador-pagador", o presidente da Assembleia de Freguesia lembrou que o aumento da taxa será aplicada a cerca de 15% dos forjanenses, num valor que ronda os 0,80€/mês. O novo regulamento foi aprovado com 6 votos a favor (membros da LIF) e 3 abstenções (PSD), encontrando-se em discussão pública durante 30 dias. A este propósito, e em defesa do contrato assinado, o anterior edil discordou dos números apresentados, recordou o regulamento vigente, bem como a necessidade de renovação do alvará, passados cinco anos, com um custo de 4,25€. Esse valor, acrescido das sepulturas abandonadas ou doadas à Junta, que podem ser revendidas, daria para assegurar o valor do contrato firmado, que entende ser uma mais-valia, alertando, ainda, para a necessidade de, desde já, se começar a pensar no alargamento daquele equipamento. Outra intervenção do público voltou a questionar o aumento de taxas, sendo que também foi levantada, pelo presidente da Assembleia, a questão de falta de acessibilidades do espaço, para pessoas com mobilidade condi-

ção. Mas não há qualquer prazo definido, tampouco a informação da construção pode ser ainda confirmada; relativamente a buracos nas ruas, a Junta terá solicitado, em janeiro, massa asfáltica para a sua reparação, tem do sido feito levantamento e orçamentação (144€), mas a chuva agravou estragos e impediu colocação total e no tempo desejado; há a promessa para a reparação do pavimento em áreas de grande movimento, numa ação concertada entre junta, câmara, Águas do Noroeste e Esposende Ambiente (troços frente ao Café de Baixo, Triângulo-Moinho e Costinha); necessidade de reforço da sinalética, tanto interna como na indicação das saídas para Forjães; auditoria às contas (de acordo com informação do presidente da Assembleia, está a ser feita e face a dúvidas encontradas, abarcará anos anteriores); foi lançado o repto para agir junto das seguradoras, para a recuperação de duas paragens de autocarros, à face da EN 103, destruídas em consequência de acidentes; a autarquia, aproveitando a atual conjuntura e a presença no Conselho Geral, foi instada a avançar com uma proposta de alteração da designação do atual agrupamento a que pertence a escola de Forjães, tirando-lhe pendor de localidade; relativamente à questão do campo de futebol, foi questionada a questão da doação, sem qualquer contrapartida.

Nós por cá



Junta de Freguesia

Concurso de Maios

Cumprindo esta bela tradição, a Junta de Freguesia levou a cabo o "Concurso de Maios 2014", que contou com a adesão de inúmeros forjanenses e que permitiu que o Centro Cultural no dia 1 de Maio ficasse ainda mais belo e com mais vida.

Agradecemos a todos os que participaram, pelo seu interesse e empenho em manter viva esta tradição na nossa terra e parabéns aos premiados Cármen Lúcia Mota, Lurdes Barros e Natália Almeida, pela criatividade, originalidade e apresentação dos seus trabalhos.

Estádio Horácio de Queirós

Depois de muitos entraves e de longos meses de espera, a relva chegou, finalmente, e mudou completamente a estética do Estádio Horácio de Queirós. A Junta de Freguesia, como entidade responsável pelas instalações, e consequentemente pelas obras, sempre acompanhou e empenhou-se para que este velho sonho dos forjanenses se tornasse uma realidade. Concluir esta obra era um dos grandes anseios desta Junta de Freguesia que, juntamente com a Câmara Municipal de Esposende e o Forjães Sport Clube, fez tudo o que estava ao seu alcance para a concretização desta importante mais valia para a nossa terra. Futuramente, os jovens forjanenses terão melhores condições desportivas para praticar desporto, tal como acontece noutras localidades vizinhas.

A Junta de Freguesia agradece o apoio da Câmara Municipal, que permitiu que os órgãos sociais, atletas e simpatizantes do Forjães Sport Clube merecessem este sonho do arrelvamento do complexo desportivo.

Correios

Estes serviços são de uma grande utilidade, não apenas para os forjanenses como para os habitantes das freguesias vizinhas. Instalados na Casa do Povo que, gentilmente, não cobrava renda, era um espaço muito pequeno que não reunia as melhores condições de atendimento e de prestação de serviços aos seus utentes, nem possuía as melhores condições de trabalho e de segurança. Havia ainda o receio, tal como tem acontecido noutras localidades, que os CTT decidissem o seu encerramento.

Temos a obrigação de prever maus cenários, antes que tal aconteça. Na questão da segurança, também não podemos arriscar até que um dia aconteça uma fatalidade, pois nas atuais instalações os funcionários e os utentes sentem-se mais seguros.

Nesse sentido, depois de auscultados inúmeros forjanenses e após uma profunda análise, a Junta decidiu transferir estes serviços para o edifício sede, no Centro Cultural. Nesta análise e ponderação de vantagens e de desvantagens, sem dúvida que esta decisão só traz benefícios para o público, devendo acrescentar-se aos já descritos a maior rentabilização dos recursos humanos e diminuição de custos com substituição de pessoal, em situação de férias e de eventual baixa clínica, a centralização de serviços e a imagem dos CTT.

Reconhecemos que o único senão se prende com a mobilidade e a acessibilidade de pessoas com deficiência física. Mas sabemos que esse problema também existe e sempre existiu na utilização dos serviços de secretaria da Junta, nas consultas com a assistente social (frequentada por muitas pessoas com elevado grau de deficiência) e nas eleições (onde nunca ninguém deixou de votar). São situações muito raras que, pontual e prontamente, têm sido resolvidas. Aliás, os Correios de Esposende, tal como inúmeros edifícios públicos, sofrem do mesmo problema e continuam a funcionar e a servir a população com grande eficiência.

De facto, a nossa grande preocupação, em termos de acessibilidade, neste momento, é o cemitério, onde apesar das diversas obras ali realizadas, foi uma pena que ninguém se tivesse lembrado deste pendente problema. Aí sim, é de facto angustiante um forjanense em cadeira de rodas querer visitar um ente querido e não o poder fazer.

Sabemos que, como de costume, haverá sempre um ou outro descontente, alguns dos quais nunca utilizam aqueles serviços mas, em contrapartida, sentimos a enorme satisfação da grande parte dos seus frequentadores que elogiam a transformação operada nestes serviços. Nestes, incluímos muitas pessoas das freguesias vizinhas, que

nunca tinham entrado neste magnífico edifício e que tecem rasgados elogios à sala de visitas da nossa vila e os próprios responsáveis dos Correios, que reconheceram que estas instalações dignificam a marca dos CTT.

Comemorações dos 40 anos do 25 de Abril

Assinalando o 40º Aniversário da Revolução que pôs fim ao Estado Novo e abriu caminho à instauração do regime democrático em Portugal, a Junta de Freguesia, em parceria com a Assembleia de Freguesia, organizou as comemorações do 25 de Abril, com o seguinte programa: a partir do dia 20, abriu uma exposição fotográfica sobre o "Estado Novo, a Guerra Colonial e o 25 de Abril"; no dia 23, levou a cabo a exibição do filme "Operação Outono", sobre o assassinato do General Humberto Delgado. No 24 de Abril, à noite, em sessão solene, organizou três palestras proferidas pelo Prof. Dr. Carlos Brochado (Universidade do Porto), pelo Prof. Dr. Manuel Carlos Silva (Universidade do Minho) e o Tenente-General Nelson Santos (Capitão de Abril). No final, houve música ao vivo, pelo conceituado artista musical Jorge Lomba e foi servido um verde de honra.

Na manhã do dia 25 de Abril, realizou-se a "Caminhada da Liberdade", com a colaboração das associações forjanenses: ACARE, GADTF, Forjães S.C., Catequese, Mercadinho Santa Marinha, Clube Motard Unidos de Forjães, na qual compareceram mais de uma centena de entusiastas. Esta foi a maior caminhada realizada em Forjães e onde estiveram presentes diversas associações forjanenses.

Nas comemorações, também não faltaram os tradicionais morteiros (40) para assinar esta relevante data.

frutaria torres
Frutas e Legumes,
Frescos todos os dias!
tlm. 969 820 267
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

Lia Noivas Boutique
Vestidos de Noiva, Comunhão, Batizados e outros acessórios
Maria Emília Coutinho Almeida
Rua de Neiva, 22 / 4740-445 Forjães
Tel.: 962917128 / 966934637



Jorge Brandão

No último artigo abordei um exemplo de uma das muitas funções que as Folhas de Cálculo (às quais nos referimos ao longo desta série de artigos pela sigla "FC") colocam à nossa disposição para podermos beneficiar das suas potencialidades.

Hoje queria dar um passo mais, mostrando a forma como posso utilizar essa função para fazer um quadro resumo da informação que já carreguei na minha folha de cálculo de exemplo (e que, se bem se recordam, contém os gastos de um indivíduo ao longo de um determinado período de tempo). Basicamente o objectivo de construir este quadro resumo é o de perceber em que itens é que este indivíduo consumiu o seu orçamento.

Para se conseguir esse resumo, teremos de dar um passo prévio que vou abordar pela primeira vez: obter uma lista com todos os itens onde se fizeram gastos. Para tal as FC disponibilizam diferentes ferramentas que removem duplicados. No caso da FC que estou a utilizar a ferramenta é a função "Unique" que tem de ser utilizada da seguinte forma:

1) Coloca-se o cursor no ponto da FC onde se pretende ter a lista de resumo;

2) Nessa célula digita-se:
=unique(B:B)

que basicamente dá uma instrução à FC para ir à lista que estava na coluna B (que se bem se recordam, continha as tipologias dos gastos) e criar uma lista resumida que nos dê os "valores únicos" da lista original.

O resultado desta utilização é uma lista com apenas 11 linhas que tem os diversos artigos listados na lista original, mas sem os repetir (*imagem ao lado*).

Agora que temos esta lista basta utilizar a função "sumif" (analisada,

Opinião

O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

Resumir informação

como disse, nos artigos anteriores) à frente de cada um desses itens e conseguimos saber qual o valor gasto por item:

RESUMO DOS ARTIGOS	
Comida no restaurante	58.75
Gasolina	75
Compras no supermercado	87
Roupa	30
Pão	8.58
Prenda de anos da Joanhina	37.5
Jornal	11.7
Carne	104
Peixe	159.25
Café	0.5
Mudança do óleo do carro	125
TOTAL	697.28

Neste caso, verifica-se que as despesas mais importantes foram "Peixe" (com 159,25 euros) e a "Mudança do óleo do carro" (125 euros) e as menos importantes foram "Café" e "Jornal".

Nos próximos dois artigos iremos mostrar como é possível fazer este resumo de duas outras formas:

1) através da ferramenta "Tabela dinâmica" - na qual obteremos o mesmo resultado mas de uma forma mais eficiente;

2) através de gráficos, que nos dão uma perspectiva mais visual da distribuição dos gastos.

Como sempre ficarei à vossa disposição no Facebook de "O Forjanense" para quaisquer dúvidas que tenham ficado por esclarecer ou para desafios e questões que queiram colocar.

Comida no restaurante
Gasolina
Compras no supermercado
Roupa
Pão
Prenda de anos da Joanhina
Jornal
Carne
Peixe
Café
Mudança do óleo do carro

rioneiva
Escola de condução
Escola de condução
...A conjugação perfeita para a formação de bons condutores!
Escola de Condução Rio Neiva, Lda
Trav. Horácio Queirós, 154 Lj. G
4740-444 Forjães
Tel. 253 877 770
E-mail. geral@ec-rioneiva.pt

Flor em Movimento
ENTREGAS AO DOMICÍLIO
Serviços de artes florais decoração, artesanato, todo o tipo de eventos
969 584 228
Av. Margarida Queirós, 206
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466
floreemovimento@hotmail.com

O que é feito de si?

Carlos Gomes de Sá

António Gonçalves Torres (Tone do Titó)

O Forjanense inicia a apresentação, nesta edição de maio de 2014, de uma entrevista, na linha dos trabalhos intitulados “O que é feito de si?”, com António Gonçalves Torres, conhecido por Tone do Titó.

Depois de em novembro último termos apresentado um trabalho póstumo com José Rodrigues da Cruz (Zé dos Lavradas), recuperado a partir de uma entrevista feita em 2006, quis o destino também roubar prematuramente outra figura com quem havia agendado conversar, no caso o Tio Joaquim Pimenta, figura de vulto na área do teatro e que muito teria para contar. Novamente o sucedido com o Tio Zé do Lavradas me assaltou, juntando-se à perda do trabalho feito com o falecido Joaquim do Arnaldo e ao lamento, também por morte prematura, do Amândio Carvalho, com quem também havia agendado conversar.

A verdade é que, tendo-me sido sugerido, um dia, pelos familiares dos próprios, juntar numa mesma conversa o Tio Joaquim Pimenta e o Tio António Titó, não o consegui fazer em tempo devido, o que lamento. O agendamento desta entrevista aconteceu precisamente ao prestarmos a nossa última homenagem ao Tio Joaquim Pimenta, quando, antes do seu funeral, visitávamos, no cemitério, os nossos entes queridos. No fundo, acabamos por, nessa hora de despedida, juntar estes amigos de muitas andanças e realizações, sendo o Tio Joaquim Pimenta recordado numa das histórias contadas pelo nosso interlocutor, a propósito da parada de Sta Marinha. A entrevista a este mestre de trabalhar a madeira, que adiante se apresenta, foi realizada em sua casa, na Rua de Neiva, em 18 de abril.

O Forjanense (OF): Embora o Sr António já tenha sido uma “figura de destaque” neste jornal, digamos assim, em junho de 2010, quero hoje cumprir um desejo e uma promessa, conversando consigo sobre a sua experiência de vida e algumas das histórias que ouvi de si, quando para aqui vinha, com o meu avô, serrar madeira para as escadas. Agradecendo, desde já, a sua disponibilidade, vamos lá falar de si e permita-me que o trate por Tio António Titó, ou Tone do Titó, pois é assim que as pessoas o conhecem.

O Tio António é natural de Forjães?

Tone do Titó (TT): Eu nasci e fui criado aqui no lugar de Neiva. Nasci aqui atrás desta casa.

OF: Que recordações tem dessa infância? Foram tempos difíceis?

TT: Era uma autêntica miséria. Nós chegamos a ter uma barraca de madeira que no Verão estávamos deitados na cama e víamos os passarinhos, pelas frinchas da madeira, a passar para fazer ninho.

OF: O Tio António andou na escola até que classe?

TT: Na escola andei até à quarta classe.

OF: Quem eram os seus profes-

sores?

TT: Na primeira classe foi a D. Esmeralda, depois, no segundo ano, foi o Dr. Ferros. Depois, na terceira fui aluno do Sr. Mário Vilaverde e na quarta era do Professor Pedras, que era de Fão. Andei sempre na Escola Rodrigues de Faria.

António Gonçalves Torres nasceu a 16 de agosto de 1933. Os pais, o casal António e Cecília, deram-lhe mais 3 irmãos, o Joaquim, a Maria e a Carminda, todos já falecidos. Andou emigrado pelas terras de França, mas foi em Forjães que se afirmou na arte de trabalhar a madeira, que aprendeu com o pai. Também nesta terra desempenhou cargos dirigentes (no Forjães Sport Clube e na Assembleia de Freguesia), sendo que hoje, aos 81 anos, goza a merecida reforma na companhia de mulher da sua vida, Carminda, da filha e genro e dos netos, Letícia e Miguel, um motivo extra de orgulho.

OF: Que recordações é que tem desse tempo?

AT: Naquele tempo os rapazes não se juntavam com as raparigas. Tinha o recreio do lado do mar, que era dos rapazes, e o recreio do lado do nascer do sol era das raparigas. Os rapazes que atravessassem para o lado das raparigas levavam logo *lanheda*. O Sr. Mário Vilaverde era severo.

OF: Como é que foi a sua infância e juventude?

TT: Depois de sair da escola é que fui para a arte, ajudar o meu pai a vergar as aduelas e ajudar a fazer as pipas. Enquanto era rapaz, aos

12, 13 anos, aprendi a arte com o meu pai, que era carpinteiro. Foi ele que me ensinou. Comecei a ir com ele, a aprender.

OF: Ainda se recorda do primeiro trabalho que fez?

TT: A primeira coisa que me ensinou foi vergar aduelas para as pipas.

OF: Como se fazia isso? Não era com fogo? Eu tenho memória, numa das vezes que cá vim com o meu avô, o Zé do Meira, de o ver a fazer uma fogueira e a pôr uma pedras em cima das tábuas. Era assim?

TT: Aquilo eram tábuas de eucalipto, serradas à medida mais ou menos das aduelas. Depois fazia-se uma fogueira, com uma pedra de cada lado, punha-se um ferro atravessado e metiam-se enfincadas num buraco, um contrapeso em cima e uma fogueira em baixo. A fogueira ia aquecendo, mas deixava sempre um bocadinho de água pra cima pra não pegar fogo. A gente calculava e chegando àquele ponto parou. Deixava-se esquentar um bocadinho, tirava-se e entalava-se em qualquer sítio e deixava-se arrefecer.

OF: Isso levava muito tempo?

TT: Às vezes levava um dia para

vergar aduelas para fazer meia pipa!

OF: Era madeira de eucalipto porquê? Era melhor ou era mais barata?

TT: Era o que se usava mais. Era eucalipto e castanho, porque era o que havia mais para trabalharmos no vasilhame.

OF: Onde era serrada essa madeira?

TT: Era serrada nos engenhos do rio Neiva.

OF: Ainda se recorda desses engenhos?

TT: Havia o engenho do falecido Floriano, havia na azenha do Gaio e havia um aqui em baixo, do lado de lá, que era dos Neivas, do falecido organista, José Neiva. E havia outro do lado de cá, do Vilaverde, que era dos do Queirós. Era do falecido Tranquinha, um velhote que vivia à beira do campo de futebol, numa casinha velha que agora é do falecido Eusébio do Grilo. Esse “Tranquinha” era o serrador, e tinha um filho, o Artur, que hoje ainda é vivo.

OF: Como é que a madeira ia para a serração?

TT: Ia em carro de bois, pois era o transporte daquele tempo. Na altura não existiam tratores.

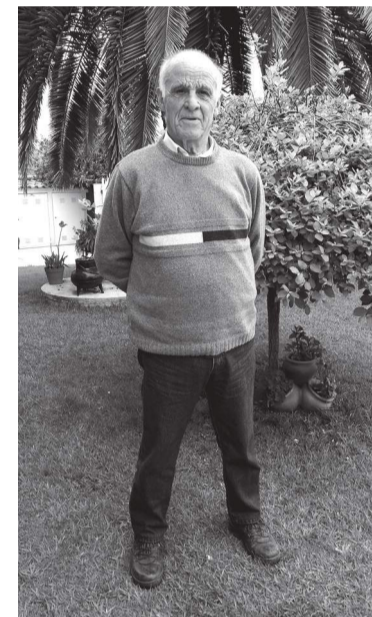
OF: Ainda se lembra de quando apareceram os primeiros tratores em Forjães?

TT: Os tratores começaram a aparecer em Forjães, praticamente já eu estava talvez casado. Olha, quanto a carros, o primeiro que apareceu foi o do Rodrigues de Faria e a seguir o sr. José Albino do Matinho. Foram os dois primeiros carros que conheci em Forjães. Os tratores só apareceram talvez já estivesse casado. Até que nós, os carpinteiros, trabalhávamos muito nos carros de bois, rodeiros, e carroças para uma vaca. Agora praticamente acabou tudo.

OF: Trabalhavam para fora ou tinham uma oficina em casa?

TT: Praticamente era de casa em casa. Nesse tempo não havia oficinas, não havia máquinas... Era tudo à mão! Não havia um berbequim, nada... Depois já fazíamos portas, janelas, soalhava-se... fazia de tudo que era de carpinteiro. Trabalhei aí até casar.

OF: Com que idade casou?



AT: Tinha 25 anos.

OF: Ora fale-nos lá desse casamento. Havia uma grande festa, como acontece nalgumas cerimónias de hoje?

TT: O casamento, naquela altura, era ir a pé de casa para a igreja e tornar a vir a pé! Ao chegar juntava-nos com os convidados e depois fazia-se um jantarzito na casa dos pais dos noivos. Não havia saídas pró estrangeiro nem tão pouco pra Esposende! Era uma escravatura!

OF: Mas não era uma vida mais saudável do que é hoje?

TT: Eu costumava dizer que era uma vida mais alegre da que se vive hoje. Havia mais alegria! Era desfolhadas, malhadas do centeio, malhadas do trigo, malhadas do milho, depois fazia os palheiros de palha. À noite, nas desfolhadas, era cantorias, sardinha assada...

OF: O que acontecia quando aparecia uma espiga vermelha?

TT: Quando aparecia uma espiga vermelha a gente aproveitava-se para abraçar uma moças! Era uma palhaçada.

OF: Onde aconteciam as desfolhadas?

TT: Eram em casa dos lavradores. As pessoas diziam: “Hoje à noite há uma desfolhada em casa de fulano, amanhã há outra em tal sítio”, e nós aparecíamos e eles ficavam todos contentes. Desfolhava-se duas ou três espigas e já se bebia um caneco!

Continua na próxima edição

Talhos Sr^a da Graça, Lda

**carnes verdes
fumadas
salgadas
carne de cavalo
porco preto
todo o tipo de caça (por
encomenda)**

I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529

II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007

GADTF celebra 19 anos

Em mês de aniversário, O Forjanense foi ouvir o presidente do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães. Do seu testemunho, em primeira pessoa, consta um balanço destes 19 anos, o impulso dado com a entrada para a Federação de Folclore Português (FFP), os projetos futuros e, claro está, as dificuldades sentidas. *Foto pág. 16*

19 Anos ao serviço de Forjães e na preservação da cultura das suas gentes

Mais um aniversário do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, no passado dia 5 de Maio, já são quase 20 anos de história vividos sempre com intensa atividade e com uma crescente melhoria ano após ano.

Ao longo destes 19 anos de vida nem sempre tudo tem sido um mar de rosas e o grupo enfrenta, tal como outras associações, dificuldades constantes no seu dia a dia. Felizmente tudo se tem superado graças à boa vontade e ao empenho dos seus elementos, ao longo dos anos.

Ao longo deste ano de 2014, o grupo tem já o seu calendário bastante preenchido com atuações e representações em diversas festas e romarias e também em inúmeros festivais de folclore de excelente qualidade e onde só há lugar para os melhores. Muitos mais convites surgem, nomeadamente para participação em festivais. Até ao momento o grupo já recusou mais de 20 convites para festivais, um pouco por todo o país, pois, infelizmente, devido às dificuldades financeiras, o grupo não pode assumir as despesas do transporte para os mesmos daí ter que os recusar.

Nestes últimos dias o grupo esteve em Amarante, no Desfile do Traje Português, no dia 17; nas comemorações dos 30 anos da Associação Nacional de Municípios, em Coimbra, no dia 20; no festival de folclore de Touguinha- Vila do Conde, no sábado, dia 25. No próximo domingo o grupo estará presente na iniciativa "Na Minha Terra Cabe o Mundo Todo", em Forjães, e no dia 7 de Junho, em Guimarães, num festival. A partir daqui será assim até ao fim do Verão...

Após um ano de efetivação na Federação de Folclore Português

Depois da entrada como sócio efetivo da FFP, em março de 2013, o grupo tem visto crescer, cada vez mais, o reconhecimento pelo seu trabalho. O grupo tem assim participado nos mais importantes eventos da FFP, tal como o Desfile do Traje, Congresso Nacional da Juventude, peregrinação a Fátima, entres outros...

De destacar a participação no Congresso Nacional de Folclore, em Águeda, em Dezembro, onde o grupo participou com uma representação das cantigas "À Capela" ou "modinhas do campo", tendo sido o único grupo folclórico do país a ser convidado para a animação do congresso.

Com a entrada na federação surgem também cada vez mais convites para a participação em festivais no estrangeiro, aliás, praticamente todas as semanas desde o início do ano, o grupo recebe um convite para um festival num país

qualquer. Alguns deles são bastante aliciantes e excelentes festivais, mas o problema é que as despesas de deslocação são sempre da responsabilidade do grupo, logo a resposta tem que ser sempre não!

A integração na federação abre muitas portas aos grupos, mas também exige deles o máximo. Agora não há lugar para falhas. Não podem acontecer más representações. Agora, mais que nunca, o grupo tem que saber estar, representar e agir sempre de forma correta porque é reconhecido como um fiel representante da cultura do nosso povo.

Festival de Folclore Forjães/2014

Já está agendado o festival de folclore do grupo para este ano. Como sempre, o grupo realiza o seu festival de dois em dois anos, trazendo até Forjães representações folclóricas de excelente qualidade.

A edição deste ano está já agendada para o dia 30 de agosto, às 21.30, no Souto de S. Roque e o grupo pode, desde já, adiantar que, mais uma vez, será um festival de grande qualidade, pois os cinco grupos que já estão confirmados são dos melhores representantes da sua região.

Esperamos a saída do cartaz, no final de julho, e esperamos por toda a população e por todos os amigos no dia 30 de agosto.

Desabafo do presidente...

O trabalho é árduo, o dia a dia do grupo não é fácil, mas felizmente neste momento elementos não faltam e o grupo conta com 67 pessoas, embora a emigração também nos tenha afetado bastante, nestes últimos tempos, e tivemos que arranjar reforços!

As dificuldades maiores, neste momento são mesmo as financeiras e a falta da sua sede começada e parada à espera de melhores dias.

O grupo é, sem dúvida, reconhecido pelo seu trabalho, que tem sido sério nestes 19 anos, mas neste momento o grupo precisa de dar um salto mais alto e começar a trabalhar noutras áreas, mas para isso fazem falta condições, que neste momento o grupo não tem.

Estamos gratos a todos os que nos apoiam e nos dão a sua palavra de louvor e de encorajamento e também a todos aqueles que ajudaram a construir esta história com 19 anos, mas permitam o desabafo do seu presidente em nome pessoal: gostava que o grupo não fosse esquecido, que as promessas não ficassem pelo caminho e não percebo como se realizam importantes eventos na nossa terra e fazem de conta que o grupo não existe! 19 Anos não são 2 dias! Entregamo-nos a este projeto de corpo e alma e estamos cá com força para continuar por muitos mais se assim o quiserem...

Notícias Breves

Pe. José Ferreira Ledo

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Festa do Espírito Santo | Compromisso (9ºano), no dia 7 de junho, às 19h00.
- Ida a Fátima da Catequese Paroquial, no dia 10 de junho (Dia de Portugal).
- Reunião do Conselho Pastoral Paroquial, no dia 13 de junho, às 21h00, no Centro Paroquial.
- Festa da Eucaristia (3º ano), no dia 15 de junho, às 11h15.
- Santíssimo Corpo e Sangue de Cristo, no dia 22 de Junho.
- Convívio Paroquial e Encerramento do Ano Catequético, dia 29 de junho, em S. Roque. Tem o seu início com a celebração da Missa, pelas 11h15, seguida de almoço-convívio e de uma tarde recheada de momentos de entretenimento e diversão...
- Crisma Inter-paroquial (Forjães, Antas, Belinho Mar e Marinhos) em Marinhos, no dia 5 de julho, às 15h30.

Benção de novas casas

"Quando os cristãos desejam inaugurar uma nova casa com a bênção divina, os pastores de almas e seus colaboradores atendam de boa vontade a este desejo. É uma excelente ocasião de se reunirem com os seus fiéis, para que se alegrem com a nova habitação. Dando graças a Deus, de quem procedem todos os bens" (Ritual da Celebração das Bênçãos):

- Fernando Jorge Dias Jaques e Ana Patrícia Martins Dias, Largo do Souto (S. Roque), nº 278.
- Albino Faria Lages e Ilda Maria da Cruz Novo, Avenida Margarida Queirós, nº 178.
- Cassiano da Silva Vale e Deolinda Maria Elias Ribeiro, Rua da Madorra, nº 18.
- Hugo Ricardo Abreu Manuel Oliveira e Virgínia Sousa Sampaio, Rua dos Esteireiros, nº 234.
- Maria Emília Faria Queirós | Sandra Queirós, Travessa Horácio Queirós, nº 65.
- José Manuel Cruz Silva e Fernanda Maria Costa Belinha Silva, Rua da Morena, nº 125.
- Álvaro Filénio Neiva Ribeiro e Ana Maria do Rio VilaChã, Rua Fonte Valtinho, nº 193.
- Carlos César Lages Almeida e Vera Clara Faria Ribeiro, Rua do Rique, nº 22.

Contas da LIAM

Destinadas à Ação Missionária: 520,00 euros de Jornais/2014 || 475, 40 euros da Mensagem de Natal para as crianças de Angola || 864,65 00 euros da "Propaganda Missionária" e 111,00 euros para o jornal Cavaleiro da Imaculada. Obrigada.

Movimentos religiosos

Batismo:

26/04 - Tomás Oliveira Moura, filho de Luís Miguel Silva Moura e de Ana Maria Oliveira Silva.

Óbito:

09/05 - Domingos da Silva Coutinho, com 89 anos de idade e residente no Lar S. João de Deus, Sta Casa de Misericórdia de Fão.

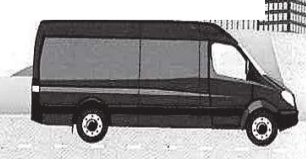
Flor do Campo
Florista



Av. 30 de Junho, 110
4740-438 Forjães
Tlm. 965 875 169
Salomé Viana

SALVADOR DE OLIVEIRA

Transportes França - Portugal



Telefone: (0033) 0607798161
Email: salvador45@gmx.com



Deco-Int
Decorações Interiores

Cortinados | Estores Interiores e Exteriores | Tapeçarias
Mobiliário | Luminário (Trabalhos Personalizados e por medida)
Av. Marcelino Queirós, 130/140 - Forjães - Esposende
Tel/fax: 253 877 814 | Tlm: 918 332 917 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt

Página do leitor

As «directas» do Torres



Você sabia?

Que das paixões que minam o homem, a ira é talvez a pior conselheira. Para a combater, dizia Séneca que grande remédio era a detença; e Athenodoro deu este mesmo conselho a Júlio César quando um dia se despedia da sua corte. Disse-lhe ele que todas as vezes que se agastasse não dissesse coisa alguma, nem fizesse ação, enquanto não acabasse de repetir as vinte e quatro letras do alfabeto.

Foi este conselho tanto do agrado do imperador que não quis que Athenodoro saísse do seu palácio.

Conta-o Plutarco na "Vida de Augusto".

Traduzido por Torres Jaques

Símbolos de Pitágoras

Este grande filósofo, que se antecipou ao seu tempo porque anteviu que a terra girava sobre si mesma à roda do sol, teoria que só 2000 depois mereceu assentimento pelo progresso do espírito humano, que compreendeu que os cometas não eram, como por muito tempo se julgou, meteoros fugitivos, mas corpos celestes, tão antigos como os astros, e que se movem como os planetas à volta do sol, este grande filósofo, dizemos, não era só um notável astrónomo, mas era também um grande moralista. Aí vão algumas das suas sentenças, que ele exprimia sempre por linguagem figurada.

"Não aticeis o fogo com a vossa espada". Querria dizer que não devemos irritar um homem, que está já encolerizado, ou que é mais poderoso do que nós.

"Não vos divirtais a cortar lenha no vosso caminho". Significava que não devemos sobrecarregar o fardo da vida com o peso dos cuidados e dos negócios.

"Não mateis o galo". Exprimia que devemos es-

Lembrando Abril

Abril da revolução! ..
Data empolgante e feliz
Cheia de alegria e comoção
Enche alma e coração
Sente o povo que o diz.

Cravos vermelhos nas armas
São balas da mansidão
Com bom senso e não tramas
Houve revolução sem dramas
Fica o povo em gratidão.

A longa noite terminou.
Cai a mordaza, sai a timidez,
A esperança nos iluminou,
E arrebatados culminou
Numa enorme lucidez.

Os anos foram passando
Grossas nuvens cor de chumbo
Brotam no horizonte pesando,
Aferradas vão ficando
Estragando o nosso mundo.

Volta forte a desilusão,
Almas nobres afastadas
Tudo se impõe sem discussão
Leis injustas, sem coração,
Vozes livres, abafadas.

Fazem dos homens mendigos
Duma miséria medonha,
Com lata dizem-se amigos
Mentindo nos seus abrigos
Sem um pingo de vergonha.

Armando Couto Pereira

tar sempre prontos e prestes para tudo a qualquer hora do dia.

"Não useis nunca anel que oprima". Era o mesmo que dizer: que não devemos ligar por nenhum voto, nem por nenhum juramento.

"Não passeis nunca por cima da balança". Importava o mesmo que dizer: não transgridais a equidade, nem a justiça.

"Não vos alimenteis do vosso coração". Significava que nós não devemos deixar abater pelos cuidados, nem pelos desgostos.

"Não retrocedas depois de estardes a caminho". Valia o mesmo que: - não lastimeis a vida quando estiverdes próximos da morte.

Dizia também que havia cinco coisas a que era necessário fazer guerra, mesmo pelo ferro e pelo fogo, guerra sem tréguas. Eram as doenças do corpo, a ignorância do espírito, as paixões do coração, as sedições das cidades e a discórdia das famílias.

Traduzido por Torres Jaques

Editorial



Carlos Gomes de Sá

Quando caminhamos a passos largos para o assinalar dos 30 anos deste mensário, vamos recuperar, como havíamos prometido em março último, quando oficialmente abrimos as celebrações, destacando a publicação do jornal O Testemunho, antecessor de O Forjanense, em março de 1984, um pouco da história destes último 30 anos.

Nesta primeira fase, vamos apresentar esse trabalho no facebook do jornal iniciando, na próxima edição, a sua apresentação neste jornal. Curiosamente, e quando fazia a pesquisa para esse trabalho, "tropecei" na edição de maio de 2003, sob o título "Foi notícia n' O forjanense", a propósito de um especial sobre o Forjães SC, final de época 2002/03, numa entrevista com Carlos Neiva, presidente do clube há dois anos e que então anunciava a saída, isto quando se prepara para se apresentar a sufrágio, na próxima eleição para os órgãos diretivos do clube. Sendo sabido que a atual comissão administrativa também se mostra disponível para continuar, vamos ter algo de insólito, pois, ao que tudo indica, vamos ter duas listas candidatas à gestão do Forjães Sport Clube. Não serão tantas quantas as dos eurodeputados (16!), mas é sinal de que o associativismo está a ser revigorado.

Nesta edição também damos especial destaque ao Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, agremiação que festeja neste mês de maio o seu 19º aniversário. Falando em aniversários, a edição comporta, como agendado desde o número passado, uma referência às comemorações dos 40 anos do 25 de abril, em Forjães, iniciativa levada a cabo pela Junta de Freguesia e que envolveu os movimentos associativos da terra, sobretudo na Caminhada da Liberdade.

Uma nota, e na senda das caminhadas, para a realização da ACARF, uma vez que a sua caminhada noturna se traduziu num sucesso, permitindo a participação de caminhantes, que, não raramente, aos domingos de manhã, estão direcionadas para a cozinha! Uma ideia para repetir!

Ora, uma das fotos que ilustra o Postal dos Correios, desta edição, foi tirada precisamente durante uma dessas caminhadas, no caso no dia 25 de abril. Não é que os passaritos resolveram fazer ninho dentro de uma caixa de correio, instalada à face da estrada! O insólito é visível na antiga venda da Pêga, paredes meias com a EN 103, mesmo à entrada norte de Forjães.

Os correios, melhor, a deslocação do posto de correios da antiga Casa do Povo, para o edifício da Junta de Freguesia, é um dos "temas quentes" desta edição. Com efeito, a decisão da Junta causou algum "sururu", com Sílvio Abreu a fazer eco de algum desconformismo que tal alteração parece ter criado. Nestas páginas encontrará as razões da autarquia, bem como os argumentos de quem se opõe à medida.

A este propósito, mais do que a mudança em si, a questão deve colocar-se a um outro nível, no caso as acessibilidades a edifícios públicos. Está condicionado o acesso a quem se desloca aos correios, pois as barreiras a vencer são muitas. Mas está também condicionado o acesso à sede da junta, desde de sua instalação nesse local? Não existe essa mesma limitação aquando do exercício do dever cívico de votar.

Sobre esta questão já escrevi e muito defendi, até porque vivi bem de perto a situação de uma familiar, com mobilidade reduzida, que não votava porque não conseguia subir as escadas e não se sentia bem a ser empurrada escadas acima ou com a discriminação de virem à rua para ela votar. Defendi, e mantenho, a realização das eleições ao nível do rés-do-chão, continuando a defender que se pugne pela eliminação das barreiras arquitetónicas no edifício da sede da junta. Uma intervenção feita, na parte do edifício voltada a norte, em nada interferiria com a estética, antes traria dignidade à casa que é de todos e onde todos devem ver reconhecidos os direitos conquistados em abril.

Não posso, nessa linha, de deixar de recordar novamente o Decreto-Lei nº 163/2006, de 8 de agosto, do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, que, para além de aplicação à construção particular, referia que as normas técnicas sobre acessibilidades tinham aplicação às instalações e respetivos espaços circundantes da administração pública central, regional e local, fixando um prazo, no caso de edificações anteriores a 1997, de 10 anos para a sua adaptação, ou, não sendo tal viável, pelo custo ou por razões arquitetónicas, determinava os procedimentos a observar para se obter tal exceção à lei.

Seria bom, a pouco mais de 2 anos do fim desse prazo, saber o que foi feito a esse propósito. Desde a publicação da lei já se passaram quase 8 anos. Conhecemos uma série de autarcas, desenvolvemos uma série de obras, realizamos uma série de eleições... O que fizemos para tornar os espaços públicos acessíveis a todos?

O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85 - Fax 253 87 23 85
PROPRIEDADE e EDIÇÃO: ACARF
Associação Social, Cultural, Artística e
Recreativa de Forjães

e-mail: acarfl@sapo.pt

Facebook: Jornal O Forjanense



Diretor: Carlos Gomes de Sá - csa@portugalmail.pt

Subdiretor: José Manuel Reis - jmanuelreis@sapo.pt

Colaboradores: Armando Couto Pereira, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Fernando Neiva, EBI Forjães, Rafael Poças, José Salvador Ribeiro, Marina Aguiar, Cláudia Costa, Felicidade Vale, Ricardo Moreira, Pe. José Ferreira Ledo, Sandra Queiroz, Elsa Teixeira, Rui Abreu, Educadoras da ACARF, Rolando Pinto, Alma Órfão, Andreia Moura Silva, Diana Martins, Nelson Nobre, António Barbosa, Manuel Carlos Couto.

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 850 Ex.

País: 9 Euros; **Europa:** 19 Euros; **Resto do Mundo:** 22 Euros
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

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.

Notícias da ACARF

Textos e fotos: colaboradores da ACARF

II Passeio de BTT



O centro da Vila de Forjães encheu-se de bicicletas no passado dia 25 de maio. Perto de uma centena de *betetistas* disseram presente ao convite lançado pela ACARF. A organização do passeio, este ano, criou mais um percurso. Manteve o infantil de aproximadamente 10km e o iniciante de 20km, e criou um novo trilho para os mais experientes, este a rondar os 30km. Os percursos privilegiaram as magníficas paisagens de Forjães, bem como as belíssimas margens do Rio Neiva. Os participantes que se fizeram deslocar de mais longe, no final, estavam encantados com os locais por onde foram passando.

A ACARF agradece a todos que participaram neste evento e a todos os que trabalharam na sua organização, guias, pessoal que marcou os percursos, secretariado e abastecimentos. O nosso muito obrigado.

Caminhada noturna



Os amantes das caminhadas não faltaram a mais uma chamada da ACARF. Desta feita o evento foi realizado ao cair da noite e contou com cerca de meia centena de participantes. Com um passo acelerado o percurso de aproximadamente 10 km foi realizado em pouco mais de uma hora.

A iniciativa, desta vez, contou com uma atividade para os mais novos. Ficaram na ludoteca municipal a realizar atividades, pinturas faciais, balões de modelar, jogos..., com alguns colaboradores da Instituição. No final, para repor energias, que caminhar e brincar cansa, houve tempo para um dedo de conversa, uma água, um bolo e um café.

A ACARF agradece a todos os participantes e colaboradores que participaram na iniciativa, em especial ao José Luís Ribeiro, que definiu o percurso.

Workshop Cozinha “Prato principal”



Com as inscrições a esgotarem, mais uma vez, o cozinheiro forjanense Marco Coutada partilhou com os participantes do workshop algumas técnicas e truques na cozinha da ACARF. Desta feita a ementa contemplava um prato de peixe e um de carne. O primeiro a ser confeccionado foi o de peixe, rascasso no forno com laranja, acompanhado com molho de fígados, batata doce, gambas ao alho, ovas de peixe voador e micros verdes. O de carne, lombo de porco no forno, acompanhado com estufado de ervilhas e enchidos, cebolinhas alouradas, crocante de massa filo, molho e micros verdes.

A apresentação dos pratos foi maravilhosa, como podem comprovar nas fotos. Quanto ao sabor, os formandos, que no final da confeção fizeram a degustação dos pratos, disseram que estava excelente! A ACARF agradece a todos os participantes e em especial ao cozinheiro Marco Coutada pela sua disponibilidade e profissionalismo.

Notícias da ACARF

Textos e fotos: colaboradores da ACARF

Visita ao Zoo de Stº Inácio



Com a aproximação do final do ano letivo começam as atividades para nos despedirmos deste. Assim, no passado dia 7, a sala dos Tagarelas e a sala do Imaginário, realizaram o passeio de final do ano. Este teve lugar na Quinta de Stº Inácio, em Avintes- Gaia. Elegemos este espaço devido às suas ótimas condições para se passar um dia divertido com as crianças. Além de terem a oportunidade de ver e interagir com diferentes espécies animais (répteis, aves, aquáticos, selvagens...) o zoo tem as condições ideais para grupos de crianças, assim como espaço para piquenique. Foi um dia cansativo mas repleto de bons momentos que acabou com a degustação de um delicioso gelado. Esperamos que fique na memória das nossas crianças com a promessa de repetirmos para o ano.

Centro de Dia / Convívio



No dia 2 de maio de 2014, os nossos idosos, juntamente com os de outras instituições, foram ao C.S.J. Belinho para comemorar o Dia do Sol, atividade que surge no âmbito do "Programa envelhecimento ativo".

Fomos convidados para comemorar o dia do Sol, que se assinala a 3 de maio, e, calhando este a um sábado, optaram pela comemoração no dia 2, sexta-feira.

A tarde estava maravilhosa e o sol aquecia por todos os lados. Do jardim onde nos encontrávamos sentados avistávamos o mar, que se encontrava sereno, e aí tivemos uma aula de ginástica ao ar livre, música para um pezinho de dança e, por fim, o respetivo lanche convívio.

Este dia foi comemorado com muita satisfação por todos, até porque o sol é tão bom!!

Torneio de Sueca



Alzira Maciel

No dia 21 de maio de 2014, realizou-se mais um torneio de sueca na Asca-Apúlia. Da nossa instituição participaram 3 pares, os quais, à chegada a Apúlia, já tinham os parceiros destinados para a disputa do jogo. Com muito empenho, dois dos nossos participantes foram à semifinal, mas, como o último jogo não correu tão bem como os outros, perderam! Valeu pelo esforço e pelo companheirismo que reinou no salão da instituição, e também pelo entusiasmo dos colegas acompanhantes, que torciam pelas suas equipas. Foi mais uma atividade integrada no âmbito do "envelhecimento ativo", que tem objetivo a harmonia e a convivência entre os idosos institucionalizados. No final foi servido o lanche, que ficou a cargo de cada instituição.

Segurança dos Idosos: prevenção de Quedas e Acidentes



No dia 23 de abril de 2014, uma médica e uma enfermeira, acompanhadas por uma representante da Câmara Municipal de Esposende, foram recebidas na nossa instituição.

A médica presente esteve à conversa com os nossos idosos, com o intuito de os esclarecer, no sentido de alertar para quedas, que são muito comuns nesta faixa etária.

Os conselhos dados foram muitos e os nossos utentes da Terceira Idade, também eles já com algum conhecimento, iam dando informações de encontro às dicas de prevenção da equipa médica.

Envelhecimento ativo e com segurança é uma mais-valia para o seu equilíbrio físico e mental.

Plano de Atividades ACARF 2014

Junho

Festa da Criança

Dia - 1 de Junho Hora - 15 horas
Local - Centro Cultural de Forjões

Insufláveis, pinturas faciais, escultura de balões, ateliers de beleza...

Apareça! Vai ser divertido

Na Minha Terra Cabe o Mundo Todo
D. Carlos Ximenes Belo

Dia - 1 | Hora - 17 horas
Local - Centro Cultural de Forjões

No final Prato de Honra

Festival Gastronómico

Dia - 14 e 15
Local - Centro Cultural de Forjões

Apareça!

Workshop de beleza "Maquilhagem"

Dia - 29 | Hora - 9 horas
Local - ACARF

Inscrições - 10 euros (data limite dia 26)
Inscrições limitadas - mínimo 10 | máximo 15

ACARF
Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjões
Rua Po. Duarte Gomes dos Santos 58 - 470432 Forjões
Tel - 252 677 205 | TCM - 48 31 66 244
info@acarf.pt | acarf@acarf.pt | www.acarf.pt

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva

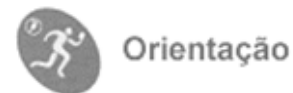
maio 2014

Campeonatos Nacionais 2014 Cascais e Lisboa

16, 17 e 18 de maio

Estes campeonatos foram um grande momento, não só de manifestação desportiva, mas também de convívio entre jovens de todo o país. Os concelhos anfitriões e as suas escolas estiveram fortemente envolvidos nesta intenção de transformar o evento num acontecimento marcante não só para quem os visitou, mas também para as cidades, para as suas escolas e para os seus alunos que colheram e acompanharam, durante três dias, 2500 alunos. Em competição estiveram os vencedores dos Campeonatos Regionais das várias Direções de Serviços das Regiões, nas modalidades de andebol, atividades náuticas, atividades rítmicas expressivas, atletismo, basquetebol, badminton, boccia, desportos gímnicos, futsal, natação, orientação, patinagem, tag-rugby, ténis, ténis de mesa, voleibol e xadrez.

A representar a nossa escola, o conselho de Esposende e a região norte estiveram presentes, nestes campeonatos, 10 alunos do clube de Orientação da EBBN, que surpreenderam ao classificarem-se em 3º lugar por equipas (Iniciados Masc.) e em 3º lugar individual (Iniciados Fem.).



Peddy-Paper dos Jovens Promotores da Saúde



Os Jovens Promotores da Saúde (JPS) da Escola Básica do Baixo Neiva realizaram, na interrupção letiva da páscoa, um percurso pedestre pela natureza e zonas rurais de Forjães e freguesias circundantes, num total de 9 km. Esta atividade contou com a presença de professores, alunos, encarregados de educação e da Dr.ª Cristiana Fonseca, da Liga Portuguesa Contra o Cancro, que trabalha com o grupo de jovens supracitados. Durante o percurso fizeram-se cinco paragens - Junta de Freguesia de Forjães, ACARF, cafés - para divulgação da Campanha "Garrafa Solidária", da Liga Portuguesa Contra o Cancro, que visa a recolha de plástico PET, que será convertido em donativos para auxiliar os doentes de cancro. Os participantes tiveram também a oportunidade de realizar um peddy-paper. No regresso à escola, houve tempo para repor as energias com um lanche convívio.

O grupo JPS não quer deixar passar a oportunidade de agradecer à professora Anabela Freitas, professora de educação física, a dedicação a esta atividade, na definição do trilho e na organização do peddy-paper.

A Coordenadora do Projeto Prof. Diana Costa

A LIBERDADE está a passar por aqui!

No dia 16 de maio, no polivalente da Escola Básica do Baixo Neiva, a companhia de teatro ATRAPALHARTE apresentou a peça de teatro "A liberdade está a passar por aqui - 40 anos de uma revolução".

A atividade foi dinamizada pela Biblioteca escolar e decorreu ainda no âmbito das comemorações do 25 de abril e destinou-se aos alunos do terceiro ciclo.

A peça é uma criação de Leonor Barata e a companhia de teatro Atrapalharte veio de Coimbra, onde reside, de propósito para a apresentar.

Pela dinâmica, pelo cómico, pelos momentos de dança, a peça foi muito aplaudida pela assistência.

Prof. Goreti Figueiredo



Aulas no Parque

No dia 10 de março a turma 5ªB da Escola Básica do Baixo Neiva deslocou-se à Fundação Serralves, realizar a segunda aula no parque. Desta vez fomos estudar as plantas. Vimos uma grande variedade de plantas - os fetos, as cerejeiras, os marmeleiros, os nenúfares, os musgos, as laranjeiras, os eucaliptos, os loureiros, entre outras. O engenheiro Fernando Teles explicou-nos a importância das plantas: o eucalipto é uma planta medicinal, que ajuda a curar as constipações; o loureiro é uma planta condimentar, pois serve para temperar os alimentos; a oliveira dá-nos a azeitona e o azeite; o pinheiro manso foi durante muito tempo utilizado na construção naval; é das plantas que se fabrica o papel; são as plantas que nos dão o oxigénio Nesta aula fizemos também uma sementeira de bolotas de carvalho e sobreiro, plantas típicas de Portugal. A visita foi muito divertida e ao mesmo tempo educativa! Aprendemos muitas coisas!

Carina Laranjeira e Mónica Laranjeira (5ªA)



BREVES

ABRIL sempre...



Arranque da HORTA BIO da escola

Em abril, criou-se um espaço destinado a uma Horta Bio, com a colaboração de auxiliares da educação. Muito ainda há a fazer, mas o primeiro passo está dado para o enriquecimento pedagógico e ambiental! Vai decorrer um desafio, para os alunos, de elaboração de um logotipo para esta Horta.



Parque Natural Litoral Norte



No passado dia 30 de abril, os alunos da turma do 6ºB, foram em visita de estudo ao Parque Natural do Litoral Norte, acompanhados pelos professores Armando Lopes e Anabela Freitas. Foram recebidos pelo professor Artur Viana e pelas suas estagiárias, que lhes disseram, logo à chegada, que, se conseguissem ficar em silêncio, poderiam observar animais naturais da região. E assim foi.

Depois seguiram para o primeiro ponto de observação do parque, onde foram elucidados acerca de vários aspetos do mesmo (fauna, flora e ecossistemas). A última parte da visita foi uma caminhada ao longo da praia. Aqui os alunos foram alertados para a importância da defesa e proteção das dunas. Esta atividade fechou-se com um lanche, que caiu muito bem no estômago já vazio dos caminhantes, antes do regresso a Forjães.

Bruno Neiva e Ana Luísa 6ºB



MÃE

Vou pegar em ti mamã
Vou pôr-te no meu colo
Vou dar-te um beijinho
Com muito carinho.

Em casa sou alegre
Como uma flor,
Mas tu ainda és mais
Cheia de amor.

Este é o teu dia,
Nunca irei esquecer
Com muita alegria
Vamos viver.

És a melhor mãe de todo o planeta,
Nenhum cometa te irá afetar
Porque eu estou aqui
Par te alegrar!



Mafalda Costa, nº 15, 5ªA

Novas campanhas de recolha...

Estão a decorrer novas campanhas de recolha de materiais, com fins solidários:



Rupas usadas, brinquedos, calçado e materiais escolares (posteriormente entregues a uma instituição local)





Papel, jornais, revistas, cadernos, folhetos (iniciativa do Banco Alimentar Contra a Fome - Braga)

Conferência "A floresta autóctone e a biodiversidade"



Decorreu no polivalente da EBBN, no passado dia 5 de maio, uma conferência dada pelo professor Doutor Jorge Paiva (professor jubilado da Universidade de Coimbra - Jardim Botânico) e foi organizada pelo Departamento de Matemática e Ciência Experimentais do agrupamento.

<p>Boletim Nascente Escolar</p> <p>maio de 2014</p>	 <p>Propriedade: Escola Básica do Baixo Neiva</p> <p>Rua da Pedreira, 207 4740-446 Forjães Tel: 253 879 200 Fax: 253 872 526</p> <p>E-Mail: info@eb23s-forjaes.rcts.pt</p>	 <p>ECO-ESCOLAS</p>	<p>Subdiretor do Agrupamento: Professor José Pinho</p> <p>Redação: Clube da Comunicação</p> <p>Colaboração: Professor António Barros (revisão de textos); Professora Anabela Freitas "Campeonato Nacional"; Professora Goreti Figueiredo "A Liberdade está a passar por aqui!"; Professora Diana Costa "Peddy Paper"; Professora Diana Costa e 5ªA "Aulas no Parque"; Nuno Neiva e Ana Luísa 6ºB "Parque Natural Litoral Norte"; Professora Anabela Freitas "Breves".</p> <p>Periodicidade: Mensal</p> <p>Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense desde janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês.</p>
---	---	---	--



Retrospectiva 2010 - 2014

Depois de em 2010 termos assumido os destinos do Forjães Sport Clube, logo nos propusemos a trabalhar dentro das nossas capacidades, para melhor servir e dar maior dimensão ao clube da nossa terra. Fizemos uma aposta clara no futebol jovem. O Forjães SC passou a ter todos os escalões de formação federados na Associação de Futebol de Braga, a saber: Juniores, Juvenis, Iniciados, Infantis e Benjamins e ainda uma equipa feminina de Sub-18 (juniores), para além de participarmos com os escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis nos encontros e nos campeonatos concelhios. O clube, na globalidade, passou as duas centenas de atletas, o que muito nos orgulha e satisfaz. Pelo meio, e não sendo isso o mais importante, conseguimos, uma subida de divisão em Juniores, um excelente 2º lugar em femininos (com algumas atletas a chegarem

à selecção distrital e uma à selecção nacional de sub-18) e, só porque tínhamos apenas um campo pelado, todos os anos perdíamos os melhores atletas masculinos e femininos para equipas com melhores condições. Mas nunca desistimos e continuamos sempre no mesmo rumo! Claro que tudo isto se deve não só ao nosso trabalho, mas também ao esforço dos pais e dos atletas, a quem mais uma vez agradecemos, sobretudo pelo sofrimento e transtorno causado nesta última época.

Relativamente ao futebol sénior, competimos numa divisão de Honra muito forte, com apenas uma série de 16 equipas (o grau de dificuldade é muito maior do que jogar em duas séries com o dobro das equipas). Conseguimos sempre a manutenção, com um 12º lugar (em 10/11), um 8º lugar (em 11/12) e um 10º lugar (em 12/13), sendo

que, devido às alterações introduzidas no futebol nacional em 20113 (extinção da 3ª divisão nacional), esta classificação não chegou para ascender à nova divisão denominada de Pró-Nacional.

Em 2013/2014, agora numa divisão de Honra a duas séries, ficamos em 6º lugar, um pouco aquém do que gostaríamos, mas fazendo o nosso melhor, jogando sempre fora de portas.

Ao longo destes quatro anos chegamos a uma meia final da Taça AF Braga e mostramos que o FSC é grande. Foi bonito ver o Horácio de Queirós repleto de gente amiga e com uma coreografia excelente.

Em 2010, logo que chegamos ao clube, procuramos, como é normal sempre que chega uma nova direcção ou Comissão ao Forjães SC, dar um novo asseio ao estádio e fazer as recuperações e arranjos neces-

sários, e com as ajudas habituais lá conseguimos. Desde esse mesmo ano encetamos esforços, reuniões, negociações e tudo o que esteve ao nosso alcance no sentido de conseguirmos apoio para requalificar o nosso estádio, dando prioridade à colocação de um sintético. Tentamos tudo e mais alguma coisa! Por muitas vezes se choveu no molhado, mas ao fim de dois anos de muita luta lá conseguimos encontrar uma solução para o problema, isto depois de milhentas hipóteses e de milhentas equações para este problema...

Em 2011, pela mão de José Abreu e Aleixo Morgado, chegou ao clube uma carrinha de 9 lugares, oferecida pelo grande amigo Orlando Sá, a quem ficamos eternamente gratos.

Em 2014 o Forjães SC passará finalmente a utilizar o seu relvado sintético (...)

Forjães Sport Clube Assembleia Geral Ordinária

Eu, Manuel Amândio Almeida e Sá, Presidente da Mesa da Assembleia-geral do Forjães Sport Clube. De acordo com os estatutos em vigor do clube, convoco uma **Assembleia-geral Ordinária**, a realizar no próximo dia **1 de Junho de 2014, pelas 10h30**, (domingo) no **Auditório do Centro Cultural de Forjães** e com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto um: Apresentação de listas candidatas aos órgãos sociais do clube, para a época desportiva 2014-2015.

Ponto dois: Assuntos relacionados com o acto eleitoral para a época desportiva 2014/2015.

Apresentação de listas candidatas

- 1 - Deverá ser feita até às 11 horas do dia **1 de junho de 2014** à Mesa da Assembleia-geral.
- 2 - Deverão os responsáveis pela sua constituição fazer a entrega de todo o processo de candidatura, de acordo com os estatutos em vigor, à Mesa da Assembleia-geral, para a verificação e validação.
- 3 - A sua constituição deverá respeitar o artigo trigésimo quarto, ponto um, alíneas a), b), c) d) e ponto dois do mesmo artigo, dos estatutos.
- 4 - Deverão também cumprir o estabelecido no artigo trinta e seis, pontos um a seis, inclusive, dos estatutos.

Nota 1: Verificando-se falta de quórum a Assembleia tomará eventuais deliberações com o número de sócios presentes trinta minutos após a hora marcada.

Forjães, 23 de Maio de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia-geral
Dr. Manuel Amândio Almeida e Sá

Jantar do 47º aniversário / encerramento da época

No próximo dia 30 de maio, sexta-feira, na Quinta de Curvos, vai realizar-se o jantar comemorativo do 47º aniversário do Forjães Sport Clube e que serve também para encerramento da época desportiva. Foi difícil encontrar uma data disponível, depois do adiamento, e tal só foi possível graças à boa vontade dos proprietários, Irmãos Fonseca, a quem agradecemos muito, e ao espírito de colaboração da Dª Amélia, pessoa fantástica a quem também muito agradecemos.

Assim, convidam-se todos os sócios, simpatizantes, amigos e demais colaboradores a participar neste evento da família FSC. Do programa consta recepção dos participantes, convívio e passeio pelos belos jardins e espaços da quinta, a partir das 19:45. A partir das 20:30 serão servidos os aperitivos e posteriormente o jantar.

O serviço de catering, mais uma vez, está a cargo de Carlos Alberto – Banquetes, do Solar das Rosas.

O Forjães Sport Clube conta contigo. Inscreve-te e participa!

Sorteio “Eu ajudo!” - Portátil

Depois de não ter sido possível efectuar nenhum jogo no nosso estádio, procedemos ao sorteio do portátil no último jogo, realizado em Fragoso. O número sorteado foi o **590** (quinhentos e noventa). Verifique se não é seu, porque até ao momento o prémio ainda não foi reclamado.

Obras no estádio

A chuva que caiu ao longo da última semana, não permitiu a conclusão do relvado, faltando nesta altura estender areia e borracha e colocar as balizas. Logo que esteja pronto iremos promover um dia aberto a todos aqueles que queiram experimentar o tapete verde. As restantes intervenções tem vindo a progredir, mas ainda temos muito trabalho pela frente. No geral, as intervenções em curso realçam a beleza do nosso estádio dando-lhe um aspeto mais amplo, com alterações que no geral o tornam mais prático e funcional.



PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIROS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

tecnisol

Energias renováveis

José Manuel Domingues - 963 581 214

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães
Tel./Fax: 253 877 135

e-mail: geral@tecnisol.pt / www.tecnisol.pt

Acompanhando o FSC ■ Ato eleitoral de 1 junho com dois candidatos

O porquê da minha candidatura à Presidência do F.S.C



Carlos Neiva

Depois de eu não estar a favor de certas situações que se têm vindo a passar no Forjães Sport Clube (F.S.C.), durante estes 4 anos e sobretudo nos 2 últimos, no que concerne às obras que se estão a desenrolar no Estádio Horácio Queirós e ao futebol em si, vou aqui explicitar o meu desalento:

1- Não se ter preparado um projeto para o parque desportivo... Deste modo, ficamos praticamente TODOS sem saber o que se pretendia e o que se pretende para o Estádio... Os sócios também têm o direito de opinar sobre uma obra que poderia ser de grande envergadura, assim como terem conhecimento da forma como este sintético foi projetado e orçamentado e da forma como convidou o empreiteiro a concorrer ao concurso público... Foram ao mais económico possível, sem olhar à qualidade, e depois tentou-se dissimular os culpados... A comissão administrativa devia dizer quem convidou a EnergCambra para o concurso público!!! Um ano depois, colocou-se um sintético diretamente em cima do piso que estava só com a drenagem nos laterais, os tais canaletos, dando a entender que foi um relvado para a foto... A ver vamos o futuro dele!! E agora falam em continuar o projeto...que Projeto?!

Como se sabe, continuam a existir problemas que dificilmente serão corrigidos: a iluminação vai ser a mesma; o bar continua igual; aos balneários velhos não se sabe

o que lhes vai acontecer; o sistema de água quente nos balneários não vai ter as condições mínimas, isso é garantido; o ringue, nem sabemos se é para aumentar ou ficar assim ou se vai levar relva e ficar com as medidas que estão... para poupar no que já estava completamente espremido até já nem sintético leva por detrás da baliza do lado da escola, talvez seja desviado para o ringue, conforme foi prometido!!!

2- Sobre o Futebol Sénior, parece que nada correu bem no ano passado... Sem obras, a jogar no nosso Estádio, desceu e depois foi dito que era o melhor para o F.S.C., isto porque o nosso Clube não tinha estofo FINANCEIRO para competir na Pró-Nacional!!! Passados 2 meses, fazem-nos uma surpresa, formando-se uma equipa para subir e o resultado foi falhar novamente... Repito, na época passada, descemos, porque era melhor para o Forjães S.C.... Este ano não subimos porque se andou com a casa às costas... Enfim, ninguém os entende!!!

Nas Camadas Jovens, nem vamos falar nos problemas graves que surgiram. Ao falar das camadas jovens, não se pode olhar à quantidade de atletas...Claro que também é importante, mas há que falar ainda da sua formação... Elas têm de ser orientadas por formadores e acompanhadas constantemente por diretores!

Também querem transmitir que eu quero ir para lá por causa do relvado, mas NÃO!!! Se a minha lista for a vencedora, NUNCA, mas mesmo NUNCA quereria inaugurar a tão falada obra. Apenas iniciaria funções após esse ato!! Não quero protagonismo com dinheiro público... pois digo que eu saí do Forjães Sport Clube há 11 anos e deixei o Estádio, completamente impecável, como

todos os sócios testemunharam, mas foi com muito suor da minha direção e de muitos Forjanenses que nos apoiaram e foram mesmo muitos... Não estivemos à espera que viessem os euros da Autarquia. Arregaçámos as mangas e demos o máximo!!! Em 2 anos fez-se muito trabalho, muito mesmo, e deixámos o CLUBE no patamar mais alto da AFB, que por lá não estava há muitos anos!!! Trouxemos novamente os adeptos e muita juventude para o estádio e muita alegria !! Que mais queriam?!

Depois disto tudo fui "convidado" ("se fazes melhor, anda para aqui") a apresentar uma lista. Claro que, com esta afronta, não me sentia bem se não apresentasse a minha candidatura!!! Mas não é que sou surpreendido pela Comissão Administrativa destes 4 anos a transformar-se numa direção, apresentando esta também uma lista?! Será que é por ser o NEIVINHA a candidatar-se?! Um pouco estranho, não é?

Contudo, se for eleito prometo:

O F.S.C. voltará a ser devolvido aos sócios, simpatizantes e comerciantes;

O F.S.C será colocado novamente no patamar mais alto da regional, a Pró-Nacional;

O F.S.C voltará a ter a velha mística;

O F.S.C não vive de sonhos, vive da realidade, e por ele temos de pensar sempre no Futuro.

Acreditem em mim!! Voltarei a trazer o povo ao Estádio!! Prometo que vos darei novamente muitas alegrias!

Viva o Forjães S.C.

Queremos continuar. Merecemos continuar!



Fernando Neiva

Em meados de junho os sócios do Forjães Sport Clube, no pleno gozo dos seus direitos, serão chamados a escolher os corpos gerentes para a época 2014/2015. Ao que parece esta poderá ser a 2ª vez, em 47 anos de história, que se perfilam duas listas candidatas para assumir os destinos do clube. Em parte, isto será sinónimo de vitalidade no FSC, ou talvez não, a ver vamos.

As razões que nos motivam a querer continuar e que legitimamente nos fazem acreditar que merecemos essa continuidade, prendem-se obviamente com a responsabilidade que sempre pusemos naquilo que fazemos e assumimos, ou seja, com uma obra ainda não concluída, ainda com muito trabalho pela frente, claramente queremos ser nós a concluir aquilo que começamos. Com o piso de relva sintética a caminhar para a sua conclusão, se entretanto a chuva deixar, serão apenas mais duas semanas de trabalho. Achamos que, mais do ninguém, somos merecedores de o estrear, de usufruirmos da maior comodidade desportiva que este nos traz, pois gostem ou não fomos nós que lutamos por ele, fomos nós que lutamos por concretizar um sonho que dura há vários anos. Permitam o desabafo, mas como vai ficando bonito o nosso estádio, passem por lá e vejam.

Ainda relativamente à nossa disponibilidade para continuar, formando uma direção, só esse

cenário se pode colocar nesta altura. Gostaríamos de referir que esta foi uma decisão tomada, interinamente, ao terminar o campeonato sénior e assente nos seguintes princípios:

1º Queremos e merecemos ser nós a concluir aquilo que iniciamos, sob pena de, ao não o fazermos, sermos acusados de deixar tudo por resolver, tudo abandonado, tudo inacabado e mal feito, etc.

2º Queremos e merecemos usufruir da maior comodidade desportiva que a relva sintética pode proporcionar a todas as nossas equipas, em especial aos nossos jovens da formação.

3º Queremos e merecemos ter a possibilidade de dar ainda mais amplitude ao futebol jovem, recebendo ainda mais atletas masculinos e femininos, dos 4 aos 18 anos.

4º Queremos e merecemos poder reorganizar o futebol jovem e, sobretudo, aumentar a competitividade das nossas equipas, mantendo todos os escalões masculinos federados (Juniões, Juvenis, Iniciados, Infantis e Benjamins), bem como a equipa feminina de sub-18.

5º Queremos e merecemos trabalhar o futebol sénior numa nova realidade. Acreditamos que com melhores condições podemos tentar ser mais competitivos com menor orçamento.

6º Queremos e merecemos continuar a servir e a fazer crescer o Forjães Sport Clube em todas as suas envolventias, guindando-o para patamares mais altos, sobretudo na vertente desportiva.

Relativamente ao processo eleitoral prestes a ser espoletado, esperamos que tudo corra dentro das normas de civismo recomendadas e que o mesmo reforce a vitalidade do Forjães Sport Clube.

O BANCO NACIONAL COM PRONÚNCIA LOCAL

Crédito Agrícola

O Banco nacional com pronúncia local

Desde 1911

Para mais informações consulte:
Linha Directa 808 20 60 60
Atendimento 24h por dia. Personalizado de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 23h30 e Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 23h.
www.creditagricola.pt

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

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º fraca; teína = 2º r; carmina; r = 3º it; luano; po = 4º sul; ana; tem = 5º aria; a; tira = 6º bananeira = 7º timo; c; rala = 8º one; cia; rtp = 9º sa; irado; ae = 10º a; apelido; a = 11º redor; remir =

Verticais

1º frisa; tosar = 2º r; turbina; e = 3º ac; liame; ad = 4º cal; ano; ipo = 5º arua; a; crer = 6º manancial = 7º tina; e; adir = 8º eno; tir; ode = 9º ia; tirar; om = 10º n; peralta; i = 11º aroma; apear =

Opinião



Sílvio A. Abreu

Recentemente, uma medida com impacto significativo numa camada importante da nossa população veio à luz do dia por força da vontade da junta de freguesia: a mudança do posto dos CTT do edifício da Casa do Povo para o Centro Cultural Rodrigues de Faria, onde funciona a junta de freguesia.

Ao fim de tantos anos de funcionamento dos CTT no espaço cedido gratuitamente pela Casa

Posto dos Correios no Centro Cultural

do Povo, eis que agora se chega à conclusão que ali não estavam bem. Vamos lá saber porquê... Até tinha (tem) rampa de acesso, não se pagava nem luz, nem água, nem aluguer. Tem uma agência bancária ao lado, onde se ia levantar dinheiro sem perigo de maior.

Do lado dos CTT nunca houve nenhuma objeção ao local de funcionamento do posto. O sítio é central, de fácil acesso, cómodo e prático. Será que se mudou para melhor? Duvido.

Em fevereiro de 2007, o jornal "O Forjanense" publicou um editorial sobre civismo e cidadania, onde se escreve que para muitos, as escadas são facilitadoras dos acessos, para outras são obstáculos,

tanto a subir como a descer. Aí se diz que a mobilidade reduzida inclui todos aqueles que, por questões físicas ou aspetos extremos, não se deslocam com normalidade. Estão neste grupo, é verdade, aqueles que se deslocam em cadeiras de rodas, mas também os que usem canadianas ou uma simples bengala, bem como quem se desloca com um carrinho de bebé, isto sem falar nas grávidas ou em todos aqueles que, por questões de saúde, se movimentem de forma mais lenta e/ou dificultada.

Na altura houve uma grande polémica por se realizarem as eleições no edifício do Centro Cultural. Que dizer agora para quem tem que se deslocar com uma periodi-

cidade regular?

Na minha opinião, foi a primeira e grande medida desta junta de freguesia, mas uma medida extremamente infeliz.

Na falta de um plano estratégico que se reclamava em placares quando se estava na oposição, tomam-se agora medidas avulsas só para mostrar serviço, mas de interesse público muito duvidoso.

Mas, na minha boa fé, depois de pensar melhor, cheguei à conclusão que deve ter havido três razões para esta medida:

1) O governo não cortou nas pensões mais baixas, que são aqueles que normalmente vão aos CTT levantar o seu dinheirinho. Assim, a junta, para os castigar,

obriga-os a subir as escadarias de acesso ao novo posto;

2) Exige que os idosos subam as escadas e em sacrifício serve para atenuar os pecados cometidos ao longo da vida;

3) Com o esforço que faz esta camada da população mais debilitada irão ver, mesmo sem querer, o colesterol a baixar. Uma medida que beneficia a saúde.

Ora, aqui estão três boas razões que justificam a mudança do local do posto dos CTT.

Ficamos agora a aguardar a melhor de todas as medidas: a eliminação das fronteiras arquitetónicas para que sejam os organismos do estado a dar bons exemplos. Aguardemos.



Silvana Cruz*

Dormir bem é indispensável à nossa saúde!

A insónia é uma perturbação do sono que se pode caracterizar pela ausência de sono, sono não reparador ou pela ansiedade excessiva resultante do facto de não se conseguir adormecer.

O bem-estar físico e psicológico depende sobretudo da forma como descansamos. Dormir melhor e ter um sono reparador e de qualidade permite restabelecer a energia perdida do dia a dia, rejuvenescer as células, reforçar as defesas e o sistema imunitário.

A obesidade, a hipertensão e a diabetes podem estar associadas ao facto de dormir mal durante a noite. O humor, o crescimento e o desenvolvimento psicomotor são igualmente afetados pela falta de descanso e por noites mal dormidas.

A sua saúde

Insónias

Surgem assim as doenças e as perturbações do sono. Integrada no quadro destas patologias encontramos a apneia do sono, que é uma doença na qual ocorrem pausas na respiração durante o sono porque as vias aéreas estreitam, ficando bloqueadas ou frouxas, dificultando a passagem do ar pela garganta. Este problema poderá estar relacionado com a obesidade, que pode surgir na infância, embora seja muito mais comum na idade adulta. A apneia do sono pode originar doenças cardíacas e condicionar assim a qualidade de vida da pessoa. No mesmo quadro encontramos a narcolepsia, que se caracteriza pela dificuldade em acordar de manhã, sonolência ao longo do dia e períodos de fraqueza, devidas à sensação de excesso de sono, que atingem as crianças, adolescentes e adultos. Há, ainda, o sonambulismo, muito frequente na infância, que deriva do fator genético. Na lista das perturbações do sono, consta ainda o bruxismo

(ou ranger dos dentes durante o sono).

Identificar as causas das doenças e das perturbações do sono é o primeiro passo a dar, no sentido de combater o problema e de assim encontrar o tratamento adequado para que volte a dormir bem. É também fundamental contactar o médico de família na medida em que este certamente recomendará o especialista mais adequado.

Além de "contar carneirinhos", existem alguns truques que podem ajudar a dormir bem e melhor, são exemplo os seguintes:

Conselhos para dormir bem

- Ao jantar não ingira alimentos pesados que dificultem a digestão, e não se deite logo a seguir às refeições. Opte por refeições leves, dê preferência à fruta da época. Frutas ajudam a manter o estômago satisfeito sem interferir no sono.
- Não ingira muitos líquidos antes de se deitar, mesmo água ou leite devendo a quantidade ser gradu-

almente reduzida ao longo do dia;

- Atenção ao chá e às outras bebidas que ingere à noite, estas deverão ser isentas de cafeína;
- Evite fumar cerca de 2 horas antes de se deitar, pois o tabaco, ao contrário do que muitas pessoas pensam, é estimulante;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, em especial à noite;
- Faça exercício físico regularmente, de preferência de manhã, devendo evitar a prática de desporto até 4 horas antes de ir para cama;
- Tome um banho morno de forma a relaxar;
- Procure criar um ambiente relaxante;
- É preciso acalmar 30 minutos antes de ir deitar, leia um livro, pratique exercícios de relaxamento, tais como yoga e ouça música calma, etc.
- Não durma com a televisão ligada ou outro aparelho que imita som ou ruído, pois impede que chegue à fase do sono profundo;
- Acorde todos os dias à mesma

hora, mesmo nos fins de semana e feriados, independentemente de ser ter deitado tarde;

- Caso você não consiga adormecer, não fique às voltas na cama, levante-se e procure um lugar calmo. Volte para a cama quando estiver com sono.
- Utilize travesseiro e colchões confortáveis;
- Evite fazer sestas durante o dia;
- Evite adormecer no sofá ou noutra local que não seja a cama;
- Quando se deitar, tente relaxar e afastar todos os pensamentos que o perturbe;
- Procure manter o quarto sem fontes de luz;
- Durma apenas o necessário para se sentir bem-disposto e ativo no dia seguinte (normalmente 7 ou 8 horas por dia).

Tenha uma boa noite...Descanse bem!

Fonte: insónias.com/celeiro.pt

* Farmacêutica

Manutenção de frotas
Condições especiais para empresas
Consulte-nos

Mecânica, chaparia, pintura, electricidade, pneus, manutenção e ar condicionado

Rua dos Barreiros, 164, 4740-439 Forjães
Tel. 253 877 600 / 253 877 601 fax 253 877 602 - Tlm. 965 017 006

Zé dos Leitões
Forjães - Esposende
Av. Marcelino Queirós, 130/140
Loja 14 - 4740-438 Forjães
Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956

Ponte Neiva
Neiva - Viana do Castelo
Av. de S. Romão, 10
4935 Neiva Viana do Castelo
Tel. 258 871 466 - Fax. 258 371 420

Culinária ■ Viver ■ Passatempos

O FORJANENSE, de 27 de maio de 2014, nº 297

PUBLICIDADE

Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária

Rua D. Pedro Cunha, nº 19, Edifício Nova Cidade,
4740-304, Esposende

Tel. 253986350 – Fax. 253986351 – Tlm. 961553040 – Email: geral@aa-notaria.com

CERTIFICO que, a fls. 4 e seguintes, do livro nº. 76-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 26 de Maio do ano corrente, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual figuram como Justificantes:-----

JOSÉ JACINTO PEREIRA RIBEIRO e mulher **MARIA CARMINDA DA VINHA ESCRIVÃES** casados sob o regime da comunhão de adquiridos, ele natural da freguesia e concelho da Póvoa de Varzim e ela natural da freguesia de Fonte Boa, concelho de Esposende e residentes na Avenida da Praia, nº 109, da freguesia de Apúlia, concelho de Esposende, contribuintes fiscais números 139 791 507 e 139 791 310 tendo declarado:-----

Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem de um prédio urbano composto por edifício com dois pavimentos e sótão, destinado a habitação e comércio, com a superfície coberta de cento e quarenta e nove vírgula trinta e oito metros quadrados, sito na Avenida da Praia, número cento e nove, da freguesia de Apúlia, concelho de Esposende, não descrito na Conservatória

do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o atual artigo **2094**, da união das freguesias de Apúlia e Fão, o qual corresponde ao antigo artigo 1759 urbano, da extinta freguesia de Apúlia, a que atribuíram o valor de **CINQUENTA E SETE MIL EUROS**.-----

Este prédio foi por eles edificado no ano de mil novecentos e setenta e nove, num prédio rústico, por eles adquirido por compra, meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a Porfírio da Casanova e mulher Maria do Céu Correia de Carvalho residentes que foram na indicada freguesia de Apúlia, ocorrida no ano de mil novecentos e setenta e quatro. -----

Que desconhecem o artigo rústico adquirido no qual o referido prédio urbano foi implantado.----

Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o identificado prédio, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, detenção e fruição essa adquirida e mantida sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou

seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las.-----

Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nome e interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, habitando-o, administrando-o, pagando os respetivos impostos e fazendo obras de reparação e conservação.-----

E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seus próprios nomes e durante mais de vinte anos, facultou-lhes já a aquisição por **USUCAPIÃO**, do direito de propriedade do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título forma.-----

Assim, afirmam e declaram que, são eles, com exclusão de outrem, os donos e legítimos possuidores do prédio acima identificado.-----

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----

Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.

Esposende, 27 de Maio de 2014

A Notária

Andreia da Silva Amaral

Devemos regressar à dieta do Homem do Paleolítico? – I

Pareceria bastante evidente que as alterações de hábitos alimentares adoptados pela sociedade ocidentalizada nos últimos 100 anos tenham tido uma contribuição etiológica importante no aumento da doença coronária, da hipertensão, da diabetes e em alguns tipos de cancro. Estas patologias emergem como problemas de saúde dominantes nos países industrializados ao longo do século XX e continuam virtualmente pouco frequentes entre as poucas populações sobreviventes de caçadores-recolectores, que conservam dietas alimentares pré-históricas, cujo estilo de vida e hábitos alimentares se assemelham mais estreitamente aos que seriam mantidos pelos seres humanos que viveram antes do desenvolvimento da agricultura e consequente sedentarização.

É de notar que a maior esperança de vida nos países industrializados não é a única razão pela qual as doenças crónicas não infecciosas tenham aumentado de importância epidemiológica. Os indivíduos jovens de países industrializados desenvolvem habitualmente formas assintomáticas destas condições, o que não ocorre no seio de jovens de culturas tecnolo-



Ricardo Moreira*

gicamente primitivas com bom acesso a alimentos provenientes da caça e recolção.

As diferenças de estilo de vida das comunidades (dieta e actividade física) influenciam variáveis fisiológicas tais como o colesterol sérico, a tensão arterial e o índice de massa corporal, pelo que os valores médios de certos factores de risco estão aumentados face a fosséis pré-históricos e a populações com estilos de vida mais primitivos mas em bom estado nutricional, não se refletindo, portanto, nenhum tipo de evolução de património genético humano em adaptação a condições ambientais.

A constituição genética humana actual surgiu durante o Paleolítico que terminou há sensivelmente 10 000 anos, quando se iniciou o Neolítico, que trouxe as técnicas de domesticação de plantas e animais até então selvagens (agricultura e pecuária) e a fixação de populações (passando de nómadas a sedentários). *Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º froixa; principio ativo do chá = 2º essência colorante da cochonilha = 3º "coisa" em inglês; "gíria"; alguém que anda com a cabeça na lua; poeira = 4º pólo astral; mãe da Virgem Maria; possui = 5º aspecto; rouba = 6º planta herbácea das regiões quentes = 7º o mesmo que tomilho; tritura = 8º "um"

em inglês; nome que se dá a uma espécie de cotovia; Rádio Televisão Portuguesa = 9º Sociedade Anónima; irritado; Armino Estrada = 10º alcunha = 11º arrabalde; resgatar =

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

Verticais

1º tecido grosseiro de lã; tosquiar = 2º variedade de máquinas a vapor = 3º Antes de Cristo; cordame de navio de vela; aliança democrática = 4º protóxido de cálcio; período de doze meses; Instituto Português de Oncologia = 5º pequeno molusco brasileiro; acreditar = 6º nascente de água = 7º vasilha de aduelas; acrescentar = 8º que significa vinho; transportes internacionais rodoviários; composição poética para ser cantada = 9º caminhava; furtar; Olimpique de Marselha = 10º janota = 11º cheiro; fazer descer =

soluções pág. 13

Saúde em destaque

Saúde oral sénior parte IV

Como posso manter uma boa saúde oral na minha idade?

Marcando uma consulta numa clínica de Medicina Dentária, onde o Médico Dentista poderá identificar os problemas orais e dar informações de como os solucionar, em função das necessidades de cada indivíduo. Os beneficiários do complemento solidário para idosos podem dirigir-se ao centro de saúde e solicitar junto do médico de família apoio para a consulta de Medicina Dentária, mediante a integração no Projecto de Saúde Oral para Pessoas Idosas (cheque dentista).

Mesmo não tendo dentes naturais devo consultar um Médico Dentista com regularidade?

Sim, com o passar do tempo os tecidos orais sofrem modificações podendo surgir lesões que quando não controladas se podem transformar em le-

sões malignas. Os portadores de próteses dentárias totais sofrem alterações das mucosas e desajustes das próteses, que deverão ser corrigidas para evitar feridas e lesões graves. Em algumas situações devem avaliar-se as infecções por fungos associadas ao uso de próteses dentárias.

Onde me devo dirigir para fazer as próteses dentárias?

Para substituir os dentes perdidos por próteses dentárias, removíveis ou fixas, devem dirigir-se ao Médico Dentista e pedir-lhe uma avaliação da situação clínica e da indicação de qual o melhor tipo de prótese. Só estes profissionais têm competências clínicas para o aconselhar e tratar.

Posso beneficiar de comparticipação financeira na aquisição e reparação das minhas próteses?

Os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos podem dirigir-se a uma Clínica



Marina Aguiar*

de Medicina Dentária para a realização, a readaptação ou para consertar as próteses. O Médico Dentista fornecerá então uma cópia da receita médica da prótese, a fatura discriminada da despesa e o recibo de pagamento. Estes documentos deverão ser entregues no Centro de Saúde, que verifica toda a documentação. O pagamento é efectuado pelo Instituto da Segurança Social, e traduz-se numa comparticipação até 75% (máximo de 250€ cada 3 anos) da despesa, na aquisição e reparação de próteses dentárias.

(Folheto educativo OMD)

*Médica Dentista

*Médica da equipa de emergência da delegação da Cruz Vermelha Portuguesa de Viana do Castelo



Textos pág. 6

Concurso de Maios



Textos pág. 4

Festa em Honra de Sra. da Graça Forjães

De 31 de Maio a 7 de Junho:
Novenas da Sr. da Graça

Sexta-Feira 6 de Junho
08h00 - Alvorada Festiva com Salsa de Morceiros e música gravada durante o dia
21h00 - 1º Arraial Nocturno com "Tetos" dedicado à Juventude
00h00 - Sessão de Fogo-de-Artifício

Sábado 7 de Junho
Manhã - Alvorada Festiva com Salsa de Morceiros e música gravada durante o dia
08h00 - Entrada do grupo de "Bambos S. Tiago (Albarel)" que percorrerão todos os lugares da vila
21h00 - 2º Arraial Nocturno com "Victor Rodrigues"
00h00 - Grande sessão de Fogo-de-Artifício

Domingo 8 de Junho
Manhã - Alvorada Festiva com Salsa de Morceiros e música gravada durante o dia
08h00 - Entrada de "Família de Escolas de S. Bartolomeu de Mar"
10h00 - Saírá a Majestosa Procissão em direcção à Capela da Sr. da Graça
Tarde
11h15 - Celebração de Eucaristia Solene em honra da Nossa Sr. da Graça
15h00 - Início das Actos Religiosos com Sessão em Honra da Nossa Sr. da Graça, no final saírá a majestosa procissão
17h00 - Início o 3º Arraial com "Sílvia Vaga"
20h00 - No final grande sessão de Fogo-de-Artifício, que assim encerra as Festividades.

Olá Caros Leitores, então que tal?
Cá andamos, do jeito que o Tio Coelho quer, agora sem Troika e sem dinheiro! Se há quem diga que se foram os anéis e ficaram os dedos, será caso para registar que se foram os anéis e dos dedos só sobrou um, o médio, que está em riste!
O Postal dos Correios do mês passado passou literalmente à história, pois a imagem retratada alterou-se dias depois! O lixo foi retirado, ainda que grosseiramente, daí que a edição se tenha valorizado, pois apresenta uma imagem "histórica". Guarde-a. Já não existe!
Não existe dinheiro, não existe o lixo e também não existem os Correios tal qual os conhecemos. Não sabemos se é influência da privatização, se da gestão, se do espaço ou da falta dele, se de vontade de mulher ou de outra coisa qualquer, ou mesmo se alguém amou, mas o certo é que o posto dos correios de Forjães levantou asas e voou.
Queremos acreditar que foi por influência da imagem vista aquando da Caminhada da Liberdade, pois também aqui os passarinhos já não existem: levantaram asas e mudaram de poiso. A casa que serviu durante a fase inicial (caixa do correio), tornou-se pequena perante tanto mundo a descobrir e vontade de fazer...
Nunca o Postal dos Correios falou tanto dos correios!...
Até à volta do correio.
Forjães, 22 de maio de 2014



Queridos leitores
d' O FORJANENSE

© csa

Postal dos Correios



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch Forjães - Esposende (junto às piscinas e campo de futebol)
Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360
Tel: 253 876 045

www.dr-marina-aguiar.blogspot.com marinaguiar1@hotmail.com



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
 - Cirurgia Oral
 - Patologia (diagnóstico de enfermidades bocais)
 - Dentisteria (restaurações – tratamento de cáries)
 - Prótese fixa e removível
 - Odontopediatria (atendimento de crianças e adolescentes)
 - Endodontia (tratamento de canal – desvitalizações)
 - Periodontologia (tratamento de doenças das gengivas)
 - Ortodontia Fixa e Removível (correção de dentes de crianças e adultos)
 - Branqueamento e Estética Dentária
- Todos os serviços para a sua reabilitação oral
- Local de exercício anterior:
Fundação Lar de Santo António
(antiga Maternidade)*

AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda

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

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

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

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