

O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá
Subdiretor: José Manuel Reis
Junho 2015 • Ano XXX 2ª série • n.º 309
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Associação Social
Cultural, Artística e Recreativa
de Forjães



REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL



Colisão



Diagnóstico



Mecânica



Manutenção



Pneus

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

Mensário informativo e regionalista

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

Nossa Senhora da Graça inicia festividades na vila de Forjães



Nos dias 12,13 e 14 de junho, no recinto da capela da Sra. da Graça, na Santa, tiveram lugar as festividades em honra da Senhora da Graça.

pág. 3

Nesta edição

Nós por cá

- Ministro do Ambiente em Esposende
- Forjães acolheu o XVI Festival de Natação

pág. 2

Junta de Freguesia

- Encerramento das comemorações dos "25 anos de elevação a vila"
- Homenagem ao FSC

pág. 5

Comunidade Paroquial

pág. 6

Notícias da ACARF

pág. 8

O QUE É FEITO DE SI?

Tia Teresa (conclusão)

págs. 4-5

Boletim Nascente Escolar

págs. 9-11

Acompanhando o FSC

págs. 12-13

Opinião

pág. 14

Albino Rolo Ribeiro: faleceu sacristão de Forjães

Na tarde do passado dia 21 de junho, faleceu Albino Rolo Ribeiro, sacristão da paróquia de Santa Marinha de Forjães.

pág. 3



Apresentação do programa oficial



pág. 16

(JUNTA DE FREGUESIA)

5 DE JULHO DE 2015

9.00 ÀS 12,30 HORAS

DÊ SANGUE

SÊ DADOR DE MEDULA ÓSSEA

SEJA SOLIDÁRIO

Aprovado Plano Diretor Municipal de Esposende

Doze anos após o início do processo, está praticamente concluída a revisão do Plano Diretor Municipal (PDM) de Esposende. Por unanimidade, o executivo municipal aprovou o relatório de ponderação da discussão pública e proposta final de revisão, procedimento que marca o encerramento do processo por parte do Município.

O documento foi enviado à Comissão de Coordenação de Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-N), que, no prazo de dez dias, deverá emitir o parecer final, não vinculativo, à Autarquia e à Assembleia Municipal, órgão que deverá proceder à aprovação do novo PDM, na sessão do próximo dia 26 de junho, período a partir do qual entrará em vigor este instrumento de planeamento e gestão urbanística.

O Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, manifesta “enorme satisfação” pela conclusão de um moroso e difícil processo de discussão e negociação com as várias entidades com jurisdição no plano da gestão do território. “Foi uma tarefa difícil e desgastante, por isso é com grande alegria que damos por concluído

um processo que se arrastou ao longo de mais de uma década”, refere o Autarca, acrescentando que “a entrada em vigor do novo PDM vai permitir atender a um conjunto de situações que se encontravam pendentes e colocar o concelho numa nova fase de progresso e desenvolvimento”. Benjamim Pereira sublinha a unanimidade registada na votação, em reunião do executivo, do relatório de ponderação da discussão pública e proposta final de revisão.

Durante o período de discussão pública, que decorreu entre 16 de outubro e 26 de novembro de 2014, registou-se a participação e contributo de 316 munícipes, sendo que 30% das pretensões apresentadas foram atendidas, o que revela que foi positiva a sua participação. Benjamim Pereira refere que “num universo de quase 35 mil habitantes, este número evidencia que a maioria da população conhece o documento e concorda com as alterações propostas”.

O documento final está disponível para consulta online, no site do Município em www.cm-esposende.pt.

Ministro do Ambiente inaugurou Requalificação da Frente Ribeirinha De Fão

O Ministro do Ambiente, Ordenamento do Território e Energia, Jorge Moreira da Silva, inaugurou, no passado dia 13 de junho, as obras de Requalificação da Frente Ribeirinha de Fão, numa cerimónia onde marcou também presença o Secretário de Estado do Ambiente, Paulo Lemos, entre várias outras entidades.

A obra foi executada no âmbito do Programa Polis Litoral Norte e correspondeu a um investimento de 565 mil euros, 85% dos quais financiados por fundos comunitários, através do ON2 – Programa Operacional Regional do Norte, e os restantes 15% suportados pela Câmara Municipal de Esposende.

A intervenção traduziu-se no reordenamento e requalificação da orla fluvial de Fão, compreendida entre o Largo do Cortinhal e a zona do molhe do Caldeirão, numa extensão de 1300 metros, através do prolongamento da ligação pedonal e ciclável e da renaturalização da margem do rio e da ínsua. O percurso estabelecerá ligação com as futuras Ecovias do Litoral Norte e do Cávado.

Na sua intervenção, o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, lembrando que a Requalificação da Frente Ribeirinha de Fão era um anseio antigo das gentes de Fão, que “foi arma de arremesso político”, expressou a sua satisfação pela conclusão do que classificou “um percurso contemplativo da beleza do Rio Cávado, da sua fauna e flora”, que integrará a Ecovia do Cávado, já em execução e que ligará Esposende a Barcelos e se prolongará até Terras de Bouro. No seu discurso Benja-



mim Pereira deu nota do forte investimento realizado e em curso no concelho, num contexto de dificuldades conjunturais sérias. Apontou as diversas intervenções do Programa Polis Litoral Norte, que totalizam mais de 6 milhões de euros apenas em Fão, e os fortes investimentos levados a cabo pela Águas do Noroeste, no montante global de 24 milhões de euros, para dar nota da “dinâmica imparável” do Município que, num ano apenas, concluiu, inaugurou e pagou 8 obras de enorme relevância para Esposende e para as suas freguesias, sem contar com a requalificação do Estádio de Marinhas e da Ecovia da Marginal de Esposende.

Vincando que “há muito para fazer e para pôr em prática” e aproveitando a presença do Ministro, o Presidente da Câmara Municipal apelou à intervenção de Jorge Moreira da Silva no sentido de concretizar a reconstrução do molhe norte da barra de Esposende, em simultâneo com a empreitada em curso na restinga. Solicitou ainda a colaboração do Governante com vista ao enquadramento no quadro comunitário “Portugal 2020” da Ecovia do Litoral, cujo projeto de execução do troço de Esposende está concluído”.

Forjães acolheu o XVI Festival de Natação das Escolas de Natação “O Ondinhas” e “A Boguinha”

A empresa municipal Esposende 2000 promoveu, no passado dia 20 de junho, nas Piscinas Municipais de Forjães, o XVI Festival de Natação das Escolas de Natação “A Boguinha” e “O Ondinhas”.

Este evento teve como finalidade mostrar os progressos técnicos alcançados pelos alunos ao longo deste ano letivo. Para além da vertente competitiva, a iniciativa traduziu-se numa festa, proporcionando o convívio entre utentes e respetivas famílias.

A iniciar o Festival, teve lugar uma aula de hidroginástica, onde todos puderam experimentar esta modalidade de fitness aquático, seguida da exibição de técnicas de nado, que esteve a cargo de seis ex-atletas da equipa de competição da Esposende 2000.

As provas de natação realizaram-se depois, de acordo com a faixa etária, nomeadamente ginca aquática, para os mais pequeninos, e 25 metros, 50 metros e 100 metros em diferentes estilos (livres, costas, bruços e mariposa) para os mais crescidos. O nível competitivo foi bastante elevado, tendo os alunos dos diferentes grupos etários evidenciado um bom desempenho téc-



nico. A finalizar, os mais novos, onde se incluíram os bebés que frequentam as aulas nas duas Escolas de Natação, divertiram-se com os pais numa aula bastante animada de hidrokid's, orientada pelos professores das turmas de natação para bebés.

Os três primeiros classificados de cada prova/género foram premiados com a subida ao pódio e uma medalha, valorizando o trabalho desenvolvido e o mérito, e os restantes receberam medalhas de participação.

As Escolas de Natação “A Boguinha”, em atividade há 21 anos em Forjães, e “O Ondinhas”, há 19 anos em Esposende, têm garantido à população do concelho a aprendizagem e a prática de natação, contribuindo para o seu bem-estar, segurança e saúde.

Fonte: **Esposende 2000 E.M.**

Município de Esposende investe 384 mil euros para garantir eficiência energética

No âmbito do projeto candidatado ao POVT (Programa Operacional Temático Valorização do Território), “Mais Eficiência Energética na Iluminação Pública do Cávado”, o Município de Esposende irá, até ao final do ano, substituir cerca de 1330 luminárias da rede de iluminação pública, num processo que representa um investimento global de aproximadamente 384 mil euros.

Todas as freguesias do concelho serão beneficiadas com este projeto, prevenindo-se que 70% dos novos equipamentos sejam de tecnologia LED. A escolha dos locais que integram a candidatura teve em consideração a existência, em ambiente rural e urbano, de luminárias abertas e com rendimento muito deficitário, bem como

de luminárias degradadas ou equipadas com lâmpadas de mercúrio e de vapor de sódio de alta pressão de 150 e 250W. Nestes casos, irá efetuar-se a substituição por luminárias mais eficientes, equipadas com lâmpada vapor de sódio de alta pressão de 100W, melhorando a relação eficiência/consumos energéticos.

Tendo consciência da importância da existência de iluminação pública que garanta elevados níveis de segurança e de circulação da população, o Município de Esposende pretende alcançar um compromisso entre os níveis de iluminação necessários e o máximo de poupança, mantendo a iluminação pública como um fator de progresso, inovação, modernidade e sustentabilidade.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Junho

O mês dos Santos Populares, das sardinhas, dos convívios, das marchas populares da alegria e folia!

Assim foi no dia 19 de junho na quinta da Malafaia, onde estiveram presentes os utentes da Fundação Lar de Santo António, no meio de uma multidão de pessoas de todo o concelho de Esposende. Foi um dia bem passado onde pudemos assistir a

várias marchas muito bem coreografadas, com canções adaptadas a preceito para toda a gente cantarolar. Fica o testemunho de Maria Miranda, de 94 anos: «gostei de ir à Malafaia; é sempre um divertimento, pois passamos um dia diferente; eu gosto de ver as pessoas alegres e a divertirem-se...».

Patrícia Dias

Nós por cá: locais

Festividades em honra da Senhora da Graça

Nos dias 12,13 e 14 de junho, no recinto da capela da Sra. da Graça, na Santa, tiveram lugar as festividades em honra da Senhora da Graça.

Com estas festividades, a comissão organizadora, este ano composta apenas por mulheres, mostrou a sua dedicação, o seu dinamismo e garra na ação, alicerçada na profunda devoção à Sr.ª da Graça.

As festividades começaram no dia 12, com a atuação da Orquestra de Sopros da Banda de Música de S. Paio, interpretando temas por todos muito aplaudidos.

No dia 13, nem a ameaça de chuva descorajou os amantes da música, sendo grande o número dos que se descolaram ao largo da Santa para ouvir e ver Manuel Campos, jovem cantor emigrante em França, natural de Lagoa, Macedo de Cavaleiros, lançado para a música quando venceu o concurso "Tony Carreira", em 2009.

Contudo, o ponto alto das celebrações aconteceu no dia 13, domingo, com as cerimónias religiosas: a procissão, que percorreu as ruas da vila desde a Igreja Matriz



até à capela, a missa solene, o sermão e a majestosa procissão, este ano abrilhantada pela Banda de Música de Estorãos, Ponte de Lima, sempre com a presença de numerosos devotos.

No final das cerimónias religiosas, os presentes puderam apreciar o concerto da referida banda e a cerimónia de despedida, seguindo-se ainda um tempo de música tradicional, ao som das concertinas.

Com esta festividade, manteve-se viva a tradição, arraigada na devoção popular, valorizando e promovendo os valores culturais e religiosos.

José Manuel Reis

Procissão de velas mantém tradição

Com vem sendo habitual de alguns anos a esta parte, a comemoração de maio como mês de Maria, com a devoção do terço, teve o seu ponto alto em mais uma manifestação de fé pública, com a realização da procissão de velas, acontecida no dia 30 de maio último.

Seguindo a tradição da rotatividade dos lugares na preparação da cerimónia, esta coube, este ano, ao lugar de S. Roque, cuja população se mobilizou para solenizar o evento.

Mostrando todo o seu bairrismo e devoção, a gente de S. Roque embelezou o recinto com belos tapetes floridos, iluminado por "um mar de luz", com milhares de luzes/velas a criarem um belo efeito visual noturno.

Durante a procissão, animada musicalmente pelo Grupo Coral de Forjães e acompanhada por muitos devotos, que



desta forma quiseram manifestar a sua fé em Maria, puderam ser observados/apreciados vários quadros vivos, que ajudaram a interiorizar a mensagem de cada mistério rezado, numa mostra de devoção e dedicação, ajudando a uma vivência mais profunda daquele momento, em que cada um se tornou peregrino acompanhando a imagem de Maria Peregrina.

Albino Rolo Ribeiro: faleceu sacristão de Forjães

Na tarde do passado dia 21 de junho, faleceu Albino Rolo Ribeiro, sacristão da paróquia de Santa Marinha de Forjães.

Acometido de morte súbita, o Sr. Albino, como era conhecido, era figura querida no meio, como ficou provado no funeral que reuniu largas centenas de pessoas, associando-se à dor da família. Militar da GNR aposentado, Albino Ribeiro foi sepultado no cemitério paroquial de Forjães, em jazigo de família, debaixo de uma salva de tiros, e num clima de forte emoção, dado o inesperado da sua partida.

Mensagem das Catequistas: O Sr. Albino partiu para o céu! Lá nos espera

O nome Albino tem origem no Latim e é associado a pessoas dinâmicas, líderes, com diplomacia e paciência. Pessoas que assumem projectos sem medo de falhar, por serem responsáveis e terem autoconfiança... E assim eras Sr. Albino.

O Sr. Albino era dinâmico, diplomata, responsável, amável e o nosso líder... Sim, porque sempre teve paciência para os nossos dilemas, para os pormenores que nunca falhavam. Qualquer dúvida que tínhamos era o Sr. Albino que esclarecia. Se faltava uma leitura para a missa da catequese, se faltava uma mesa ou uma toalha, o Sr. Albino resolvia de imediato e o problema desaparecia.

Nunca nos falhou, recebia-nos sempre com um sorriso ou uma piada e pedia sempre um beijinho...

Mesmo naqueles dias em que estava com menos predisposição, nunca nos deixou com um problema por resolver. Muitas vezes nos aconselhava e também levamos com alguns sermões, mas só assim conseguimos que as coisas corresse bem. Era, sem dúvida, o nosso pilar, o nosso suporte...

Era no fim da Festa de Natal e no Festival dos Reis que, em jeito de recompensa, nos trazia a garrafinha de Vinho do Porto. Em troca recebia sempre uns chocalatinhos... Deixava-a e lá ia para casa ter com os seus. Eramos apelidadas de "marotas", mas só porque sabíamos, com respeito mútuo, brincar consigo...

Era impressionante a dedicação que tinha à nossa paróquia. E todos os que aqui estão sabem que era assim e por isso aqui estamos a prestar esta homenagem...

Ficará sempre guardado no nosso coração e sempre que entrarmos neste local sagrado vamos ver a sua imagem reflectida no seu lugar de sempre.

"Adeus raparigas", era assim que se despedia de nós...

"Até já Sr. Albino", assim nos despedimos desí. Continue a sua missão e olhe por nós para que nada continue a falhar...

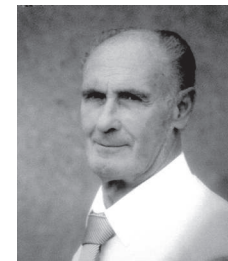
Agora descanse em paz, Sr. Albino.

Foi com profunda emoção que no passado domingo, pela tardinha, recebi a notícia da morte do Sr. Albino Ribeiro. Para quem não sabe, era o sacristão da Vila de Forjães. O Sr. Albino foi sacristão de de quatro párcos e o segundo, a quem muito ajudou, fui eu. Hoje, dia 23, foi o seu funeral! Toda a celebração foi marcada pela Esperança na Ressurreição: flores brancas, cânticos, palmas, serenidade emotiva nos rostos dos familiares, toda uma comunidade presente (na igreja não coube metade das pessoas): crianças da catequese, movimentos paroquiais, confrarias, associações cívicas, autoridades civis, etc....

Daqui da terra digo um até breve ao Sr. Albino e um obrigado pelo modo como testemunhou a sua fé (tendo-a professado solenemente no dia da morte) no meio da Comunidade: alegria, disponibilidade, amabilidade, generosidade, lealdade, honestidade....

Pe. José Granja

AGRADECIMENTO



Albino Rolo Ribeiro

Nasceu: 31/08/1937
Faleceu: 21/06/2015

A família, sensibilizada, vem, por este meio, agradecer a todos os que manifestaram, de algum modo, o seu sentimento de pesar pelo falecimento do seu ente querido.

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

rioneiva
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
decoreção, artesanato,
todo o tipo de eventos

969 584 228

Av. Margarida Queirós, 206
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466
floremmovimento@hotmail.com

Rosa Alves de Sousa Faleceu a mulher mais velha de Forjães

Faleceu a 23 de maio último, Rosa Alves de Sousa, a mulher mais velha de Forjães, pois faria 100 anos no próximo dia 13 de outubro.



Viúva do falecido Manel António Mendanha Martins (Manel Antóne do Rio), foi proprietária e moileira da Azenha da Ribeirinha, tendo sido figura de destaque neste jornal, na rubrica "O que é feito de si?", no mês de janeiro de 2007.

O que é feito de si?

Carlos Gomes de Sá

Tia Teresa

Concluimos, nesta edição, a publicação da entrevista à Tia Teresa (Teresa Rodrigues da Costa), de 95 anos, mas com uma memória fabulosa.

OF: Quantas broas é que fazia de cada vez?

TC: Era conforme a fornada. Às vezes era quatro, outras vezes era cinco, outras vezes era três, era conforme.

OF: Onde é que ia buscar a farinha e a altura?

TC: Ia à azenha dos meus tios. Depois eles *largaro* e ia à do Manuel António.

OF: E o fermento, guardava de umas vezes para as outras?

TC: Deixava de uma vez para a outra.

OF: E toda a gente fazia isso ou tinham de andar a pedir fermento uns aos outros?

TC: Não me *lembra* bem, mas cheguei a pedir algumas vezes. Mas se pedisse era aqui à tia Couta. Mas eu deixava sempre de uma vez para a outra.

OF: De quanto em quanto tempo é que se cozia, mais ou menos?

TC: De oito em oito dias, de dez em dez, quando acabasse o pão. E quando tinha dinheiro, às vezes, para comprar a fornada. Às vezes não tinha.

OF: Para além do pão, disse-me que assou cabritos. Como é que os preparava?

TC: Com sal, com pimenta, com alhos, preparava assim com aquele molhinho com um bocadinho de vinho branco. Depois punha em cima de umas formas *pra* depois meter no forno com batatas.

OF: A tia Teresa gostava de cozinhar?

TC: Não, não gostava muito da cozinha, mas sabia cozinhar.

OF: O que é que gostava mais de comer? Qual era o seu prato preferido?

TC: O meu prato preferido era batatas cozidas com verdura e, às vezes, um bocadinho de peixe ou um bocadinho de qualquer coisa e a sopa. Ainda hoje o que eu adoro mais é a sopa. Como sopa duas vezes ao dia, como ao meio dia e à noite. Sopinha gostei sempre de dar aos meus filhos e *pra* mim também, claro.

OF: E as coisas para a sopa, colhia em casa?

TC: Era tudo aqui em casa.

OF: A tia Teresa trabalhou sempre no campo, foi doméstica.

TC: Foi sempre.

OF: Gostava de ter sido outra coisa? Se pudesse voltar atrás, o que é que gostava de ter feito?

TC: Eu fazia de tudo, Carlos, tinha de tudo. Agora também tenho tudo, mas não é como eu fazia.

OF: A sua filha Cândida é costureira. A quem é que ela puxou na arte da costura? Com quem é que ela aprendeu a costurar?

TC: Aprendeu com a *tia* Lurdes da Porcena e com a Inês dos Casainhos. Primeiro foi com a Inês, mas depois a Inês foi para a Argentina e ela acabou de aprender com a *tia* Lurdes. Depois da *tia* Lurdes foi *prá* casa da *Quinhas do Sá*, quando o Sr. Faria deu a roupa às crianças na escola. Deu uma bata às crianças.

OF: Ele deu uma bata às crianças todas?

TC: Deu, quando foi pra ir *prá* escola nova.

OF: Isso foi aquando da inauguração?

TC: Sim, deu. Ela foi *prá* casa da *Quinhas do Sá* e foi onde ela acabou de aprender a costura.

OF: E foram elas que as fizeram nessa altura?

TC: Foi lá. Foi ela que pediu pra deixar ir pra lá a minha filha pra ajudar a trabalhar na costura. Depois começou a trabalhar por conta dela em casa.

OF: A tia Teresa nunca quis ser costureira?

TC: Não, não. Eu puxava-me ser teceadeira.

OF: Chegou a tecer ou não?

TC: Cheguei.

OF: Sabia fazer tapetes, mantas...?

TC: Não, não. Era quando era nova, não foi

depois de casada, foi quando era rapariga. Gostava de ser teceadeira, mas a minha mãe não me deixava porque tinha muito que fazer no campo.

OF: As teceadeiras cantavam muito. Passavam a vida ao tear e passavam a vida a cantar. Elas não cantavam?

TC: Não, não.

OF: E a tia Teresa, quando andava no campo não costumava cantar?

TC: Muito.

OF: Lembra-se de alguma cantiga dessa altura?

TC: *Lembra-me* muitas. Cantávamos a Oliveira da Serra.

OF: E como era a Oliveira da Serra?

TC: Agora não me lembro bem. Cantávamos o *coiso* do S. João. Eram umas cantigas assim.

OF: E lembra-se de alguma?

TC: A Oliveira da Serra é uma coisa muito antiga, mas ainda é moderna agora.

OF: Mas lembra-se? Ora cante lá um bocadinho.

TC: Agora não me apetece cantar. Mas dantes cantava-se muito, cantava-se. E cantava-se assim qualquer cantiga, uma coisa qualquer.

OF: A tia Teresa chegou a fazer teatro?

TC: Não, não. Eu só cheguei a andar na juventude e fiz um discurso no dia de Cristo Rei. Já estávamos em Aldreu, na casa que era dos teus bisavós, é isso que me *lembra*. Teatro não gostava disso, nunca fui muito vaidosa.

OF: Na juventude chegou a participar em algum retiro?

TC: Cheguei. Foi há 50 anos, quando nasceu a nossa Isabel, estava eu aqui num retiro em Forjães.

Cozia de oito em oito dias, de dez em dez, quando acabasse o pão. E quando tinha dinheiro, às vezes, para comprar a fornada. Às vezes não tinha.

OF: Quem era o padre nessa altura?

TC: era o padre *Ferramenta*.

OF: E o que é que faziam nesses retiros?

TC: Estávamos lá a rezar e a ouvir o padre a pregar as coisas, a dizer as verdades.

OF: Se pudesse voltar atrás, o que é que mudava na sua vida? O que seria diferente?

TC: Era diferente num sentido: era trabalhar e louvar a Deus e ir à missinha, que é o que me faz falta. A tristeza maior que eu tenho é não poder ir à igreja. Eu gostava muito de ir à igreja, ia a tudo o que houvesse na igreja. E levava os meus filhos quando eram as primeiras sextas-feiras dos meses. Iam todos comigo.

OF: Esta veia religiosa do Sr. Serafim é a si que sai?

TC: Fui criada com muita religião. Na casa dos meus avós havia muita religião. Sabes que tinha um padre e não era o padre que vinha lá dar as ordens nem nada, mas deixou coisa com muita religião.

OF: E que mais é que se lembra? Já estamos aqui a conversar há bastante tempo e contou coisas muito bonitas. Está de parabéns.

TC: De parabéns não estou porque eu agora sou velha. Eu quero dizer o que disse quando foi do Cristo Rei, quando fiz o discurso no dia de Cristo Rei.

OF: E lembra-se?

TC: *Lembra-me* muito bem. Quando foi a guerra de Espanha, foi quando quiseram tirar os crucifixos nas escolas, nas igrejas... Eu era da *Juventude* e fizeram o dia de Cristo Rei (acho que ainda fazem esta festa), e eu fui *botar* um discurso, fui falar (nessa altura

eu ainda estava em Aldreu). Eu sei que entrei *prá* um salão e que disse assim: "Reverendíssimo Sr. Abade e todos os meus assistentes, farão o favor de me desculpar, que eu não sou digna de vir aqui falar. Apenas venho dizer: Juventude, a mocidade, corações sempre a bater em ânsia da novidade. E também ser generoso, saber sofrer e sorrir, ter vontade vigorosa do que é bom saber sofrer. Agrária, para nós, encerra uma glória sem igual, somos nós que trabalhamos as terras dos campos de Portugal. Às terras vamos buscar o pão de cada dia, demos graças ao Senhor de noite até ser dia. Juventude feminina, és tão grande e tão bela, dai-nos a vossa alegria, nós somos todos para vós." Depois olhei para a imagem de Cristo Rei que estava na parede e disse: "Imagem de Cristo Rei, tão produzida e tamanha, que será quando vos virem a aurora da nova Espanha."

Foi quando puseram outra vez as cruzes do Senhor nas escolas.

OF: Muito bem. Tem uma memória fabulosa ... parabéns.

TC: Agora já não denho aquele dom que tinha.

OF: Está uma declamadora nata. Sabe declamar muito bem.

TC: Não é *prá* me gabar, mas quando foi que *fizero* a inauguração aqui da escola, eu já não fui *prá* escola *prá* aqui, andei sempre na velha, mas fui convidada *prá* ir à inauguração. E depois era o Sr. Boaventura de Palmeira que estava ali na escola e convidou-me a mim *prá* ir cantar, à Germana do Águeda e à mulher do Firo do Antoninho (Firo Jaques). Eu cantei a província do Douro. Sei que me lembra bem o que cantei.

OF: Ainda sabe essa música?

TC: "Sou o Douro, cuja fama é o vinho do Porto O meu nome proclama sem bridal em todo o mundo

Foi uma minha cidade que a pátria seu nome herdou

E o sol da liberdade também foi que lá raiou. " Nunca mais me esqueceu. A primeira foi a Germana, eu fui a segunda, e depois é que veio a mulher do Jaques. E quando foi na primeira classe tirei 19 valores. A Germana tirou 20 e eu tirei 19. E porquê? Na altura tinha-se livro, tive pena de rasgá-lo, e eles abriam o livro e *dizio*: você quer escrever o ditado ou quer escrever o que está aqui? – Escrevo o que está aí. Saiu um rapazinho chamado Arlequim e tive um erro no ditado. Depois no fim tinha de pôr o nome do rapaz e em vez de pôr Arlequim pus alecrim. Perdi um voto. *Lembra-me* bem disso.

OF: Gostou de andar na escola? Como é que se escrevia nessa altura? Como é que eram as canetas da altura?

TC: Era um aparo e com tinta.

OF: E não virava de vez em quando?

TC: Não, porque estava sempre metido naqueles buracos. Gostava muito da escola. E agradeço isso ao Estado, porque se não fosse o Estado eu nunca ia *prá* escola. Foi quando veio aquela lei que dos 10 anos até aos 12 tínhamos de ir *prá* escola. Fui *prá* escola tinha 10 anos. Depois fazia os 12 e já não fui *prá* segunda classe.

OF: Porque é que não foi para a segunda classe?

TC: Porque me tiraram logo. Já não era obri-



gada a andar e tiram-me para trabalhar. Era assim. Agora também se estuda tanto e afinal andam no desemprego e à boa vida. Não vale muito a pena estudar. Estão aqui algum tempo e vão por aí fora e *deixo* o pai e *deixo* tudo.

OF: Como era o cultivo do linho aqui em Forjães?

TC: O linho era semeado na terra, depois era tirado, depois era ripado nas eiras com os rípos, depois ia-se lavar ao rio, depois tirava-se e punha-se a secar, depois é que se espadelava.

OF: Gostava muito dessa fase?

TC: Gostava, gostava muito. Cheguei a ir *prá* Santa, *prá* tia Couta, cheguei a ir *prá* casa da tia Laurinda do Quintas espadelar e na casa dos meus avós. Lá era uma espadelada que era o luxo.

OF: Muita gente?

TC: Era uma vez no ano, mas era muita gente, não era meia dúzia. Eu gostava disso e gostava muito de desfolhadas. Gostava de ir *pra* uma desfolhada qualquer.

OF: Mas agora vai-se desfolhar para a leira, mas antes não, e com o carro das vacas. E quando apareciam as espigas vermelhas, o que é que faziam?

TC: Um abraço. Eu escondia. Nunca fui assim muito *coisa*. Não gostava muito.

Gostava muito da escola. E agradeço isso ao Estado, porque se não fosse o Estado eu nunca ia *prá* escola. Foi quando veio aquela lei que dos 10 anos até aos 12 tínhamos de ir *prá* escola.

OF: Mas havia alguns que andavam só atrás das espigas vermelhas.

TC: Até as tinham de propósito no bolso *pra* dizer que as encontravam. Quantas vezes. Iam ali *prá* Calça, era uma borga ali na Calça. Andavam a tirar as esmolas aqui com os *trambolheiros*, lembro-me bem disso. Na Calça era uma borga, a gente a cantar e a dançar. Agora eu não canto porque não posso, mas naquele tempo cantava bem, ou *diz* que cantava. "Lua da meia-noite ilumina cá pra baixo, eu perdi o meu amor nesta eira e não o acho." Era tudo a dançar. Agora acabou tudo.

continua na pág. seguinte

O que é feito de si?

Carlos Gomes de Sá

continuação da pág. anterior

OF: Gostava de cantar?

TC: Gostava.

OF: Ia muita gente para essas desfolhadas?

TC: Ia muita gente. Ia *pra* lá tocar os *trambolheiros* no fim da rematação. Era bonito!

OF: E na altura quem é que estava lá na quinta?

TC: Era o Sr. Mateus. Eu para os outros já não fui. Já estava aqui em cima.

OF: E a desfolhada demorava quanto tempo? A noite toda?

TC: Não, era só até à meia-noite. Depois punham ali um bacalhau frito, castanhas assadas ou cozidas, vinho, não faltava nada. E comia-se tudo e nada fazia mal, e agora tudo faz mal.

OF: Onde trabalhavam os seus filhos?

TC: Na fábrica do Rosas.

OF: Como é que eles foram para a Argentina?

TC: Foi o meu pai que levou o meu *home*, depois o meu *home* levou os meus filhos.

OF: O seu marido foi para lá em que altura?

TC: Quando foi *pra* lá tinha 30 anos. Eu casei em 1940.

OF: E foi pra lá para ver se arranjava mais dinheiro? Não havia trabalho aqui?

TC: Não havia trabalho.

OF: E lá trabalhava também nessa área?

TC: Trabalhou 18 anos, mas depois foi pra uma fábrica, e esteve de sócio.

OF: Quando é que regressou?

TC: Esteve lá 52 anos, mas vinha cá muitas vezes. Agora é que tinha vindo de vez. Já não

podia trabalhar e veio embora. Esteve aqui cinco anos.

OF: Os seus filhos vão ficar lá? O Zé Maria e o Joaquim não pensam voltar para cá de vez?

TC: Não, têm lá a família, têm lá mulheres, têm casa, têm lá tudo. O Zé Maria nem tanto, mas o Quim está lá muito bem, tem quatro filhos, deu uma casa a cada filho.

OF: Então valeu a pena o sacrifício de ter emigrado. A Tia Teresa chegou a ir à Argentina alguma vez?

TC: Fui três vezes.

OF: Gostou?

TC: Ui, quem me dera lá estar.

OF: É diferente?

TC: É tudo diferente. Quando fui a primeira vez, tinha 52 anos, depois vim e tornei a ir

depois com o Serafim, a mulher e os filhos. E agora fui outra vez quando veio o meu *home*, tornei a lá ir *a mais ele*.

OF: Eles estavam em que zona?

TC: Monte Grande.

OF: Quando foi, esteve lá quanto tempo?

TC: Estive lá 45 dias.

OF: Nunca teve vontade de ficar lá?

TC: Gostava, mas também tinha que vir embora *pra* minha terra. Tinha saudades de lá, mas tinha mais saudades daqui. É diferente.

O Forjanense agradece à Tia Teresa os momentos que partilhou connosco, bem como ao filho Serafim a agilização deste encontro.

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia

Homenagem ao campeão Forjães Sport Clube

A Junta de Freguesia, em reconhecimento pelo excelente trabalho e desempenho de todos os intervenientes, prestou homenagem ao Forjães Sport Clube, pela conquista do Título de Campeão Invicto da Divisão de Honra da série A da AF Braga, no passado dia 10 de junho, no Centro Cultural.

Direção, corpo técnico e atletas foram recebidos, na escadaria do Centro Cultural, pelo executivo da Junta, exibindo o Troféu conquistado a todos os Forjanenses que se associaram à homenagem e à fervorosa claque que brindou todos os presentes com os seus mais significativos cânticos.

Depois de uma visita ao majestoso edifício, seguiram-se, no auditório, as intervenções do Presidente da Direção (que agradeceu a homenagem e o apoio da autarquia) e do Presidente de Junta de Fre-



guesia (que realçou a História do clube junto da comunidade forjanense e a sua importância para a imagem da vila e para a promoção do desporto, sobretudo, junto dos mais jovens).

Foram entregues lembranças a todos os campeões, terminando a cerimónia em ambiente de boa disposição e muita alegria. As maiores felicidades para o FSC na nova campanha desportiva.

Santos Populares

No âmbito do programa envelhecimento ativo, desenvolvido anualmente pela Rede Social do Município de Esposende, realizou-se no passado dia 19 de junho, na Quinta da Malafaia, mais uma iniciativa alusiva aos Santos Populares destinada à terceira idade.

A Vila de Forjães esteve representada com 94 pessoas, estando presentes os utentes da Acarf e da Fundação Lar Santo António.

O ambiente foi de grande animação e convívio, animado pelo grupo musical presente, que deu o mote para o tradicional

desfile das marchas alusivas aos Santos Populares. No almoço, não faltaram as sardinhas assadas e broa, acompanhadas pelo arroz de feijão, costelinhas, frango e caldo verde, regados com vinho tinto, champarião e sangria.

A Junta de Freguesia (que participou nas reuniões preparatórias e na divulgação do evento, bem como no registo e acompanhamento dos participantes), agradece a presença de todos os que integraram este louvável evento promovido pelo Município de Esposende.

Doação de Sangue

A Associação Humanitária dos Dadores de Sangue de Esposende vai levar a cabo uma ação de recolha de sangue, no domingo dia 5 de julho de 2015, das 9.00 às 12.30 horas, no Centro Cultural de Forjães. Numa

fase em que as reservas de sangue são das mais baixas de sempre, fazemos um apelo a todos os forjanenses capazes e disponíveis para participarem nesta nobre causa. “Doar sangue pode salvar vidas”.

Orquídeas

Decorreu nos dias 30 e 31 de maio, o 2º Evento de Orquídeas, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, em colaboração com a Associação Portuguesa de Orquidofilia (APO). Ao longo destes dois dias, os forjanenses e os inúmeros visitantes presentes tiveram oportunidade de admirar a magnífica exposição sobre aquela que é conside-

rada “a rainha das flores”. No primeiro dia, realizou-se ainda um Workshop sobre os “Cymbidium”, a família botânica das orquídeas, no qual os presentes tiveram a oportunidade de aprender e de esclarecer muitas dúvidas sobre o cultivo e o tratamento destas belíssimas plantas.

25 anos de elevação a vila

A cerimónia do Encerramento das Comemorações dos “25 anos de elevação de Forjães à categoria de Vila” teve lugar no dia 13 de junho, no Centro Cultural Rodrigues de Faria.

Abriu com a brilhante atuação dos nossos vizinhos da Orquestra de Sopros da Escola de Música de S. Paio de Antas, que nos deliciou com a excelência da sua arte musical.

Nesta cerimónia, a Junta de Freguesia entendeu ho-

menagear e fazer justiça às Instituições e Associações Forjanenses, em reconhecimento do laborioso trabalho que têm desenvolvido em prol da nossa Freguesia. O progresso e o desenvolvimento das terras passa, em grande parte, pelo trabalho associativo, voluntário, bairrista e apaixonada das suas agremiações. O mérito da elevação de Forjães também passa pela ACARF, Associação de Pais da Escola Básica Baixo Neiva, Agrupamento 1296 de Santa Marinha de Forjães, Casa do Povo de Forjães, Escola Básica Baixo Neiva, Clube Motard União de Forjães, Fabrica da Igreja Paroquial de Santa Marinha de Forjães, Forjães Sport Clube, Fundação Lar de Santo António, Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, Grupo Danças e Cantares de Forjães, Mercadinho de Santa Marinha e Vila Froganes Clube Juvenil.

Forjães tem muito orgulho nestas associações. Uma parte muito significativa do sucesso da nossa vila pertence-lhes. E



o que Forjães for no futuro depende, em grande parte do bairrismo, vontade, iniciativa e trabalho destas instituições. Por isso, Forjães está-lhes muito agradecido, sobretudo pelo exemplo que dão aos mais novos, no legado da nossa identidade, dos nossos valores, na preservação da nossa memória e das nossas tradições.

Na mesma cerimónia, a Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha 2015, fez a apresentação pública do seu “Programa das Festas”, que este ano se realizarão entre 16 a 19 de julho. Um bem preenchido e muito convidativo programa que, como tem sido hábito nos últimos anos, conjuga, de forma perfeita, tradição e inovação que, mais uma vez, trará inúmeros visitantes a Forjães.

No final, foi servido um “Rosé de Honra” a todos os presentes.

Parabéns à Comissão de Festas e votos dos maiores êxitos durante todas as festividades.

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Viver é sonhar!...

Nunca pare de Sonhar
Havia no alto de uma montanha três árvores.

Elas sonhavam com o que iriam ser depois de grandes.

A primeira, olhando as estrelas disse: eu quero ser o baú mais precioso do mundo e viver cheia de tesouros.

A segunda, olhando um riacho suspirou: eu quero ser um navio bem grande para transportar reis e rainhas.

A terceira olhou para o vale e disse: quero crescer e ficar aqui no alto da montanha; quero crescer tanto que as pessoas ao olharem para mim, levantem os olhos e pensem em Deus.

Muitos anos se passaram, as árvores cresceram. Surgiram três lenhadores que, sem saber do sonho das árvores, cortaram as três. A primeira árvore acabou se transformando num cocho de animais, coberto de feno. A segunda virou um barco de pesca transportando pessoas e peixes todos os dias. A terceira foi cortada em vigas e deixada num depósito. Desiludidas as três árvores lamentaram os seus destinos.

Mas, numa certa noite, com o céu cheio de estrelas, uma jovem mulher colocou o seu bebê recém-nascido naquele cocho.

De repente, a árvore percebeu que continha o maior tesouro do mundo.

A segunda, certo dia, transportou um ho-

mem que acabou por dormir no barco.

E, quando uma tempestade quase afundou o barco, o homem levantou-se e disse PAZ!

E, imediatamente, as águas se acalmaram.

E a árvore transformada em barco entendeu que transportava o rei dos céus e da terra.

Tempos mais tarde, numa Sexta-feira, a árvore espantou-se quando as vigas foram unidas em forma de cruz e um homem foi pregado nela.

A árvore sentiu-se horrível vendo o sofrimento daquele homem.

Mas logo entendeu que aquele homem salvou a humanidade e as pessoas logo se lembrariam de Deus ao olharem para a cruz.

O exemplo das árvores é um sinal de que é preciso sonhar e ter fé. Não importa o tamanho dos sonhos que você tenha, sonhe muito e sempre. Mesmo que seus sonhos não se realizem exatamente como você desejou, saiba que eles se concretizarão da maneira que Deus entendeu ser a melhor para você.

"Uma nuvem não sabe por que se move em tal direção e em tal velocidade. Sente apenas um impulso que a conduz para esta ou aquela direção. Mas o céu sabe os motivos e os desenhos por trás de todas as nuvens, e você também saberá, quando se erguer o suficiente para ver além dos horizontes."

Fonte: "Sala de Moral", Richard Bach

Movimentos religiosos

Casamento:

13/06 – Tiago António Alves Bento e Alexandrina Maria Pereira da Cruz, ele, de Darque, Viana do Castelo, ela, de Forjães Esposende.

Óbito:

23/05 – Rosa Alves de Sousa, com 89 anos de idade e residente na Rua Azenha da Ri-

beirinha, Forjães, Esposende.

09/06 – Cesário de Jesus de Castro Gomes, com 55 anos de idade e residente em Avenue Georges Clemenceau, freguesia e concelho de Sartrouville, França.

21/06 – Albino Rolo Ribeiro, com 77 anos de idade e residente na Rua da Freiria, Forjães, Esposende.

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º corsa; atela = 2º o; títanic; m = 3º i.m.; milha; mo = 4º m.a.m.; apa; par = 5º ária; a; irra = 6º moderador = 7º colo; c; alem = 8º oto; t.a.p.; eco = 9º ta; citar; on = 10º a; bananal; h = 11º ruela; outro =

Verticais

1º coima; cotar = 2º o; marmota; u = 3º r.t.; miolo; be = 4º sim; ado; cal = 5º atia; e; tina = 6º alparcata = 7º anha; a; pano = 8º tia; ida; rau = 9º e.c.; prole; l.t. = 10º l; marreo; r = 11º amora; monho =

Notícias Breves

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

• Convívio Paroquial e Encerramento do Ano Catequético, dia 05 de julho: Missa Campal às 11h15, no Souto de S. Roque, seguida de Convívio e entretenimento.

Participa! Celebra! Festeja! Fazes falta!...

• Romaria/Festa de Santa Marinha, de 09 a 18 de julho.

Comissão de Festa de Nossa Senhora da Graça | 2015

A festa de Nossa Senhora da Graça abriu o ciclo de festas em que a Comunidade Paroquial e a freguesia de Forjães vão ter a dita de participar e festejar. À Comissão de Festas, deixámos a nossa gratidão por tudo o que nos proporcionaram nestes dias festivos. Como não é fácil levar por diante esta tarefa, não

faltou o esforço do dever cumprido, tornando realidade o sonho que projetaram. Não foi em vão o vosso trabalho e, com o apoio incondicional das vossas famílias e a colaboração de muitos, o resultado só poderia ser este, a concretização festiva de um trabalho em prol de todos. Muito Obrigada. Bem Hajam!

Comissão de Festas de Nossa Senhora da Graça | 2016

No final da Procissão de Nossa Senhora da Graça, foram nomeadas as pessoas que vão arcar com a Festa no próximo ano: Paulo Jorge Gomes Jaques | António Fernando de Arezes e Cepa | José Avelino Sá Cruz | Joaquim Luís Neiva da Cruz Mor-

gado | Rui Manuel Gomes Jaques | Fernando Manuel Carvalho dos Santos | José António Menezes Curbão | Horácio Sá Cruz | Cândido Soares Carvalho | Carlos Manuel Gomes Jaques e António Martins Ribeiro. Desejámos bom trabalho!...

Capela de Nossa Senhora da Graça

Dada a necessidade de prover a Capela de Nossa Senhora da Graça com quadro elétrico próprio, foi feita a sua instalação. Aqui ficam as despesas contraídas devido a esta intervenção: 2.390,00 euros, assim discriminadas: Quadro elétrico/Baixada de luz/Instalação de Conta-

dor no Exterior da Capela/Iluminação Interior e Tomadas Corrente da Capela. Em simultâneo com este melhoramento, foram rebocadas as paredes exteriores da Capela de Nossa Senhora da Graça, devolvendo-lhe o "brilho" original.

Romaria/Festa de Santa Marinha | 2015

A Romaria de Santa Marinha está à porta!... Abre-te à Festa e esta sorrirá de alegria com a sua presença amiga. Eis alguns momentos festivos, entre muitos outros, a "marcar" os dias da Romaria de Santa Marinha:

SEMANA DA FÉ – Novena em honra da Virgem e mártir Santa Marinha, de 09 a 17 de julho, às 19h00.

DIA DA LUZ – No dia 16 de julho, pelas 20h30, a concentração dos andores floridos e saída dos mesmos, em procissão, para o adro da igreja Matriz, seguida de procissão de velas em honra de Nossa

Senhora de Lurdes.

DIA DAS ENTRADAS – No dia 17 de julho, pelas 15h00, a entradas das Bandas Filarmónicas.

DIA DA PADROEIRA – No dia 18 de julho: Missa às 09h00, com "Clamor de Santa Marinha" e Romagem ao cemitério. Às 11h15, Missa em honra da Virgem e mártir Santa Marinha. Às 17h00, Oração da Tarde, Proclamação da Palavra em Honra de Santa Marinha, seguida de procissão...


DIA DO ROMEIRO – Missa às 09h00. Não haverá a Missa das 11h15.

Flor do Campo
Florista



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

Salomé Viana



frutaria torres

Frutas e Legumes,
Frescos todos os dias!

Tlm. 969 820 267
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES



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

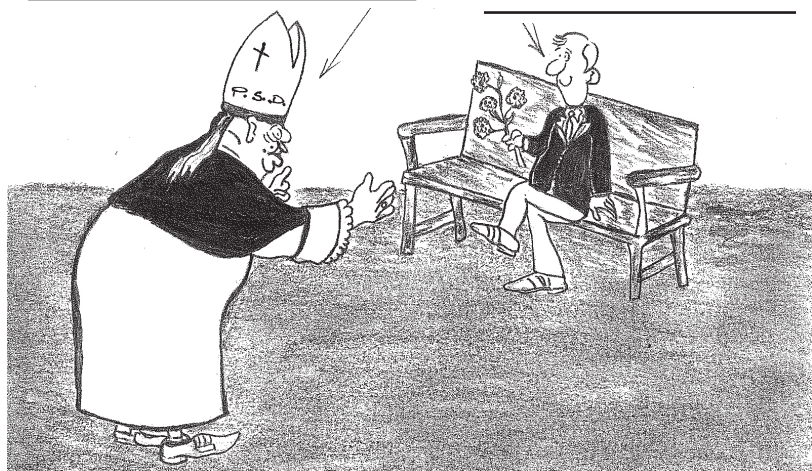
A voz dos assinantes

Editorial

As «directas» do Torres

Zezinho; não te rales! Não ficarás sozinho por muito tempo! Há tantos que estão ansiosos para te fazer companhia e tu sabes quem são! Depois, já posso dar-vos a extrema unção em conjunto!...

Eu continuo a afirmar que não sei quem são Senhor Bispo!...



O hussardo e o seu cavalo

O húngaro é o primeiro soldado de cavalaria do mundo; e a principal razão disto é o carinho com que trata do seu cavalo chegando até a privar-se do mais precioso sustento para o dar a ele. Na guerra de 1848, chegaram aos ouvidos do marechal Radetzky queixas por causa do muito que roubavam os soldados. Um dia, o general passa revista a vários corpos de cavalaria e detém-se diante de um regimento de hussardos.

- Soube, disse, que os soldados andavam à pilhagem, e com especialidade os hussardos; advirto-lhes, porém, que o primeiro gatuno que eu agarrar, enforco-o.

- Posso falar? - perguntou um veterano, depois de breve silêncio.

- Fala, respondeu Radetzky.

- Meu general, se o meu cavalo não tiver que comer, não hei de eu roubar?

- Se o teu cavalo não tem que comer e roubas, enforco-te.

- Pois, meu general, se o meu cavalo tivesse fome e o cabelo do meu pai se convertesse em feno, furtava-lho agora mesmo para lho dar. E ao mesmo tempo caíam duas grossas lágrimas pelas faces do hussard.

- Ah tratante! Estás preso! Respondeu Radetzky em voz alta; e, em seguida, voltando-se para o coronel do regimento, em voz baixa, acrescentou:

- Senhor coronel, amanhã ponha-o em liberdade e dê-lhe estes 40 florins da minha parte.

Traduzido por Torres Jaques

Agrupamento de Escolas das Marinhas

Da diretora do Agrupamento de Escolas de Marinhas, Paula Cristina Fonseca de Abreu Cepa, recebemos a seguinte informação:

Relativamente à rubrica "Ponto Final" assinada por V.Exa. e à medalha de latão atribuída ao Agrupamento de Escolas das Marinhas na edição de 28 de maio de 2015 informa-se o seguinte:

- A mudança do nome do Agrupamento, já muito referenciada por V. Exa., foi despoletada pela Associação de Pais da Escola de Baixo Neiva que sugeriu três opções: Agrupamento de Escolas Rodrigues de Faria, Agrupamento de Escolas Maria Irene Faria do Valle e Agrupamento de Escolas Esposende Norte. Ouvida a restante comunidade surgiram outras propostas a saber: manutenção de Agrupamento de Escolas das Marinhas e Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio.

Todas as propostas foram debatidas em Conselho Geral, onde têm assento, para além de outros, representantes das freguesias de

Forjães e Antas. A proposta mais votada recaiu sobre Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio. Tendo esta decisão sido tomada de forma democrática pelos representantes da comunidade cumpre-nos ressaltar a vontade da maioria.

- No que concerne ao Dia do Agrupamento realizado no dia 23 de maio, esclarece-se que não era a festa de final de ano. Esta sim estava programada e organizada para o dia 12 de junho na EB Baixo Neiva sob a forma de Arraial Minhoto. No entanto, chegou-nos a informação, durante o mês de maio, que no mesmo dia está programado um espetáculo no âmbito das festividades da Sra. da Graça (Santa), informação que também foi reforçada pela Presidente da Associação de Pais da EB de Baixo Neiva. Por forma a não colidirem as atividades/festividades em causa, ficou acordado realizar o Arraial Minhoto da EB Baixo Neiva, no início do próximo ano letivo em data a definir e assinalando a época das colheitas.



Carlos Gomes de Sá

Estamos no verão! Calor, praia, rio, festas populares, com o característico cheiro a sardinha assada no ar... Époça de churrascos, de convívios, onde

as noites quentes são um convite para prolongar as atividades para além do por do sol... Falta falar das festividades religiosas, que despontam em força, a que se juntam outros momentos de fé, também agregadores de família e amigos, como sejam a Primeira Comunhão e a comunhão Solene.

Em termos de festividades religiosas, abriu o pano Nossa Senhora das Graças, com local de culto na capelinha, agora branca, no Souto da Santa. Se o S. Pedro, no primeiros dias da festa, parece ter andado de costas voltadas, seguindo o exemplo de Santa Luzia, a padroeira da boa visão que citamos na edição anterior, que também não se quis imiscuir nos terrenos da Sra da Graça, a verdade é que o domingo foi abençoado, a partir da procissão, permitindo que as cerimónias religiosas decorressem com o fervor que se impunha. E porque a moda parece ter vindo para ficar, também já foi anunciada a comissão de festas para 2016!

Pelos Santos Populares, concretamente pelo S. João, moradores de S. Roque, numa espécie de aperitivo para as festas de agosto, este ano antecipadas para 23, e um café "estrelado", no Monte Branco, organizaram um convívio com comes e bebes, onde não faltou a tradicional animação musical, convidativa a um pezinho de dança.

É caso para dizer que estão reunidos todos os ingredientes para a Romaria de Santa Marinha, festa a decorrer entre 16 e 19 de julho. A Comissão de Festas fez a apresentação pública do seu programa, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, associando-se ao encerramento das comemorações dos 25 anos de elevação de Forjães à categoria de vila. Da tradicional novena à procissão de velas, da celebração seguida do Clamor a Santa Marinha à majestosa procissão, o programa religioso, deste ano, não desmerece a fama que a Romaria já granjeou. A Comissão de Festas parece ter apostado, em termos mais profanos, num programa para todos as idades e gostos, que vai do folclore às bandas filarmónicas, dos bombos à música popular, destacando-se, ainda, apresentações inovadoras em Forjães, como sejam a Fanfarra e Bandas de Gaitas de S. Bernardo, Aveiro, ou mesmo o grupo de bombos Bomboémia, associado às Tunas masculina e feminina da Universidade do Minho. A EXPOFORJÃES, tal como a animação nos bares (Ai Santa Marinha) parece ter vindo para ficar, sendo já uma "marca registada" das festividades, que também conheceu uma imagem e cartaz inovadores e repletos de simbologia. O espaço central da vila, a fazer fé no programa, conhecerá um

impulso festivo, que pretende aproximar as pessoas da área central, da antiga escola primária, repleta de exposições e animação. De insufláveis a automóveis, de presuntos a decorações, de tratores a motorizadas, sem falar nas já habituais exposições de trabalhos manuais de artistas forjanense, é caso para dizer que haverá de tudo um pouco no Centro Cultural Rodrigues de Faria.

Falando em escola, duas notas finais, melhor três: a primeira para fazer notar que também estarão expostos desenhos de alunos do 4º ano da Escola Básica do Baixo Neiva, Forjães, alusivos ao tema das festividades, alguns deles retratados na revista que a Comissão de Festas edita, por ocasião das festividades. Uma vivência diferente, diríamos, que pretende aproximar as crianças da festa, que pretender imbuir no espírito festivo os comissários de amanhã!...

Um segunda nota para a reação da direção do agrupamento de Escolas de Marinhas ao texto da edição passada da rubrica Ponto Final, onde era distinguida com a medalha de latão. Clarificou-se a posição relativamente ao nome do patrono para o Agrupamento e a festa que afinal era de Agrupamento e não sarau de final de ano. Manteve-se a questão da não rotatividade e da pouca afluência.

Que pena que outros não venham a ter o direito de defender o que é seu, as suas posições, o seu sentido de voto!... Que pena que não haja, em torno de questões tão importantes como a educação, um debate alargado, despojado de politiquices...

Vamos então à terceira notam também final: numa altura em que novos fundos comunitários estão em cima da mesa, é hora dos políticos que nos regem mostrarem porque são candeias para a população... Há programas específicos para o espaço rural, com possibilidade de intervenção ao nível do património, das tradições e culturas (quão importante seria termos uma Fabriqueira ativa, empenhada nas festividades da terra – a questão do salão paroquial poderia ser por aqui enquadrada); a recuperação de uma azenha, tornada espaço pedagógico, poderia marcar a diferença para as terras vizinhas, também banhadas pelo Neiva; a criação e divulgação de espaços e programas pedagógicos, implicando homens e mulheres orgulhosos do legado de Rodrigues de Faria, promovendo os painéis de Jorge Colaço, o nosso património religioso, os espaços naturais... que ensinamentos poderíamos dar às nossas crianças e jovens!

Hoje, e não sendo já candeia para as terras vizinhas, em várias áreas em que fomos baluarte, temos possibilidades de recuperar tempo perdido, de ousar, de arriscar. Veja-se o exemplo do Forjães SC, que acreditou no seu sonho e não se ficou quedo! Façamo-lo na área do desporto, da educação, do ambiente, na valorização e aproveitamento do rio Neiva, na preservação da cultura do junco, nas vivências de fé, na promoção do alojamento (enormes possibilidades para o turismo rural) e da restauração...

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, Fátima Alves, 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

Santos Populares

No dia 19 de junho, cerca de 2000 idosos marcaram presença na Festa dos Santos Populares, que o município de Esposende levou a efeito na Quinta da Malafaiá. Esta iniciativa está inserida no programa envelhecimento ativo e tem como objetivos atenuar o isolamento social e promover o convívio com vista a um envelhecimento mais ativo, ajudando assim a uma vivência mais alegre.

As marchas populares foram o ponto alto, mas não faltou a sardinha assada e o caldo verde, tão típico desta quadra. Para além de proporcionar momentos de convívio entre os idosos de todo o concelho, este evento tem ainda a particularidade de proporcionar o relacionamento intergeracional, já que os mais novos também se juntaram à festa, tendo mesmo feito parte do desfile S. Joanino e suas marchas populares.

Idosos e crianças juntaram-se e, desta forma, viveram o espírito festivo e divertiram-se em conjunto. O ensaio de preparação serviu para revelar a dedicação e o gosto com que cada marcha abraçou esta festa, mostrando ritmo e alegria, contagiando os presentes, que as enchiam de palmas ao vê-las passar, com as crianças a fazer as delícias de todos os presentes.

O Sr. Presidente da Câmara saudou todos os presentes dizendo “é um gosto partilhar este momento com todos vocês” e mencionou mais algumas iniciativas que integram o programa Envelhecimento Ativo.

Foi mais um dia de convívio, que acabou com o recinto cheio de gente a dançar. No final todos deixaram o recinto com a satisfação estampada no rosto.



Visita ao zoo

No passado dia 26 de maio, 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.



6º Piquenique DAR VIDA AOS ANOS

Integrado no programa dar vida aos anos, no dia 12 de junho de 2015 os nossos idosos, juntamente com outras instituições e os frequentadores das aulas de grupo das freguesias do concelho, participaram no 6º piquenique em Vila Chã- Castro S. Lourenço.

O dia começou com uma pequena caminhada, seguido de uma aula de ginástica e ainda respetiva foto de grupo rodeados

de um ambiente de beleza natural que a própria paisagem oferecia.

Por volta das 12h30 horas foi servido o almoço, que ficou a cargo de cada instituição. Tivemos também a honra de partilhar este momento com o Sr. Presidente da Câmara.

A tarde continuou com o toque de concertinas e muita animação.

Jogos Tradicionais

No âmbito do Plano de Atividades para 2015, no dia 29 de maio os nossos idosos, juntamente com os de outras instituições, foram à JUM-Marinhas para participar nos jogos tradicionais.

Os participantes foram selecionados anteriormente, tendo em conta a sua condição física e psicológica adaptada a cada jogo.

Da nossa instituição participaram 3 idosos no jogo das latas, 3 no jogo das argolas e 3 no jogo da cantarinha.

Com muita garra e determinação, todos deram o seu melhor para tornar esta atividade num desafio saudável, que arrancou muitas gargalhadas aos presentes.

Os jogos tradicionais são acessíveis a todas as idades, tendo como finalidade a relação com a vida quotidiana das populações.

A tarde foi animada com música ambiente, que motivou muitos idosos a um pezinho de dança.

No final foi servido o respetivo lanhe.

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva junho 2015

UM PONTO FINAL - ano letivo 2014/2015

Viagem de Finalistas 9º anos



Muitas atividades se desenvolveram para sinalizar o término de mais um ano letivo, em grande!!

Os alunos dos nonos anos tiveram a sua viagem de finalistas nos dias 18 e 19 de maio. Os 33 alunos participantes deslocaram-se ao Parque Aventura Diverlanhoso, na Póvoa de Lanhoso, onde realizaram várias atividades radicais: arborismo, paintball, BTT, kayak, escalada e slide. Para além disso, tiveram uma noite de discoteca muito animada.



9ºB

Dia do Agrupamento E.B. Marinhãs

Um dia de sorrisos, coesão, envolvimento e cooperação! Uma festa com muitas atividades em paralelo, que se iniciou na tarde do dia 23 de maio e prolongou-se pela noite dentro, sempre com muita animação!!



Somos Finalistas 4º anos

A nossa frequência no primeiro ciclo chegou ao fim. Para terminarmos o ano em beleza tivemos uma viagem e uma festa de finalistas.

No dia cinco de junho, fomos ao Estação Viana Shopping ver o filme "Cinderela". No intervalo tivemos direito a pipocas e a sumo! Depois do almoço no Mcdonald's apanhamos o funicular para Santa Luzia, onde visitamos a igreja e ainda tivemos tempo para saborear um geladinho. Foi uma experiência única e muito divertida!

No penúltimo dia de aulas fizemos a nossa festa com danças rítmicas, canções, ballet e até uma marcha de S. João.

No final recebemos das nossas professoras um "diploma" de frequência no primeiro ciclo e tiramos uma foto, como é de praxe. Despedimo-nos do primeiro ciclo, onde ao longo de quatro anos fomos crescendo com as experiências vividas. Espera-nos agora uma nova etapa que iremos enfrentar com muita vontade e determinação.

Alunos do 4º ano



Somos Finalistas Pré-escolar



Jantar e Baile de Finalistas 9º anos do agrupamento



PEQUENAS ESTRELAS BRILHAM NO PALCO

Para assinalar mais um final de ano letivo e com este, a passagem para a etapa seguinte do percurso do seu desenvolvimento, as crianças do jardim de infância de Forjães, realizaram, no passado dia 19 de junho, uma festa, na qual presentearam os pais/encarregados de educação e demais familiares com atuações diversificadas. Foi no palco do polivalente da Escola Básica de Forjães que, dando asas à sua imaginação e criatividade, num misto de orientação estruturada e improviso espontâneo, puseram à prova as suas habilidades ao nível da expressão dramática, musical e motora.

As crianças mais velhas, que em setembro já vão ingressar no 1º ciclo, receberam, das educadoras, os respetivos diplomas e cartolas e, trajados a preceito, cantaram a canção de finalistas, com o entusiasmo de quem está preparado para enfrentar novos desafios.

No fim, houve lugar a um momento de partilha e saudável convívio, tendo-se cantado os tradicionais "Parabéns a você" em redor do bolo tão bem decorado, em homenagem aos finalistas. Para eles, as maiores felicidades!

Um muito obrigado a todos os pais/encarregados de educação e outros familiares que direta ou indiretamente participaram na festa e a todos aqueles que tanto desejavam fazê-lo, mas que por qualquer motivo se viram impedidos de o fazer; bem haja a todos! Às empresas locais que sempre nos disponibilizam materiais e tentam contribuir o melhor que podem, apesar da crise que a todos nos afeta, endereçamos os nossos agradecimentos. Às auxili-

ares de ação educativa, funcionários da E.B.B.N. e professores que se disponibilizaram para nos prestarem o apoio necessário; obrigada pela vossa ajuda. Quando todos unimos esforços por amor a uma grande causa (neste caso, as crianças em desenvolvimento), estamos todos a contribuir para o bem comum, na perspetiva de construção de um futuro melhor e, sentimo-nos felizes com isso. Este deve ser o grande pilar da escola dos sorrisos.

Os nossos parabéns a todas as crianças, desde as mais pequeninas às mais crescidas, das mais tímidas, às mais extrovertidas; das mais pacatas (se é que havia alguma!...) às mais irrequieta; estiveram todas muito bem! Ainda para mais, o calor abrasador do dia, que muito convidava a uma boa banhoca na praia!...

Aos professores de expressão musical e expressão física e motora que desde o primeiro momento se disponibilizaram a colaborar conosco, aqui também queremos deixar expresso o nosso muito obrigado pelo empenho e dedicação.

Depois da festa seguiu-se o período balnear, que está a decorrer, e que dará por encerrado este ano letivo no dia 3 de julho. Para todas as crianças, boas férias!... Com traquinices saudáveis... Para as famílias que vão entrar de férias, bom descanso! Para as que estão a trabalhar, bom trabalho! Para aquelas que não estão a trabalhar devido às circunstâncias da crise ou outras, igualmente más ou ainda piores, que nunca percam a coragem e a força positiva de que melhores dias virão. Saúde e Boa sorte!



Educadora Irene



Visita de estudo a V.N.Cerveira

1º ciclo

Com um tempo fantástico a ajudar, partimos de autocarro em direção à estação de Viana do Castelo, onde apanhamos o comboio rumo a Vila Nova de Cerveira. Para muitos foi a estreia a viajar de comboio e, pela reação, foi uma experiência muito gira. Chegamos ao destino, usufruímos das ótimas condições do Parque de Lazer do Castelhinho, um local muito aprazível nas margens do Rio Minho, onde foi possível brincar nas diversas possibilidades existentes no parque. Como a fome já apertava, a hora do almoço foi um momento de convívio e partilha entre todos, num mega piquenique à sombra das árvores.

Da parte da tarde visitamos o Aquamuseu do Rio Minho, onde tivemos a oportunidade de conhecer as diversas espécies de peixes e seus habitats, existentes ao longo do rio. Vimos uma das duas lontras do museu, pois a outra escondeu-se bem e não quis aparecer... Conhecemos também um pouco da vida dos pescadores e as ferramentas e utensílios por estes usados ao longo dos tempos.

Depois de mais um pouco de brincadeira, chegou a hora do regresso a Forjães, cansados mas felizes. Foi um dia em grande!

Turma 01A



Acampamento Natur 2015



"Só estou aqui... porque me oriento!"



Realizou-se mais um "Acampamento Natur" para atletas do Clube de Orientação, nos dias 5 e 6 de junho, tendo por objetivos: encerramento da época competitiva, despedida dos alunos do 9º ano e o fortalecimento do espírito de equipa. Este ano a escolha do local alterou-se e optamos pelo Rates Park, em S. Pedro de Rates, na Póvoa do Varzim. Participaram 30 atletas dos 11 aos 18 anos. As principais atividades desenvolvidas durante estes dois dias, onde as condições climáticas estiveram finalmente a nosso favor, foram Arvorismo, Slide, Salto Pendular, Skate Elétrico, Pedal kart, Prova de Orientação Noturna, Futebol/Voleibol, momentos de reflexão e entrega de prémios a alunos que se evidenciaram nesta época competitiva. Mais uma vez os alunos foram um exemplo na sua postura cívica e na interajuda. Tudo decorreu conforme o planeado e assim, desta forma que a todos agradou, terminou mais um ano de bons resultados!! Até para o ano...

Profª Anabela Freitas

Semana do Ambiente



Feira de Minerais



Exposição "Fósseis"



Demonstração de Carros Solares



Ecoscópio - "Autocarro Lixeira"



Horta Bio



Sessão de sensibilização
"Energia Renovável"

Feira de Ciências Hands-on Science

"À descoberta da Luz"

No âmbito das comemorações do **Ano Internacional da Luz 2015** em Portugal, a Sociedade Portuguesa de Óptica e Fotónica, SPOF, e a Associação Hands-on Science Network, HSCI, com o apoio da Sociedade Europeia de Física, lançaram um concurso nacional **Feira de Ciências IYL2015/Portugal** sob o tema "**À DESCOBERTA DA LUZ**". A apresentação dos trabalhos realizou-se no dia 25 de maio no Colégio do Minho em Viana do Castelo e contou com participantes nacionais e estrangeiros. Neste sentido, foi-nos proposta no âmbito das Ciências Experimentais a participação neste concurso, ideia que desde logo nos agradou e por isso, trabalhamos desde início com muito empenho, entusiasmo e dedicação. Ao longo do 3º período a turma 01E desenvolveu o projeto, "Ver para além do muro..." que consistia na demonstração experimental da forma de propagação da luz, bem como, do fenómeno da reflexão da luz através da exploração de imagens formadas por espelhos planos. Ainda, como forma de aplicar os conhecimentos adquiridos com as atividades experimentais, construímos um instrumento ótico, o periscópio.

A turma 01F desenvolveu o projeto intitulado "Magia, com luz!...", que consistiu na elaboração de um poema sobre a luz, o qual foi adaptado para formar uma canção. Ainda, neste projeto, e associando ao domínio da "magia" da luz, foi trabalhado o fenómeno ótico e atmosférico que tanto nos fascina, o arco-íris, bem como, a construção de um instrumento ótico, o caleidoscópio.

Os trabalhos foram avaliados pelo júri composto por elementos das mais diversas universidades, assim como, da Fábrica - Centro de Ciência Viva de Aveiro, do Instituto de Telecomunicações - Aveiro e do Colégio do Minho.

Ambos os projetos foram premiados pelo júri, alcançando o 1º e 2º lugares no nosso escalão, tendo ficado em 3º lugar a Escola Francisco de Holanda e sendo também atribuídas duas menções honrosas a dois grupos da Turquia.

Achamos que a nossa participação neste concurso foi muito positiva e importante porque tivemos oportunidade de observar e contactar com outros trabalhos, incluindo os dos mais crescidos, e outros participantes/visitantes.

Prof. 1º Ciclo



Leitura em família

(Pré-Escolar)



Com o ano letivo e todos os projetos a ele inerentes, quase a terminarem, urge avaliá-los para ficarmos cientes daquilo que correu como planeado e do que é necessário mudar. Juntamente com as crianças, fizemos a avaliação do projeto de "leitura em vai e vem", que consistiu na requisição semanal (na biblioteca escolar), de um livro para ler em família. Na sala de atividades, através das fichas de registo, fizemos a

contagem dos livros requisitados por cada criança e "medalhamos" de forma simbólica aqueles que efetuaram o maior número de requisições, como forma de estímulo e reconhecimento. Aqui ficam os premiados: 1º Lugar - 29 requisições: Leonor Cruz; 2º Lugar - 28 requisições: Leonor Costa, Gabriela Costa, Benedita Pereira, Margarida Dias; 3º Lugar - 27 requisições: Mariana Jaques.

A adesão da maior parte das famílias revelou-se bastante positiva. O meu agradecimento a todos.

Educadora Rita Caetano

Concertos Didáticos

6º anos



No passado dia 29 de maio, os alunos dos 6º anos, foram assistir aos Concertos Didáticos 2015, no Teatro Sá de Miranda, em Viana do Castelo. Puderam apreciar as atuações dos alunos da Escola de Música da cidade. No final, junto com a orquestra, cantaram a música "Desfado" de Ana Moura. Todos gostaram muito do concerto e acharam-no divertido!

Vera Rolo, 6ªA

EM FRANCÊS TAMBÉM NOS ENTENDEMOS!



Desde o início do ano letivo, nas aulas de Francês, todas as turmas da Escola Básica do Baixo Neiva trocaram correspondência em língua francesa com as turmas da Escola das Marinhas. Neste projeto, as cartas foram escritas de acordo com a matéria abordada nas aulas e isso ajudou-nos a aprender mais e a perceber melhor.

Enquanto alunos do 7º ano, achamos que esta atividade nos ajudou bastante, não só para comunicar melhor em francês, como também para fazer novos amigos no nosso agrupamento. Queremos muito que esta experiência continue no próximo ano.

Catarina Silva, Joana Lima, Tomás Vilas Boas - 7ªA

Visita ao Continente

6º anos



Esta visita, dos alunos dos 6º anos, ao Continente estava integrada no programa "O incrível mundo dos alimentos" dinamizado pela Câmara Municipal de Esposende em colaboração com o grupo PES (promoção e educação para a saúde) da nossa escola.

Proª Diana Costa

Língua Materna "Da minha janela..."

Da minha janela
Vejo uma cadela
E com ela
Uma donzela.
A donzela chama-se Gabriela
E na sua fivela
Tem uma mordidela
Da sua cadela
Que veio da Venezuela.

Beatriz Moura

Da minha janela
Vejo luzes a brilhar.
Os campos a florir
A minha vizinha a cantar.
Também vejo
O brilho do luar.
O rio a ondular
E o meu vizinho a cultivar.

Matilde Brito

Vejo borboletas a voar
São tão belas e coloridas
Parece que estão a dançar.
Da minha janela vejo o mar
O pôr do sol é espetacular
Parece que estou a sonhar.
Da minha janela
Vejo pássaros a voar
Quando chega a primavera
Logo começam a cantar.

Rita Silva

Turmas do 6º ano



Vejo chegar a primavera
As andorinhas a voar
As temperaturas a subir
Dá sempre para animar
E ver todos a sorrir.
Na escola vou aprender
As aulas decorar,
Tenho muito que fazer
Para nas provas passar.

Mónica Laranjeira



DIA DA EUROPA

Os alunos do 7º Ano elaboraram vários trabalhos sobre os países da União Europeia (UE), assinalando o dia da Europa a 9 de maio. Prepararam os "bilhetes de identidade" dos 28 países, identificando a capital, o regime político, a população total, a área, a língua e a moeda. Pesquisaram sobre o significado de alguns símbolos da UE (bandeira e hino), sobre a origem do Dia da Europa, pintaram mapas (um com os 28 países e os diferentes alargamentos e outro com os países da zona euro) e apresentaram alguns dos objetivos da UE. Para além disso, alguns alunos construíram alguns edifícios, representando um pouco do património europeu (Stonehenge, Torre Eiffel, London Eye, moinho holandês, gôndola, pequena sereia da Dinamarca, double-decker bus inglês, Big Ben, Atomium, entre outros). Os trabalhos estiveram expostos no polivalente da E.B.B.N.

Prof. João Ferreira

Boletim Nascente Escolar
junho 2015



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica do Baixo Neiva
Colaboração: Profª Anabela Freitas; Profª Isabel Pereira; Prof. Marcelo Azevedo; Educadoras Irene Silva, Carmen Guerra e Rita Caetano; Profª Diana Costa; Prof. João Ferreira; Profª Lurdes Loureiro; Profª Arminda Moura; Prof. Armando Félix e Prof. Joaquim Almeida.
Revisão: Prof. António Barros
Periodicidade: Mensal
Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense desde Janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês.



Propriedade: Agrupamento de Escolas de Marinhas
Sede: EB Baixo Neiva, Rua da Pedreira, 207
4740-446 Forjães
Tel: 253 879 200
Fax: 253 872 526
E-Mail: boletimnascenteescolar@gmail.com



Futebol Sénior

Como é do conhecimento geral, na próxima época, o Forjães Sport Club vai participar no exigente campeonato da Pró-nacional, onde vai encontrar adversários muito difíceis e, certamente, com argumentos que nós poderemos não ter. Ainda assim, conscientes das dificuldades que vamos ter pela frente, não só a nível desportivo mas também ao nível financeiro, temos vindo a preparar a próxima época com o máximo rigor e dentro daquelas que consideramos serem as nossas melhores capacidades.

No plano desportivo, Aníbal Ferreira, continuará a liderar a equipa técnica, na qual vai contar com a colaboração de Nelson Alves e de Tomané, os seus adjuntos. Deixamos aqui uma palavra de agradecimento para com o Tomané, que vestiu a nossa camisola durante 6 épocas e que, agora, "pendura as chuteiras" de atleta para calçar as de treinador: obrigado pela forma dedicada, por vezes incompreendida, como sempre representaste o nosso clube.

Em relação aos atletas, vão transitar dezasseis elementos da época anterior, a

saber: Salgueiro e Naifas (os guarda-redes), Magalhães, Tony, Tiago Fernandes e Óscar (Defesas), Edinha, Tojó, Postiga, Rui Rodrigues e Tiago Lopes (Médios), Luís Barbosa, Paulinho, Henrique, Reko e Higuíta (avançados). Como reforços, para já garantimos o defesa Carlos Gonzalez (ex-Cerveira) e o médio Luís Salgueiro (ex-Terras de Bouro), continuando a encetar esforços por encontrar mais um defesa e um avançado. Dos nossos juniores, o jovem forjanense Hugo Cruz já garantiu um lugar no plantel, e de entre um leque de mais quatro atletas (David, Júnior, Vasco e Sílvio) vamos escolher mais dois em função das necessidades do plantel.

Os trabalhos da pré-época vão iniciar-se a 27 de julho e o primeiro jogo vai acontecer a 23 de agosto. Partimos para a nova época com vontade de realizar um bom campeonato, e, embora conscientes das dificuldades, vamos lutar pela melhor classificação possível.

Futebol Jovem

Estão abertas as inscrições para jovens dos quatro até aos 18 anos que queiram representar o Forjães Sport Club, na próxima época, nos diversos escalões. O Futebol jovem será alvo de algumas remodelações ao nível dos treinadores, sempre na procura do melhor para o clube. O jovem forjanen-

se Joca Abreu vai coordenar todo o futebol jovem, ajudado de muito perto pelo Óscar Lima. Ficamos muito satisfeitos com o regresso deste jovem forjanense, depois de um ano de interregno na sua ainda curta carreira de treinador. Certamente que esta dupla vai dar o seu melhor em prol do clube.

Sr. Albino Ribeiro

Há pouco mais de uma semana atrás, enquanto decorriam as festas dos Santos populares do Forjães SC, todos fomos apanhados de surpresa com a partida do Sr. Albino, sobejamente conhecido de todos nós, sobretudo pelas funções que vinha desempenhando, com muito brio e dedicação, junto da nossa Igreja e da Comissão Fabriqueira. O Sr. Albino, para além de sócio, era um amigo e colaborador do Forjães Sport Club que, sempre que podia, acompanhava os nossos jogos, sendo o seu lugar de eleição ali perto da baliza da entrada, sector que vai sentir a sua falta. À semelhança do seu pai, Sr. Hilário Ribeiro, um

fervoroso adepto, e do seu irmão, Firmino Ribeiro, um adepto e diretor de eleição, também ele era um bom amigo e um bom adepto desta causa de todos nós, o Forjães Sport Club, deixando, assim, a nossa família muito mais pobre com a sua partida.

O Forjães Sport Club associa-se à sua esposa, filhos e restante família, neste difícil momento, e enaltece a costela FSC dos seus filhos Carlos, José Salvador, Paulo e Luís Pedro, todos eles com um percurso, desde muito novos, em diversas funções, ao serviço deste clube.

Obrigado, Sr. Albino, por ter sido um dos nossos. Até sempre!

Aníbal Ferreira e Higuíta, receberam prémios individuais, dedicados ao colectivo

A equipa sénior do Forjães SC continua a destacar-se pela grande época 2014/2015 realizada, onde foram Campeões Invictos. Desta vez, dois grandes homens, cada um na sua categoria, destacaram-se na 3ª Gala da página Grande Área - Rádio Alto Ave (Vieira do Minho). Ambos foram vencedores do galardão da grande área da Rádio Alto Ave, na categoria de :

- Melhor jogador Divisão de Honra Série A
- Melhor treinador Divisão de Honra série A

Parabéns a ambos!



Ex-técnico, João Ferreira, faleceu

João Ferreira, de 56 anos, natural de Galegos, treinador do Forjães nas épocas 2003/2004 e 2004/2005, deixou-nos para sempre, no passado fim de semana, vítima de doença do foro oncológico. Claramente um homem do futebol, João Ferreira fez amigos pelos vários clubes onde passou e semeou muitas amizades ao longo destes anos. Desta forma, a sua partida teve honras de homenagem por parte dos vários clubes que representou, quer como atleta quer como treinador. O Forjães Sport Club, obviamente, também se associou a esta dura despedida, num até sempre ao amigo João Ferreira.



Santos Populares

No fim de semana de 20 e 21 de junho, decorreu, no Centro Cultural, a festa dos Santos Populares, uma organização do For-

jães SC. Obrigado a todos aqueles que disseram presente e que vieram dar a sua colaboração em mais uma iniciativa do clube.

continua na pág. seguinte

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

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**

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

Esposende Cup

No passado fim de semana, decorreu, ao longo de três dias, muito intensos, o torneio Esposende Cup, organizado pela Câmara Municipal, nos escalões de Iniciados, Infantis, Benjamins e Traquinas. No total de todos os escalões, participaram 72 equipas, correspondentes a cerca de 1500 atletas. Os jogos foram realizados nos estádios de Forjães, Marinhãs, Fão e Esposende, os quatro clubes anfitriões que também colaboraram na organização. O encerramento do Torneio ocorreu nas Marinhãs, no final da tarde de domingo, uma festa muito bonita, com o estádio repleto de atletas, pais e adeptos em geral. Na cerimónia de encerramento, para além dos Senhores Presidente e Vice-Presidente da Câmara e do Vereador do Desporto, estiveram também Neno, um dos padrinhos do Torneio, Carlos Coutada, Vice-Presidente da Federação

Portuguesa de Futebol, o motard Paulo Gonçalves, Manuel Machado, Presidente da AF Braga, os Presidentes dos quatro clubes intervenientes, os Presidentes de Junta e da Assembleia de Freguesia da União de freguesias de Marinhãs-Esposende-Gandra e da União de Freguesias de Apúlia-Fão, que se foram revezando na longa sessão de entrega de medalhas e troféus aos participantes.

O Forjães Sport club participou em todos os escalões, apresentando quatro equipas no torneio. Os nossos Traquinas (8-9 anos) arrancaram um brilhante 4º lugar, ficando a muito pouco da final (pena foi que nem todos pudessem participar, uns devido ao limite de vagas e outros devido ao facto da primeira comunhão coincidir com o dia das finais). No escalão de Benjamins (10-11 anos), conseguimos um honroso 8º lugar, entre 18 participantes.



Neno entregou as medalhas aos nossos benjamins

Em Infantis (12-13 anos), fizemos uma primeira fase excelente, conseguindo apuramento para a luta dos primeiros seis lugares, acabando orgulhosamente em 6º lugar. Em Iniciados (14-15 anos), fizemos bons jogos, contra adversários muito difíceis; apesar de termos ficado na cauda da tabela classificativa, os nossos rapazes

portaram-se muito bem. Os vencedores dos diversos escalões foram: em Traquinas e Benjamins o Fiães SC (Aveiro), em Infantis, o Salgueiros 08, e em Iniciados a forte equipa do Celta de Vigo.

A organização correu bem, sendo, sem dúvida, um sucesso, ficando a promessa da 2ª edição no próximo ano.

Agradecimento ao Dr. Amândio Sá

A direção do Forjães Sport Club agradece ao Dr. Amândio Sá, que por opção pessoal não vai continuar, a prestabilidade que sempre teve, não só no comando da Mesa da Assembleia Geral, mas também por tudo aquilo que sempre fez em prol do clube. Obrigado, doutor: se o Forjães precisar, certamente que um dia voltarás.

Honras de destaque no Correio do Minho

Na edição do dia 15 de junho, o Forjães Sport Club teve honras de destaque no diário bracarense Correio do Minho. Foram quatro páginas a dar ênfase ao feito conseguido na época anterior, campeão invicto, no ano de estreia do seu relvado. É sempre gratificante para atletas, treinadores, dirigentes, sócios e adeptos ver o nosso clube enaltecido por tudo aquilo que de bom fez. Se alguém pretender um exemplar para recordação, ainda temos meia dúzia.

Assembleia-Geral

No passado mês de junho reuniu o Forjães SC em Assembleia Geral, por duas vezes, tendo ficado resolvido o processo eleitoral. Numa primeira assembleia participaram meia centena de associados, e, depois de alguma insistência dos presentes, ficou marcado o ato eleitoral, que viria a decorrer no passado dia 22 de junho, com a reeleição da direção que vem comandando os destinos do clube desde 2010, com uma alternância mínima dos elementos que a compõem. Na mesa da Assembleia Geral houve alterações: o presidente vai agora ser o Dr. Álvaro Filénio Ribeiro, sendo vice-presidentes Paula Matos e Arlindo Tomás.

A tomada de posse deverá ocorrer no próximo dia 12 de julho, numa sessão onde primeiro serão apresentadas as contas do exercício anterior.

Homenagem na Junta de Freguesia

No passado dia 10 de junho, fomos à festa do Futebol Distrital, estádio Cidade de Barcelos, receber o troféu de campeões, com muito orgulho e satisfação. No final, regressamos a Forjães, onde já estava prevista uma recepção na sede da Junta de Freguesia. Tivemos uma calorosa recepção, com adeptos e ultras a mostrarem o seu amor ao FSC; de seguida fizemos uma visita a todo o edifício do Centro Cultural, seguindo-se uma sessão no auditório. Depois dos discursos da ordem, foram



entregues lembranças a atletas e dirigentes, numa sessão animada pelos Ultras Forjães, com o auditório praticamente cheio. No final decorreu um lanche convívio, nos jardins deste belo Centro Cultural, com muita conversa e animação pelo meio.

O Forjães Sport Club agradece o reconhecimento dado pela Junta de Freguesia ao feito alcançado, campeões invictos.

Torneio de Futebol de Sete

Está a decorrer um Torneio de Futebol de Sete, organizado pelo Forjães Sport Club, com 23 equipas participantes, nos escalões de seniores, sub-15 e veteranos. Os Jogos realizam-se à noite, até ao dia 26 de julho, com uma interrupção, durante as festividades em Honra de Stª Marinha. Apareça pelo estádio, venha ajudar o Forjães SC.

Tômbola na Stª Marinha

Como habitualmente, ao longo das festividades de Stª Marinha estaremos presentes com a nossa tômbola. Contamos com a sua visita e com a sua ajuda.

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

Fisioterapia ao Domicílio
Massagem Terapêutica
Massagem Relaxamento
Epilação Cêra
Depilação a Laser
Manicure | Pedicure
Tratamentos Emagrecimento
Unhas Gel | Verniz Gel
Mesoterapia Homeopática
Nutrição

964 270 328

dianapereira
espaço de bem-estar

EUROMASTER IDEAL PNEUS

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

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

Opinião



Susana Borges

A Educação perdeu o “controle”

a vida escolar dos filhos.

Mas há a questão do “não tenho tempo”. Pois...de facto é lamentável a realidade que vivemos hoje, porque o timing não deixa de ser assustador. Contudo, a capacidade de gestão de tempo é possível. “Oh que chatice... já não vou poder ir ao ginásio” – obviamente que o tempo para os pais é muito importante, mas se for ao ginásio para a próxima semana vai fazer-lhe diferença? É que diferença no futuro do seu filho existe! Há que haver vontade por parte dos pais e professores.

Se há quem não tenha culpa de toda esta revolução política educativa que se gerou e instalou são as crianças/jovens. Confesso que não me agrada minimamente esta política estabelecida nas escolas. Vejo as escolas do nosso país como as prisões de alta segurança, onde os alunos são meros reclusos que só sairão dali se forem os melhores, e que a campanha toca para comerem e mais dois minutos para brincarem e, de repente, estão novamente a serem injetados de matéria que está no programa, e não é sequer relevante se entendem ou não entendem. E aqui estaríamos a falar até não mais ter fim.

Ainda me recordo que (1987) tinha escola de manhã e tinha todo o tempo de tarde livre para brincar e fazer os POUÇOS trabalhos de casa que a professora mandava. De salientar que nesse tempo, e muito em antes, saíram

os melhores profissionais nas áreas da Medicina, Direito etc. Hoje são pessoas normais, que levam a sua vida perfeitamente tranquila e feliz.

Agora um FACTO de extrema importância:

Tenho vindo a verificar um crescente número de défices de atenção nas crianças e altos níveis de ansiedade (em crianças entre os 6 e 11 anos), entre outras anomalias psíquicas.

Tem-se vindo a verificar o crescente número de suicídios e comportamentos desviantes dos jovens/adolescentes. Tem-se constatado um crescente número de reprovações no mesmo ano (jovens de 14anos).

Vamos ter em atenção no que estas “novas escolas” estão a transmitir as “nossas crianças/jovens” porque é, de facto, agressivo.

Enquanto a outra realidade não chega, vamos auxiliar, enquanto pais, os nossos filhos, fazendo o quê?

- Conversar com ele sobre a escola;
- Partilhar com ele uma brincadeira;
- Fazê-lo entender que nós compreendemos que a Escola é “dura” mas mostrar que é importante;
- Falar com ele sobre as nossas experiências (eles adoram ser tratados como adultos);
- Ser paciente.

A comunicação entre os elos de família são imprescindíveis para uma família funcional.

Escola inclusiva...

pois dá um certo ar de sabedoria e de compaixão.

Mas a prática é diferente...

Há algum tempo surgiu nas notícias que os “Colégios” para alunos com deficiência não abririam portas porque o Ministério da Educação não lhes tinha pago as verbas correspondentes.

Nas reuniões, alguns professores (principalmente de disciplinas teóricas) dizem, frequentemente, “o que faço com estes alunos?...”.

Os pais/encarregados de educação ora querem mais verbas, ora recusam as “diferenças” dos seus educandos.

No Desporto Escolar já se ouviu: “na

minha equipa não joga qualquer aluno deficiente, pois tenho que ganhar...”.

As turmas onde estes alunos estão integrados têm menos alunos que as outras, no entanto, isso só se verifica nas ditas disciplinas “essenciais”, pois nas práticas estão todos juntos.

Se um aluno apresenta uma deficiência do foro mental, tem direito (entre outras coisas) a programas especiais, no entanto, se for do foro físico não. Ou se for “gordo” ou “magro” ou..., também não tem.

Assim, como podem certas pessoas apregoar a Escola inclusiva se elas são exclusivas?



Rolando Pinto

Tantas vezes é proferida a expressão “Escola inclusiva” por parte dos governantes, dos professores e dos pais/encarregados de educação!

Mas afinal o que é isto?

Acho que é uma coisa bonita de se dizer, principalmente em público,

O FORJANENSE, de 30 de junho de 2015, nº 309 PUBLICIDADE

Cartório Notarial de Esposende

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro - Notária

Rua Nº Sra. da Graça, 12 - 4740-562 Esposende

Tel. 253 968 400 Fax: 253 968 401 Tlm: 966022546

Email: francisca.castro@notarios.pt

CARTÓRIO NOTARIAL DA NOTÁRIA FRANCISCA MARIA SEQUEIRA DA SILVA RIBEIRO DE CASTRO, SITO NA RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA, Nº 12, RÉSDO-CHÃO DA FREGUESIA E CONCELHO DE ESPOSENDE. Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, Notária, certifica, para efeitos de publicação que, por escritura de treze de Maio de dois mil e quinze, exarada de folhas trinta e nove e seguinte do livro de notas para escrituras diversas número “cento e dezanove-A”, deste cartório, **MARIA DA SAÚDE LARANJEIRA SAMPAIO**, divorciada, natural da freguesia de Marinhãs, deste concelho, onde reside na Rua de S. Miguel, nº 98, contribuinte nº 161 300 022, declarou: -----

Que, é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, do prédio urbano, composto por casa com dois pavimentos e logradouro, destinada a habitação, sito na Rua de S. Miguel, nº 98, da União de Freguesias de Esposende, Marinhãs e Gandra, concelho de Esposende, com a área coberta de cento e vinte e um metros quadrados e logradouro com cento e cinquenta metros quadrados, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz sob o artigo 372, o qual proveio do artigo 117 urbano da extinta freguesia de Marinhãs, com o valor patrimonial e igual atribuído de 22. 160,00€. Que, não possui título formal que lhe permita registar na competente Conservatória o identificado prédio, mas que, no entanto, sempre esteve na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas 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 próprio e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, habitando-o, colhendo os seus frutos e administrando-o. E que essa posse, por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de vinte anos, facultou-lhe 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 formal; em virtude de o ter adquirido por volta do ano de mil novecentos e cinquenta, por partilha meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por óbito de seu pai, António Alves Sampaio Júnior, casado com Maria da Saúde Pires Laranjeira, sob o regime de comunhão geral, residentes que foram naquela freguesia de Marinhãs. -----

Está conforme e confere com o original na parte transcrita.-----
Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 13 de Maio de 2015. -----

A Notária,

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro

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

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

Culinária ■ Viver ■ Passatempos

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Salada de paio com molho de iogurte
1 embalagem de alfaces várias; 150g de milho; 150g de paio do lombo fatiado; 1 iogurte natural; 1 c. (chá) de ervas aromáticas; sal, pimenta e açúcar q.b.
Lave e escorra as alfaces; reserve. Coza o milho em água abundante temperada com sal; retire, escorra e deixe arrefecer. Distribua a salada com o milho pelos pratos e sobreponha as fatias de paio do lombo enroladas a gosto. Faça o molho: misture o iogurte com as ervas aromáticas e tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar. Envolve bem e sirva com a salada.

Taça cremosa de cereja
300g de cerejas; 220g de açúcar; 1 c. (de sopa) de farinha; 2 c. (de sopa) de pó de pudim instantâneo; 2 ovos; 6dl de leite; 1 laranja (sumo e raspas); 2dl de natas
Prepare uma compota: descaroce as cerejas; misture-as com 100 gramas do açúcar e uns pingos de água. Leve a lume brando e deixe cozinhar até atingir ponto de estrada: ao passar uma colher de madeira no fundo do recipiente, onde coza o açúcar, fica simulada uma pequena estrada; reserve-a. À parte, faça o creme: envolva mais 100 gramas de açúcar com a farinha, o pudim e os ovos. Verta, aos poucos, o leite, mexendo bem. Acrescente a raspa de metade da laranja e leve ao lume, até engrossar; junte o sumo da laranja, retire do calor e deixe arrefecer. Bata as natas e junte-lhes o restante açúcar. Distribua, alternadamente, por taças, a compota, o creme de pudim e as natas. Decore a gosto e reserve no frigorífico, até à hora de servir.

Superalimentos - III



Ricardo Moreira*

Uma característica major da investigação dos superalimentos é o facto de se utilizarem, com frequência, doses muito elevadas de nutrientes, que não se conseguem atingir, de forma realista, no contexto de uma dieta normal. Além disso, os efeitos fisiológicos da maioria destes alimentos são a curto-prazo, o que significa que os indivíduos necessitariam de os consumir regularmente de forma a aproveitarem os benefícios. O referido pode ser contraproducente, especialmente para alguns alimentos: o consumo regular de cacau, na forma de chocolate, por exemplo, acarretaria não só a ingestão dos compostos com propriedades benéficas -flavonóides, mas também de outros nutrientes, cuja ingestão deve ser moderada. Uma consideração a ter relativamente a estes estudos é o facto da maioria deles utilizar ou modelos animais, como ratinhos, ou experiências in vitro com isolados de células humanas. Este tipo de estudos são úteis para darem aos cientistas uma ideia das propriedades dos alimentos que têm interesse para a saúde e dos mecanismos fisiológicos de certos componentes alimentares, no entanto, não dão garantias de que os compostos apresentem os mesmos efeitos nos indivíduos quando ingeridos através da alimentação. Investigar o efeito em humanos é uma tarefa complexa: os fatores genéticos,

a dieta, o estilo de vida variam de pessoa para pessoa, dificultando o estudo do impacto dos nutrientes na saúde.

Um último aspeto a considerar na análise e interpretação dos dados é o facto de muitos investigadores estudarem os alimentos de forma isolada. Atendendo a que os indivíduos consomem, geralmente, combinações de alimentos no seu dia a dia, o estudo de um só alimento, das suas propriedades e dos seus benefícios, não reflete a alimentação real. Além disso, existem evidências que sugerem que, em alguns casos, o consumo combinado de alimentos aumenta a capacidade do organismo absorver os nutrientes. O betacaroteno presente na cenoura e nos espinafres, por exemplo, é mais facilmente absorvido quando estes alimentos são consumidos com uma fonte de gordura, nomeadamente azeite. O referido realça a importância da prática de uma dieta rica numa grande variedade de alimentos nutritivos contrariamente a uma alimentação baseada apenas no consumo de um ou mais superalimentos.

*Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º pirata; género de insetos coleópteros = 2º famoso navio que naufragou no começo do século XX = 3º Idalina Martins; medida itinerária; pedra do moinho = 4º museu de arte moderna; bolo de farinha de arroz na Ásia; parelha = 5º fisionomia; é demais = 6º que modera = 7º regaço; acolá = 8º designativo de orelha; transportes aéreos portugueses; som repetido = 9º está; intimar; "aberto" em inglês = 10º lugar onde crescem bananeiras = 11º caminho estreito; diferente =

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

Verticais

1º multa; avaliar = 2º pequeno quadrúpede roedor = 3º rosa tirana; polpa; nome da letra "B" = 4º sinal afirmativo; milho torrado; protóxido de cálcio = 5º moeda portuguesa de dio; vasilha de aduelas = 6º espécie de sandália = 7º fêmea do cordeiro; tecido = 8º irmã da mãe ou do pai; partida; República Árabe Unida = 9º era cristã; sucessão; lugar tenente = 10º ave palmípede, semelhante ao pato = 11º fruto silvestre; pequeno chinó de senhoras =

soluções pág. 6

Saúde em destaque

Oclusão parte I

Disfunção da ATM ou articulação temporomandibular

Por favor responda às seguintes perguntas:

- Aperta ou range os dentes?
- Quando acorda sente os músculos da mandíbula doridos?
- Tem dor na mandíbula?
- Sente dor à frente, à volta ou no próprio ouvido?
- Sente dor ao abrir a boca, falar, comer ou mastigar?
- Sente barulhos ou zumbidos na articulação ao abrir e fechar a boca?
- Nota que não pode abrir e fechar completamente a boca e que, ao tentá-lo dói?
- Nota os dentes sensíveis ou desgastados?
- Sofre dores de cabeça e/ou pescoço frequentemente?
- Tem dificuldade em dormir?
- Sofreu algum traumatismo na mandíbula ou tem artrite?

Quantas mais vezes tenha respondido SIM, mais provável é que

você padeça de Disfunção Temporomandibular.

Que é a Disfunção Temporomandibular?

É um síndrome no qual estão alterados os componentes do sistema mastigatório, músculos, dentes e/ou ATM.

Frequência

Mais de metade da população sofre este tipo de disfunção sem muitas vezes ter consciência dela. Os motivos são a grande quantidade de fatores que a originam e a sintomatologia frequentemente é atribuída a outras causa (entre outras o stress). Muitos pacientes percorrem inúmeras consultas de outras especialidades médicas sem sucesso.

Componentes do sistema mastigatório

• Os músculos fornecem a força necessária para mastigar, falar, beber etc., mas a sua contração



Marina Aguiar*

exagerada devido ao stress ou outras alterações, torna-os rígidos e dolorosos, originando dores de cabeça ou pescoço.

• Os dentes transmitem a força muscular e com a engrenagem adequada asseguram uma boa função. A sua ausência ou má posição provoca não só uma má função como também uma disfunção.

• A ATM que une a mandíbula ao crânio, pode lesionar-se como consequência das alterações anteriores.

(Folheto educativo OMD)

*Médica Dentista

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

ROMARIA de SANTA MARINHA PROGRAMA

SEMANA da FÉ 09 — 17 JUL.

NOVENA EM HONRA STA MARINHA
Preparação para a festa

21.30h INAUGURAÇÃO · ILUMINAÇÃO FESTIVA PROCISSÃO DE VELAS
Honra de Nossa Senhora de Lurdes

22.30h ATUAÇÃO GRUPO POPULAR SONS DO MINHO
zona do adro



24h + SESSÃO DE FOGO DE ARTIFÍCIO AI SANTAMARINHA
A festa continua nos bares da romaria

DIA da PADROEIRA 18 JUL. · SÁBADO

09h SALVA DE MORTEIROS
Terceira alvorada festiva
CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA
Tradicional Clamor a Santa Marinha Romagem ao cemitério

11.15h EUCARISTIA DA FESTA
Celebração solenizada em honra de Santa Marinha

17h INÍCIO DAS CERIMÓNIAS RELIGIOSAS
Oração da tarde e Sermão em honra de Santa Marinha
MAJESTOSA PROCISSÃO
Guarda de honra equestre, escuteiros, fanfara São Bernardo, estandartes religiosos, dezenas de andores floridos, figurados, bandas filarmónicas, grupo de folclore, autoridades locais e concelhias e dezenas de fiéis
Bênção das searas
Anúncio da Comissão de Festas para 2016

DESPEDIDA
Banda de Gaitas e Fanfara Harmonia de São Bernardo
zona do adro

CONCERTOS BANDAS MÚSICAIS
zona do adro

15h TARDE DA CRIANÇA
centro cultural — Insufláveis

ENTRADAS
Apresentação das bandas filarmónicas de Revelhe de Fafe - São Paio d'Antas av. 30 de junho

ABERTURA DA EXPOFORJÃES
centro cultural

CONCERTOS MÚSICAIS
zona do adro

15.30h APRESENTAÇÃO BANDA DE GAITAS E FANFARRA HARMONIA SÃO BERNARDO
centro cultural



21h CONCERTOS BANDAS MÚSICAIS
zona do adro

ABERTURA DA EXPOFORJÃES
centro cultural



24h + SESSÃO FOGO DE ARTIFÍCIO AI SANTAMARINHA
A festa continua nos bares da romaria
DESPEDIDA DAS BANDAS
zona do adro — lh

DIA da LUZ 16 JUL. · 5ª FEIRA

09h SALVA DE MORTEIROS
Primeira alvorada festiva
APRESENTAÇÃO DO GRUPO DE ZÉS PEREIRAS OS NACIONAIS · Fragoço centro cultural · ruas da vila
APRESENTAÇÃO DE CUMPRIMENTOS FORJÃES — Junta de Freguesia
ESPOSENDE — Câmara Municipal
ANIMAÇÃO PELO GRUPO DE BOMBOS SEDE DO CONCELHO — Apresentação das Festividades da Romaria de Santa Marinha 2015
VISITA À RÁDIO ESPOSENDE E ESPOSENDE SERVIÇOS TV

20.30h NOITE MINHOTA
centro cultural
ABERTURA DA EXPOFORJÃES
Desfile para o adro da Igreja
Acompanhamento grupo de bombos

DIA das ENTRADAS 17 JUL. · 6ª FEIRA

09h SALVA DE MORTEIROS
Segunda alvorada festiva
APRESENTAÇÃO GRUPO DE BOMBOS SÃO SEBASTIÃO · Darque centro cultural · ruas da vila

15h TARDE DA CRIANÇA
centro cultural — Insufláveis
ENTRADAS
Apresentação das bandas filarmónicas de Freamunde e Vilela av. 30 de junho
ABERTURA DA EXPOFORJÃES
centro cultural
CONCERTOS MÚSICAIS
zona do adro

21h NOITE DE MODA
Recolha grupo de bombos centro cultural
DESFILE DE MODA
centro cultural
CONCERTOS BANDAS MÚSICAIS
zona do adro



24h + IMPONENTE SESSÃO DE FOGO DE ARTIFÍCIO AI SANTAMARINHA
A festa continua nos bares da romaria
DESPEDIDA DAS BANDAS
zona do adro — lh

DIA do ROMEIRO 19 JUL. · DOMINGO

15h TARDE DO TRAJE
centro cultural — Insufláveis
ANIMAÇÃO ARCUM
Associação recreativa e cultural da Universidade do Minho, Braga
GRUPO DE BOMBOS BOMBOÉMIA
TUM - Tuna universitária do minho
TUN'AO MINHO - Tuna feminina centro cultural · ruas da vila



17h PARADA CORTEJO ETNOGRÁFICO
Animação com carros representativos dos labores e vivências da outoria
Representação da Ido e Romaria, pelo Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães
Animação musical

18.30h FOLCLORE
ATUAÇÃO GRUPO ASSOCIATIVO DE DIVULGAÇÃO TRADICIONAL DE FORJÃES
zona do adro

09h SALVA DE MORTEIROS
Quarta alvorada festiva
CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA DOMINICAL

21h NOITE DA JUVENTUDE
ANIMAÇÃO ARCUM
Grupo TUMoa · palco principal
GRUPO DE BOMBOS BOMBOÉMIA
TUM - Tuna universitária do minho
TUN'AO MINHO - Tuna feminina zona do adro · centro cultural · ruas da festa
SORTEIO - palco principal

22.30h CONCERTO
zona do adro

24h + SESSÃO FINAL DE FOGO DE ARTIFÍCIO
Encerramento das festividades
AI SANTAMARINHA
A festa termina nos bares da romaria

ANDORES FLORIDOS
Exposos na Igreja e Santo Paroquial dinamizados, pelos habitantes de Forjães (por lugares)
ORNAMENTAÇÕES
Casa Emílio Lima Lda e B. Castro - Serviços Festivos, Lda
arcada, igreja e centro cultural
PIROTECNIA
Viana & Filhos
ANIMAÇÃO MUSICAL - EXPOFORJÃES
MINO SOUL



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



- 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)
 - Perodontologia (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