

O FORJANENSE



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Associação Social
Cultural, Artística e Recreativa
de Forjães



REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL



Colisão



Diagnóstico



Mecânica



Manutenção



Pneus

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Maio 2018 • Ano XXXIII 2ª série • n.º 341
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

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

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

NA MINHA TERRA CABE O MUNDO TODO

Ruy de Carvalho visita Forjães



A visita de Ruy de Carvalho, que decorreu no passado dia 26 de maio, foi sem dúvida, um momento alto para a população e, para as entidades que organizaram o evento.

pág. 8

Nesta edição

Junta de Freguesia

- Almoço convívio +65
- Santos Populares
- À descoberta de... Forjães
"As artes do junco"

pág. 3

Lar de Stº António

pág. 3

Comunidade Paroquial

pág. 5

Notícias da ACARF

pág. 8

Acompanhando o FSC

págs. 6-7

Opinião

pág. 14

FSC termina época em 5º lugar



págs. 6-7

EBF: alunos de orientação campeões regionais



págs. 10-13

Procissão de velas



pág. 16

Nós por cá: locais

Esposende tem seis praias com o selo de "qualidade ouro"

Esposende tem seis praias cujas águas apresentam os melhores resultados, em termos de qualidade, conferindo-lhe o grau "Qualidade Ouro", distinção feita pela Quercus, Associação Nacional de Conservação da Natureza. As praias de Apúlia, Ofir, Cepães, Ramalha, Rio de Moinhos e Suave Mar voltaram a merecer distinção.

Desde 2011, ano em que a Quercus passou a atribuir a Bandeira "Qualidade Ouro" foram distinguidas as praias de Apúlia e Cepães. Em 2013, juntou-se a praia da Ramalha, em 2014, a praia de Ofir e, no ano seguinte, a de Rio de Moinhos. Na última época balnear, Esposende viu fixadas em seis praias "Qualidade Ouro", com o reconhecimento da praia de transição de Suave Mar.

Esposende vê, assim, reconhecido o esforço desenvolvido, através de atividades e serviços, complementados por um intenso programa de educativo que tem permitido o crescimento da consciencialização ecológica da sua população.

As águas balneares classificadas como tendo "Qualidade Ouro", pela Quercus, têm como base a informação pública oficial, disponibilizada pela Agência Portuguesa do Ambiente. Esta distinção da Quercus pretende realçar as praias que ao longo dos últimos cinco anos apresentam, sistematicamente, uma água balnear de qualidade excelente (atendendo aos parâmetros da legislação em vigor), e, dessa forma, conferem maior fiabilidade aos utilizadores.



Entre as praias distinguidas este ano pela Quercus, 342 são praias costeiras, 39 são praias interiores e nove são de transição. Em relação a 2017, entre as 640 praias existentes em Portugal, há menos seis praias costeiras galardoadas, mas aumentaram as praias interiores (mais três), mantendo-se o número de praias de transição.

Depois de ver inscritas as praias de Apúlia, Ofir, Suave Mar e Cepães, entre as galardoadas com a Bandeira Azul da Europa, para a época balnear 2018, Esposende apresenta, ao longo dos seus 18 quilómetros de costa, seis praias que se distinguem pela qualidade da água. O Município de Esposende persegue uma cultura ambiental direcionada para a sustentabilidade com uma aposta muito vincada na educação de indivíduos preocupados com os problemas ambientais.

A época balnear arranca, em Esposende, a 15 de junho e prolonga-se até 16 de setembro.

Informação da comissão de festas de Santa Marinha 2017

A comissão de festas Santa Marinha de Forjaes 2017 informa que, na sequência da gestão dos fundos recolhidos e angariados para a realização da Romaria 2017, foi possível obter um superavit cuja aplicação foi realizada da forma que a seguir se descreve:

1 - enriquecimento do equipamento ao dispor das futuras comissões:

No sentido de colocar meios à disposição das comissões vindouras para, desse modo, tornar menos difícil a realização de eventos necessários à obtenção de fundos, foram comprados e deixados na posse da comissão de 2018 os seguintes bens: um conjunto de 2 arcas frigoríficas horizontais, um frigorífico, um micro-ondas, um fogão industrial, um conjunto de louça e talheres para cerca de 140 pessoas, 10 conjuntos de mesas e bancos em madeira para sentar cerca de 100 pessoas, dois fornos e um grelhador; para além disso foi realizada uma reparação integral na tenda, bem como um reforço da sua estrutura de ferro.

2 - enriquecimento do património patrimonial da paróquia:

No sentido de dar uma ainda maior dignidade as manifestações religiosas realizadas no exterior na nossa igreja matriz e que gozam da honra da presença do Santíssimo, foi adquirido e oferecido à paróquia um pódio de dupla face em Damasco vermelho e branco, com guarnições douradas de canutilho, bem como o conjunto de seis varas de metal com pirâmides douradas para suporte do pódio e respetivas luvas.

Fica um derradeiro agradecimento a todos os que, com o seu esforço, contribuíram para a realização da Romaria de Santa Marinha 2017.

A comissão de festas Santa Marinha de Forjães 2017.

Reiterando os meus cumprimentos, agradeço a atenção dispensada.

Pela comissão de festas Santa Marinha de Forjães 2017.

Álvaro Filénio Ribeiro

Vaga de assaltos

Ao longo do corrente mês aconteceu uma nova vaga de assaltos no centro da vila de Forjães. Há registo de pelo menos três ocorrências, todas aconteceram ao sábado e da parte da manhã. Os furtos ocorreram nas viaturas quando os proprietários foram ao cemitério cuidar das sepulturas. A uma das vítimas foi subtraída a carteira e uma avultada quantia em dinheiro. Esta quantia foi levantada com o cartão multibanco que se encontrava na carteira e tinha o código junto. Um hábito de muitos e o qual os "amigos do alheio" agradecem. Depois de terem o cartão e o respetivo código levantaram rapidamente as quantias máximas diárias permitidas, até o cartão ser cancelado ou acabar com o saldo existente. Para evitar que tal aconteça, nunca se deve trazer o código junto do cartão, deve-se sim, tentar memorizar o código existente ou alterar para um mais fácil de fixar. Quem não o souber fazer, deve pedir ajuda a um familiar ou mesmo junto de um funcionário do banco, para que, caso seja assaltado ou perca o cartão, ninguém possa fazer levantamentos. A outra das vítimas foi le-



da a carteira com todos os documentos e algum dinheiro em numerário que possuía na mesma. À terceira vítima de que há registo não foi levado nenhum bem, apenas foram feitos pequenos estragos na viatura.

A todos os forjanenses, se por acaso virem alguém que não seja o proprietário de uma viatura vossa conhecida, a rondar a mesma nesta zona, tentem alertar de imediato as autoridades e o proprietário do veículo.

Não se esqueçam também que as autoridades aconselham a população a levar sempre consigo os bens e documentos, quando se afastam da viatura, para não serem confrontados com situações desagradáveis deste género.

Sinistralidade

Estrada da Madorra

No passado dia 3 de maio, um violento acidente na estrada da Madorra, junto à curva do café, provocou dois feridos ligeiros. O acidente deveu-se ao despiste de uma viatura que seguia no sentido Fragoso - Forjães e que acabou por chocar com a viatura que seguia em sentido contrário. A violência do embate foi tal que a viatura que seguia no sentido Forjães - Fragoso acabou por derrubar um muro e ficou imobilizada dentro de um quintal junto da estrada.

Este é um local onde já aconteceram vários acidentes nos últimos tempos.

Os feridos, ambos condutores não na-



turais de Forjães, foram considerados ligeiros, e foram transportados ao hospital de Barcelos. A GNR tomou conta da ocorrência.

EN 103

No passado dia 29 de maio a Estrada Nacional (EN) 103 foi palco de mais um violento acidente. Este aconteceu por volta das 12h00, frente à Clínica de Reabilitação Santa Marinha, em Forjães. Ao que O Forjanense conseguiu apurar, o choque entre o veículo ligeiro (na foto) e o pesado aconteceu quando o ligeiro tentava entrar na via e não se apercebeu do pesado que circulava no sentido Barcelos - Viana. O condutor do pesado tentou evitar o embate, desviando o veículo para a faixa contrária, não o conseguindo na sua totalidade, mas evitando um choque na zona do condutor.



Apesar do aparato não houve feridos a registar.

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Concurso de Maios

A Junta de Freguesia levou a cabo, mais uma vez, a bonita tradição do “Concurso de Maios 2018”, que contou com a adesão dos forjanenses e que permitiu que o Centro Cultural acordasse, no dia 1 de maio, ainda mais belo e mais florido.

Agradecemos a todos os que participaram pelo seu interesse, empenho e entusiasmo em manter viva esta tradição na nossa terra. Os parabéns aos premiados que apresentaram trabalhos plenos de criatividade, originalidade e tradição.

Comemorações dos 44 anos do 25 de abril

A revolução que pôs fim ao Estado Novo e abriu caminho à instauração da Liberdade em Portugal foi assinalada em Forjães com os morteiros da praxe. Desta vez, foram 44, tantos quantos os anos de Democracia. A Junta de Freguesia, em parceria com a Assembleia de Freguesia, organizou as comemorações do “25 de Abril”, realizando a tradicional “Caminhada da Liberdade”, que contou com a colaboração das associações forjanenses: Forjães Sport Clube, ACARF, GADTF, Catequese Paroquial, Mercadinho Santa Marinha e Grupo Forjães em Cena, e na qual se incorporaram cerca de uma centena de entusiastas. Muito obrigado a todos.

Dia da Defesa Nacional

A Junta de Freguesia e a ACARF, disponibilizaram o transporte para todos os jovens convocados para o Dia da Defesa Na-

cional, que decorreu no dia 8 de maio, na Póvoa de Varzim.

Sessão de esclarecimento

O Município de Esposende, através da empresa municipal Esposende Ambiente, em parceria com a Junta de Freguesia, promoveu, no passado dia 14, uma sessão de esclarecimento sobre compostagem doméstica, que decorreu no Centro Cultural Rodrigues Faria.

A iniciativa integra a “Campanha de Sensibilização Intermunicipal para Recolha Seletiva e Compostagem Doméstica no Cávado”, promovida pela Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM Cávado) para o território da NUT III Cávado e financiada pelo PO SEUR. Esta campanha visa sensibilizar a população em geral, mas muito em especial a população escolar, para a recolha seletiva e compostagem doméstica, fomentando a adoção de hábitos ambientalmente mais corretos e consequente redução da quantidade de resíduos passíveis de aterro. Neste sentido, foram entregues compostores domésticos aos munícipes interessados em reaproveitar os seus resíduos orgânicos que participaram na ação de esclarecimento.

Santos Populares

No âmbito do programa envelhecimento ativo, desenvolvido anualmente pela Rede Social do Município de Esposende, realizar-se-á, no dia 15 de junho, na Quinta da Malafaia, mais uma iniciativa alusiva aos Santos Popu-

lares, destinada à terceira idade.

A Junta de Freguesia está a colaborar na divulgação do evento, bem como no registo e acompanhamento dos participantes, para que a Vila de Forjães esteja bem representada nesta excelente iniciativa e os nossos idosos possam passar um dia memorável.

Almoço convívio +65

A Junta de Freguesia vai organizar o “Almoço Convívio +65”, no dia 23 de junho, pelas 12 horas, na Escola Básica de Forjães. Haverá um almoço para todos os Forjanenses com idade igual ou superior a 65 anos, portadores de deficiência com autonomia com idade superior a 35 anos e pessoas que frequentam as Instituições Particulares de Solidariedade Social com valência para a terceira idade. Podem também participar pessoas com idade inferior a 65 anos casadas ou a viver em união de facto com inscritos na iniciativa, bem como os filhos portadores de deficiência, independentemente da idade. Um dos objetivos deste almoço será proceder à recolha de tradições forjanenses para um trabalho a realizar no futuro. As inscrições podem ser feitas na sede da Junta de Freguesia até ao dia 15 de junho.

29 anos de Elevação A Vila

Integrado nas comemorações dos “29 anos de Elevação a Vila”, no dia 30 de junho, às 21 horas, realizar-se-á uma cerimónia de louvor ao “Mérito Forjanense” no Centro Cultural Rodrigues de Faria. O programa será brevemente tornado público.

À descoberta de...Forjães – ‘As Artes do Junco’

No âmbito do Ano Europeu do Património Cultural, o Município de Esposende promoveu a atividade



“À descoberta de Forjães”, em parceria com a Junta de Freguesia de Forjães e com o apoio da ACARF (Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães), GADTF (Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães) e grupo de teatro “Forjães em Cena”.

O programa englobou um conjunto de atividades que decorreram no Centro Cultural de Forjães, com destaque para o Seminário “O Artesanato do Junco, História, Arte, Contexto Social e Ambiental da sua Produção”.

Na exposição “As Artes do Junco”, que decorreu entre os dias 8 e 13, foram apreciados vários artigos feitos em junco e os diversos artefactos que são utilizados para a elaboração do seu artesanato, com especial desta-

que para o tear, onde são confeccionadas as peças. A matéria-prima, desde o seu estado primitivo até ao produto final, após o tingimento, bem como alguns trajes de trabalho que faziam parte do dia-a-dia de trabalho das pessoas que se dedicavam a esta atividade económica.

No dia 12, sábado, teve lugar o seminário “O Artesanato do Junco. História, Arte, Contexto Social e Ambiental da sua Produção”. A encerrar o programa, no domingo, decorreu o Encontro Etnográfico “À volta do tear”, conversas em torno do ciclo do junco, intercaladas com momentos de cantigas pelo GADTF, a quem agradecemos o excelente trabalho realizado.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Patricia Dias

Em Maio

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Família 15 de Maio, a instituição será sempre um pilar de importante na base do conceito familiar, mas a família que vive num mundo em transformação terá sempre de acompanhar o desenvolvimento social, a afectividade e o amor, que é a base de uma família equilibrada e sã.

Ummêsde transformações em mudanças...

Em maio começam as novidades primaveris a aparecer um pouco por todos

os campos. A azáfama já se nota nos dias soalheiros e “compridos”...

Mais uma vez a sabedoria popular está bem patente na idade e experiência dos utentes:

Em maio comem-se as cerejas ao bortalho.

Maio couveiro não é vinhateiro.

Maio hortelão muita palha e pouco grão.

Favas o maio as dá o maio as leva.

Peixe de maio a quem vo-lo pedir dai-o.



Nós por cá: locais

Ninguém fica para trás

Na Primavera de 2014, tive conhecimento, através do meu amigo Dr. Penteado Neiva, que um conterrâneo nosso, de nome Manuel Dias Gomes, do Lugar da Pedreira, tinha falecido em combate no norte de França, em 20 de abril de 1918, durante a I Guerra Mundial, e que jazia sepultado e esquecido no Cemitério Português de Richebourg L'Avoué. A partir desse dia, nunca mais tive sossego, nunca mais dormi em paz! Nesse verão, em 5 de agosto, fiz 4 mil km de carro para o visitar e quando entrei naquele "pedaço de território português", estremei e arrepiei-me. É indescritível o que verdadeiramente senti. Em termos de espaço, não nos sentimos em França, mas em Portugal e, em termos de tempo, não estamos apenas no séc. XXI, mas em todo o tempo: em 1141, 1385, 1640, 1807, 1974...A História de Portugal passa num "flash" diante dos nossos olhos, invadidos os sentidos e a alma, por entre versos de Luís de Camões e acordes de Carlos Paredes.

Depois de refeito desse emocionante impacto, fui directo ao Talhão A, Fila 10, Túmulo 13, pus-me em sentido à sua frente e, emocionado, pedi-lhe desculpa, em

nome de toda a nossa comunidade, por aqueles 96 anos de esquecimento. Depois conversamos e fiz-lhe o relato de tudo o que de relevante aconteceu em Forjães no último século: do lugar da Pedreira e do largo da Santa, do Neiva que corre na ponte do Guincho, das colheitas, da festa de Santa Marinha...E prometi-lhe, garanti-lhe que nunca mais o esqueceríamos, que o iríamos resgatar, definitivamente, para a nossa memória coletiva porque eu aprendi na vida militar que, seja em que circunstância for, "ninguém fica para trás!".

Chegado a Forjães, propus à Assembleia de Freguesia a edificação de um memorial que reunisse e que gravasse, para a eternidade, não apenas o nome do Manuel, mas também os nomes dos outros seus camaradas da Flandres, bem como de todos os outros conterrâneos que, ao longo da História, lutaram pela Pátria e pela Liberdade, muito especialmente aqueles que deram a vida em prol desses ideais, nas Invasões Francesas, nas Lutas Liberais e, mais recentemente, na Guerra Colonial. Esse monumento viria a ser inaugurado em 28 de outubro de 2017 e, nesse mesmo dia, foi publicado o livro "Os forjanenses e a guerra colonial – memórias e histórias dos que viveram o conflito (1956-1975)", que o meu conterrâneo e amigo Carlos Gomes de Sá e eu escrevemos.

No dia 20 do passado mês de abril, cumpridos exatamente 100 anos da heróica morte do Manuel Dias Gomes em nome da Paz, voltei a Richebourg,

numa jornada de grande emoção, para me voltar a encontrar com ele. Deixei-lhe as flores do nosso respeito, gratidão e saudade e partilhei com ele o cumprimento do acordo que fizemos há 4 anos, naquele mesmo lugar. E na companhia do Presidente da União Franco-Portuguesa de Richebourg, João Marques, deixámos junto à lápide uma placa com os seguintes dizeres: "A Freguesia de Forjães, Esposende em memória do nosso Filho Heróis MANUEL DIAS GOMES, falecido em combate em 20.04.1918. "Ninguém fica para trás". JFF, 20.04.2018".

Nessa manhã, fartei-me de chorar, em Richebourg L'Avoué. Na Mairie (Câmara Municipal), na florista, nas conversas com os camaradas da Liga dos Combatentes (ao contar-lhes esta missão que trago da minha terra) e, sobretudo, no terno abraço do reencontro com o nosso Manuel. Os anos passam e nós vamos ficando mais velhos, mas o Manuel não, esse está sempre igual. Sempre com 25 anos, "na chama exata da eterna juventude", como diria Paul Éluard. São eternamente jovens os nossos heróis e é por isso que, bem cedo, os deuses os chamam para junto de si.

Passaram-se cem anos, poderiam passar-se mil anos...mas há algo que nunca muda e se mantém: "ninguém fica para trás"! A nossa missão foi cumprida, aquela velha e persistente dívida foi paga! O Manuel foi resgatado do esquecimento e devolvido à nossa memória coletiva, à nossa identidade. A partir de agora, estará sempre connosco, na Praça dos Combatentes, bem no centro e no coração da Vila, na companhia de outros heróis forjanenses que "a lei da morte libertou".

No final dessa tarde, regressei em paz a



Lille, onde tinha encontro marcado com a família do Valentim Santos e da Salette Cruz (da terceira e quarta geração de descendentes do Manuel). Demos um salto até à Bélgica para jantar e falamos, convivemos e revivemos todas aquelas coisas simples de que os forjanenses cultivam e preservam – a amizade, a saudade, o grande orgulho em sermos de Forjães. De volta a casa e à terra, sinto-me hoje um homem mais livre, cada vez mais livre, pensando nas palavras do carismático e corajoso Bispo do Porto, D. António Ferreira: "a minha dignidade é a minha liberdade".

Até sempre Manuel Dias Gomes, meu conterrâneo, meu camarada, meu irmão!

*Luís Gonzaga Coutinho de Almeida, Coronel,
Presidente da Assembleia de Freguesia*







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



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

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

De quem és?

1 – Com o avançar da idade, alimentamos uma fila imensa de amigos, colegas, conhecidos ou vizinhos que muito nos preenche e encanta. É bom ver o Xico, ou a Joana, e perguntar-lhe “o que tens feito?”. Ouvir histórias reais, contadas na primeira pessoa. Ou reviver.

2 – Mas depois destes nossos amigos, vizinhos, etc., vêm os filhos e netos deles. Damos por nós, tantas vezes, a “tirar-lhes a pinta”. “Filho de quem? É mesmo da família...”. Esta relação com a ascendência identifica a família, o grupo, a forma e até o lugar de vida, de cada um. E, nesse sentido o próprio se sente protegido e envolto numa história que lhe pertence, e que também ele constrói com a sua vida.

3 – Por isso, a mesma realidade é vista de dois prismas. O primeiro, de quem está de fora e pergunta – «de quem és? Como te chamas? És dos “Silvas” ou és dos “Sousas”?» e, ao receber a resposta, sente o conforto da identidade do outro que se cruza com o seu campo de conhecimento e referências.

Esta forma de estar também pode ter outra leitura - só as “boas famílias” perguntam os apelidos. Não é verdade! Hoje os círculos de amizade e relacionamentos não se fazem por área geográfica. Mas até há 40 anos tais perguntas eram frequentes nas aldeias, nas vilas ou nos bairros das cidades. E não era snobismo. Hoje, os círculos de amizade fazem-se por outros critérios – pro-

fissionais, clubistas, religiosos, universidades e colégios ou escolas, etc., etc.

E, como dizíamos acima, esta identificação que vai além do nome próprio dá amplitude à relação que se estabelece de imediato. Dá conforto e estima àqueles que reconhecem e acolhem.

4 – E, o segundo prisma, é recebido pelo indivíduo que é identificado. “Bem sei, o teu avô trabalhou com o meu tio Xico...” “E a tua mãe andou na escola com a minha irmã mais velha, eram grandes amigas”. A conversa flui, no encontro de nomes e experiências passadas, que ali são revividas ou descobertas. É uma forma de ser acolhido, “és dos nossos”, ou “ainda não”. Abrem-se portas e, em especial, a do coração.

5 – Muito do que acabamos de descrever acontece quando os filhos começam a trazer a nossa casa novos amigos ou amigas. Aí é o teste... Por vezes temos receio de perguntar “quem são os teus pais?”. Ou, os filhos dizem-nos “Porquê aquela pergunta?”. Este receio ou esta “censura” são fruto da mentalidade dominante, fruto de uma atitude socialmente promovida em prol da solidão e do individualismo.

6 – Quem não recorda a canção: “Tu pertences a ti Não és de ninguém”. “Quando alguém nasce Nasce selvagem Não é de ninguém”. (Delfins).

Que tamanha falsidade...

7 – A família não é uma construção social que eu uso e deito fora. A família brota do nosso sangue, do nosso coração. A família define uma identidade. A família é fonte de comunicação com o mundo que nos rodeia “De quem és?”, “Quem são os teus?”.

8 – Devo confessar que já reformulei muitas vezes esta pergunta para não parecer “intrometida”, “tiazoca” (etc.). Aos “olhos do mundo” não se deve perguntar. Pode ser censurado aquele que pergunta. Mas, quando se faz a pergunta do outro lado há um sorriso e uma vontade de responder. O coração tem a resposta. Numa relação sã a pergunta é fonte de interesse e estima.

9 – Porém, esta é apenas uma pequena dimensão e consequência de tal “cultura” que nega o próprio homem, nega a sua identidade, a sua natureza. Este tipo de ideologia que entrou na sociedade ocidental, promove a solidão do homem. Nega a solidariedade primeira que nasce da família. Por isso, se admite já a discussão sobre o suicídio assistido/eutanásia. A sociedade é uma construção que depende de todas as peças.

Nascemos numa família, pertencemos a uma família, geração, região, País e em tantas outras realidades. Morremos numa família. De quem és?

in “Voz da Verdade”,
Isilda Pegado

Notícias breves

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

JUNHO:

03 – Festa da Profissão de Fé (6º ano), às 11h15.

10 – FESTA DA SENHORA DA GRAÇA: saída da procissão da igreja Matriz para a Capela da Senhora da Graça, seguida da celebração da Eucaristia, em Honra da Senhora da Graça; de tarde, pelas 16h00, Tempo de reflexão/meditação e Sermão em Honra da Senhora da Graça.

13 – Memória de Santo António

de Lisboa, presbítero e doutor, às 19h00.

13 - Reunião do Conselho Económico Paroquial (CEP), às 21h00.

17 – Festa da Eucaristia (1ª Comunhão – 3º ano), às 11h15; de tarde, Adoração, às 18h00, seguida de procissão eucarística e bênção.

24 – Nascimento de S. João Baptista: Eucaristia às 09h00 e 11h15.

Donativos para a igreja Matriz (Vitrals e portas novas)

• 100,00 euros de Álvaro e Maria de Fátima (Bodas de Ouro Matrimoniais) | 40,00 euros de José da Conceição e Anabela (Batismo da Mariana) | 50,00 euros de Vincent Jean e An-

dreia (Batismo da Letícia) | 40,00 euros de Pedro Miguel e Cátia (Batismo do Matias).

Total: 3.800,00 euros. Muito Obrigado!

Movimentos religiosos

Batismos:

06/05 – Mariana Sá Manique, filha de José da Conceição Parente Manique Silva e de Anabela Carvalho de Sá.

12/05 – Letícia Lima Ribeiro, filha de Vincent Jean Ribeiro e de Andreia Filipa Pereira Lima.

12/05 – Matias de Lima e Sousa, filho de Pedro Miguel Castro Sousa e de Cátia Soraia de Sá Lima.

13/05 – Íris da Rocha Martins, filha de Ricardo Manuel Ferreira Martins e de Tânia Maria Esteves Rocha.

Óbitos:

23/04 – Maria Celeste da Silva Couto, com 87 anos de idade e residente na Rua da Ponte, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

18/05 – Ana Rodrigues de São João, com 83 anos de idade e residente na Rua do Regedor, freguesia de Durrães e Tregosa, concelho de Barcelos.

20/05 – Emília Dias da Costa, com 98 anos de idade e residente no Caminho da Residência, freguesia de Chafé, concelho de Viana do Castelo.



EUROMASTER IDEAL PNEUS

253 809 880

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



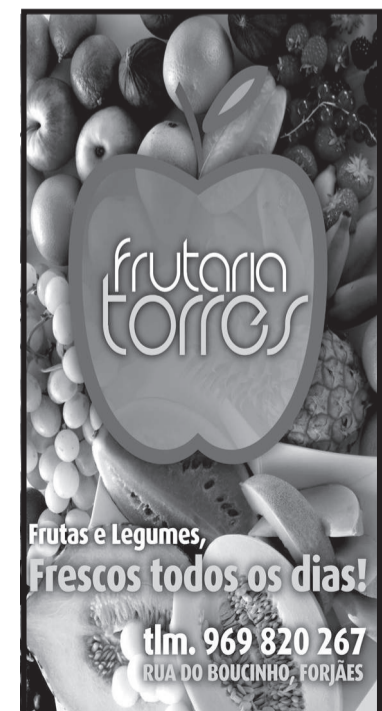
Flor em Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

Serviços de artes florais decoração, artesanato, todo o tipo de eventos

969 584 228

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



frutaria torres

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

Serviços de artes florais decoração, artesanato, todo o tipo de eventos

969 584 228

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



Forjães termina época em 5º lugar, melhor classificação de sempre no Campeonato Pró-nacional da Associação de Futebol de Braga (AFB)

O Forjães Sport Club encerrou a época com chave de ouro. Depois de golear no Estádio Horácio Queirós o Amigos de Urgeses por quatro a zero, na última jornada do campeonato, viu confirmado o quinto lugar na tabela classificativa, a melhor classificação de sempre nesta divisão. Os objetivos traçados pela direção no início da época definiam como principal meta a manutenção e chegar o mais longe possível na taça. Com o decorrer da época e com o excelente trabalho realizado pela equipa técnica, jogadores e diretores do futebol

sénior, rapidamente o objetivo primordial foi alcançado. Após esse feito, as atenções focaram-se na taça e com as boas exibições e resultados dos comandados por Miguel Magalhães, o sonho da final da taça, a festa do futebol, começou a pairar no ar. Infelizmente esse anseio não foi alcançado. O Forjães caiu, em casa, aos pés do Futebol Clube de Amares, nos quartos de final.

Época terminada e com os objetivos alcançados e largamente superados só resta parabenizar todos os intervenientes e começar a pensar na época 2018/2019.

| | P | J | V | E | D |
|---------------------|----|----|----|----|----|
| 1 Maria da Fonte | 69 | 33 | 20 | 9 | 4 |
| 2 Caç. Taipas | 65 | 34 | 19 | 8 | 7 |
| 3 Vieira | 62 | 34 | 18 | 8 | 8 |
| 4 GD Joane | 57 | 34 | 16 | 9 | 9 |
| 5 Forjães | 56 | 34 | 15 | 11 | 8 |
| 6 AD Ninense | 56 | 34 | 15 | 11 | 8 |
| 7 S.Paio D'Arcos FC | 55 | 34 | 16 | 7 | 11 |
| 8 Esposende | 51 | 34 | 14 | 9 | 11 |
| 9 Brito SC | 48 | 34 | 12 | 12 | 10 |

| | | | | | |
|----------------------|----|----|----|---|----|
| 10 Pevidém SC | 48 | 34 | 14 | 6 | 14 |
| 11 SC Cabreiros | 45 | 34 | 12 | 9 | 13 |
| 12 CCD Santa Eulália | 42 | 34 | 11 | 9 | 14 |
| 13 Porto D'Ave | 42 | 34 | 11 | 9 | 14 |
| 14 GD Prado | 41 | 34 | 12 | 5 | 17 |
| 15 Águias da Graça | 40 | 34 | 11 | 7 | 16 |
| 16 Marinhas | 30 | 33 | 7 | 9 | 17 |
| 17 GD Serzedelo | 17 | 34 | 4 | 5 | 25 |
| 18 Amigos de Urgeses | 16 | 34 | 3 | 7 | 24 |

Resumo das jornadas

31ª jornada

29/04

Esposende 3-0 Forjães S.C.

Naquilo que foi uma tarde para esquecer para as equipas envolvidas na taça A.F. Braga (eliminatória disputada esta semana), a equipa do Forjães não fugiu à regra, e, como tal, consentiu uma derrota pesada, por 3-0 frente ao vizinho Esposende.

O jogo ficou rapidamente decidido antes da meia hora. Aos 30 minutos do encontro, os adeptos do Esposende respiravam de alívio e alegria assistindo a sua equipa a vencer por 3-0. Neste enlace, o primeiro da partida surgiu de forma madrugadora. Aproveitando uma distração enorme na defensiva Forjanense, o avançado Jota, ao minuto 7, iria aproveitar para colocar o Esposende na frente do marcador. Passados pouco mais de 10 minutos, novamente Jota, após canto batido na direita, iria cabecear novamente para o fundo da baliza defendida por João. O avançado conseguia antecipar-se ao guarda redes do Forjães e a colocar a equipa de Esposende com um resultado mais tranquilizante: 2-0. Sem muito incomodar a baliza defendida por Salgueiro, o Forjães tentava chegar à baliza adversária, mas a inspiração ofensiva dos jogadores de Miguel Magalhães não permitia que os lances criados, causassem incómodo ao guarda redes. Neste seguimento, antes do minuto 30, Rui André iria conseguir isolar-se com um passe da sua defensiva e, o frente a frente com o guarda redes, não perdoou. O 3-0 estava feito e a alegria inundava as bancadas de Esposende. Vendo-se envolto nesta desvantagem, o Forjães esteve perto de reduzir a desvantagem, mas os seus avançados mostravam-se perdulários. Ao minuto 40, o médio Bruno, após cruzamento de São Bento não conseguiu finalizar da melhor maneira. Até ao intervalo nada a registar.

Para a 2ª parte, deparamo-nos com um jogo bastante mais equilibrado, com um sinal mais para o Forjães, ainda que insuficiente para reduzir a desvantagem.

A equipa do Esposende aproveitava saídas rápidas, preocupando-se mais na sua postura defensiva. Assim, o momento de maior perigo que o Forjães colocou ao seu adversário foi precisamente de bola parada, por intermédio de Luís. O médio, na conversão da falta sobre Carlinhos iria colocar a bola na trave da baliza. Contudo, por duas vezes o Forjães podia ter reduzido a desvantagem. Mas São Bento e Carlinhos mostravam-se com a pontaria desafiada dentro da área. Até ao final do encontro pouco mais a acrescentar. Resultado final: 3-0.

Apesar da derrota assistimos a um enorme espetáculo de futebol fora das 4 linhas. Os adeptos das duas equipas mostraram-se incansáveis no apoio. Queremos deixar aqui um especial agradecimento aos Ultras do Forjães que se deslocaram a Esposende para apoiar a equipa. Foram uns verdadeiros adeptos! Um obrigado a todos!

32ª jornada

06/05

Forjães S.C. 1-0 Serzedelo

Com apenas 3 jogos para finalizar o campeonato, a equipa de Miguel Magalhães, com o principal objetivo já conquistado (manutenção), recebeu e venceu a equipa do Serzedelo por 1-0. Apesar de o jogo não ter sido muito intenso e de muito boa qualidade, como este plantel habituou os seus adeptos durante o ano, o objetivo principal foi conquistado, que era a arrecadação de mais 3 pontos.

Com uma entrada um pouco apática na 1ª parte, o Forjães apenas deu o primeiro sinal de perigo ao minuto 27 da partida, com um remate de Bruno à entrada da área. Até então a equipa do Serzedelo mostrava-se mais dinâmica, mas sem ameaçar qualquer perigo à baliza defendida por João. Com o decorrer da partida, como seria de esperar, os pupilos de Miguel Magalhães assumiam cada vez mais o jogo chegando à baliza adversária com perigo. Ao minu-

to 30, por intermédio de São Bento, após passe de Bruno, o avançado não conseguiu levar a melhor, já dentro da área, no frente a frente ao guarda redes adversário. A primeira grande oportunidade surgia, mas o capítulo da finalização voltava a falhar na equipa da casa. Neste seguimento, passados apenas 6 minutos, Carlos iria aparecer na área com um cabeceamento que seria defendido para canto pelo guarda redes do Serzedelo. O central não conseguiu dar o melhor seguimento ao cruzamento milimétrico de Peão sobre o lado direito. Contudo, com 2 minutos passados, a equipa de Miguel Magalhães iria chegar à vantagem no marcador. O médio Luís iria isolar São Bento que no frente a frente com o guarda redes adversário não facilitou e deu o golo de bandeja ao colega Bruno. O 1-0 estava feito para o Forjães. Ainda antes do intervalo, a equipa forasteira iria beneficiar de uma marcação de grande penalidade, por uma alegada mão na área. Na marcação do castigo máximo o médio João não foi feliz e rematou a bola ao poste. Até ao intervalo nada a acrescentar, o Forjães saía a vencer por 1-0.

Na 2ª metade do encontro, deparamo-nos um pouco com o que se passou na 1ª metade. Observamos um Forjães mais dominador, com posse de bola, mas sem boa definição no último passe. A turma Forjanense dominava, mas, por algumas vezes, sentiu-se em aperto pelas investidas dos irrequietos avançados do Serzedelo. Porém, já nos instantes finais, a equipa até podia ter dilatado a vantagem. Primeiro Bruno com um remate potente à entrada da área iria permitir um excelente defesa do guarda redes adversário. E em segundo, Ricardo, com um cabeceamento desastroso, já sem ninguém pela frente, mantinha o resultado inalterado. Chegava o fim da partida e o resultado mantinha-se inalterado. 1-0 era o resultado final.

Queremos agradecer novamente o apoio de todos os adeptos que se fizeram sentir hoje no campo Horácio Queiroz! Obrigado a todos!

33ª jornada

13/05

Ninense 1-3 Forjães S.C.

Para a penúltima jornada do campeonato 2017/2018, a equipa de Miguel Magalhães visitou e conquistou, sem contestação, uma vitória perante um adversário muito forte, extremamente bem orientado, Ninense.

De volta às exibições muito bem conseguidas, a equipa do Forjães apresentou-se em Nine com ambições bem claras: conquista dos 3 pontos. Esta ambição denotou-se desde cedo no jogo, entrando de uma forma bastante forte e disputando o jogo cara a cara perante um Ninense teoricamente superior. A equipa do Forjães afirmou-se desde o primeiro minuto na partida, anulando todas as investidas da equipa da casa e, paralelamente, criando bastante perigo no último terço adversário. Desta forma, já por cima do jogo, a equipa de Miguel Magalhães iria inaugurar o marcador por intermédio de Carlos, ao minuto 12 da partida. Respondendo da melhor forma a um cruzamento na direita de Peão, o central, já dentro da pequena área, disferia um remate potente para o fundo da baliza defendida por Marafona. O 1-0 estava feito para o Forjães. A partir daqui esperava-se uma reação forte da equipa da casa. No entanto, de forma muito bem estruturada a defensiva Forjanense nulificava as investidas criadas pelos jogadores do Nine. Porém, à passagem do minuto 30, através de uma confusão dentro da área e, de um lance bastante protestado pela equipa do Forjães, o Ninense acabaria por igualar a partida, desta feita por Venu. O médio dentro da área acabaria por conseguir realizar um chapéu a Simão. Estava reestabelecido o empate: 1-1. Antes do intervalo, sem fazer sentir o golo sofrido, a equipa do Forjães conseguia aparecer com perigo na baliza contrária. Aproveitando bem a velocidade dos seus atacantes, conseguia criar dificuldades à defensiva Ninense que se

continua na pág. seguinte

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



continuação da pág. anterior

mostrava inconfortável perante tais investidas. Assim sendo, primeiro Ricardo, ao minuto 34, conseguia cabecear dentro da área do Nine, mas com um cabeceamento mal direcionado, e, em segundo por Bruno que, após passar um adversário rematava por cima da baliza de Marafona. Até ao intervalo, nada a acrescentar: 1-1 era o resultado.

Para a 2ª metade, evidenciamos um jogo mais equilibrado, parte a parte, contudo com um sinal positivo para a equipa visitante, que de forma bastante criteriosa chegava perto da área adversária. Portanto, o lance capital que iria devolver a vantagem no marcador ao Forjães surge aos 63 minutos. Após um cruzamento milimétrico de Bruno, na direita, o recém-entrado São Bento viu-se derrubado na área, com um empurrão do Central do Ninense, impedindo que este cabeceasse para a baliza. Sem qualquer dúvida, o juiz da partida assinalava o castigo máximo. Na sua conversão, o médio Luís Salgueiro, não iria vacilar e colocava novamente o Forjães na frente do marcador: 1-2 era o resultado. Como seria de esperar, a partir deste momento, a jogar em casa, a equipa do Nine arriscou e mostrou-se mais atacante e perigosa. Contudo, de forma irrepreensível, os jogadores do Forjães souberam sofrer e edificaram um muro à volta da baliza de Simão, mantendo desta forma, inviolável a sua baliza. A partir deste momento, a jogar com o resultado, a equipa de Forjães atacava pela certa em transições rápidas para o ataque. Neste seguimento, já perto do final, Bruno acabaria por fazer o "checkmat" na partida. Aproveitando o fato da equipa do Ninense estar toda no ataque num livre ofensivo, a equipa do Forjães soube ser letal e, através de uma saída rápida para o ataque, de forma simples e objetiva, terminava no 3º da partida. Resultado final: 1-3 para a equipa do Forjães.

Mais uma vez queremos deixar um enorme agradecimento aos nossos adeptos que se fizeram sentir em grande número

ro nas bancadas. Muito obrigado a todos!

Para a próxima semana será disputada a última jornada do campeonato e a equipa do Forjães poderá ascender ao 5º lugar da prova. Para tal, pedimos o apoio de toda a massa associativa para ajudar a equipa a vencer o encontro e continuar a sonhar com algo mais. O jogo está marcado para Sábado, dia 19 de maio, pelas 16h no campo Horácio Queiroz.

34ª jornada

19/05

Forjães S.C. 4-0 Amigos de Urgeses

Para a última jornada da Pró Nacional, a equipa do Forjães a almejar ainda o 5º lugar na tabela classificativa, recebeu e venceu categoricamente a equipa do Amigos de Urgeses. Os pupilos de Miguel Magalhães perceberam a importância aliada a este jogo e, sem margens para dúvidas, impingiram uma derrota pesada aos visitantes: 4-0. Este feito permitiu assim ao Forjães Sport Clube, terminar a sua época com um honroso e dignificante 5º lugar neste campeonato tão competitivo, a Pró Nacional. Este feito deixa todos os intervenientes de Parabéns pelo marco histórico alcançado nesta competição!

Apesar da vitória bem dilatada no encontro, apenas ao minuto 41, por intermédio de Ricardo, a equipa do Forjães conseguiu inaugurar o marcador. Após uma entrada adormecida da equipa da casa, com um adversário a querer disputar o jogo pelo jogo, os jogadores do Forjães aos poucos iam subindo no terreno e comandando o rumo da partida. Inicialmente a equipa visitante até criava situações de conseguir chegar à baliza Forjanense, mas todas as investidas eram anuladas pelos defensores da casa. Posto isto, a equipa acordara para o jogo, com um remate de Ricardo, correspondendo da melhor forma a um cruzamento de Luís, para o fundo das redes. O primeiro da partida estava feito e a ambição do 5º lugar começava a ganhar forma. 1-0 para o Forjães. Ainda antes do

apito para o intervalo, Carlos, ao minuto 43' e Peão, ao minuto, 44' iriam ameaçar a baliza adversária, mas com defesas atentas do guarda redes. Chegava o intervalo e o Forjães vencia por 1 bola a 0.

Para a 2ª metade do encontro, assistimos a um verdadeiro festival de oportunidades de golo por parte do Forjães. Por 3 vezes, a equipa do Forjães teve ocasião de dilatar a vantagem. Primeiro, Carlinhos, logo ao minuto 48', isolado perante o guarda redes adversário, não conseguia finalizar da melhor maneira. Em segundo, através de uma arrancada fenomenal de Ribeiro pelo corredor esquerdo, ao minuto 51, o lateral iria colocar a bola em Reguila, já sem guarda redes pela frente, mas um curte "in extremis" do defensor do Amigos de Urgeses impedia o festejo do 2º golo. E por último, um remate de Reguila já dentro da área, aos 58' iria ser defendido de forma miraculosa pelo guarda redes. Cheirava a golo em Forjães e eis que apareceu. Ao minuto 68', Luís, na conversão de um livre ia sossegar os adeptos e colocar a sua equipa a vencer por 2-0. A partir daqui, mais que nunca, só dava Forjães na partida. Sendo assim, de forma natural surgia o 3º golo da partida, desta feita, pelo médio Palheiras. Com um remate violento, ao ângulo superior direito da baliza adversária, deixava os adeptos em êxtase! Que magnífico golo! Sem baixar a intensidade de jogo, e com muitas oportunidades desperdiçadas de golo o Forjães vencia e convencia com a sua exibição. Para terminar, após muito tentar, o defesa Carlos, iria estabelecer o resultado final. De forma irrepreensível, aproveitando um grande passe de Bruno, o defesa fazia também o gosto ao pé, ao minuto 87. Até ao apito final, nada a acrescentar. Forjães 4-0 Amigos de Urgeses.

Queremos agradecer o apoio de todos os adeptos que se fizeram sentir hoje e, durante toda a época desportiva! O vosso apoio foi fundamental para a equipa alcançar esta marca histórica. Obrigado pelo vosso incansável apoio! Obrigado por tudo! Para o ano, contamos convosco! Um bem hajam!

Jantar Convívio na Sra. do Crasto

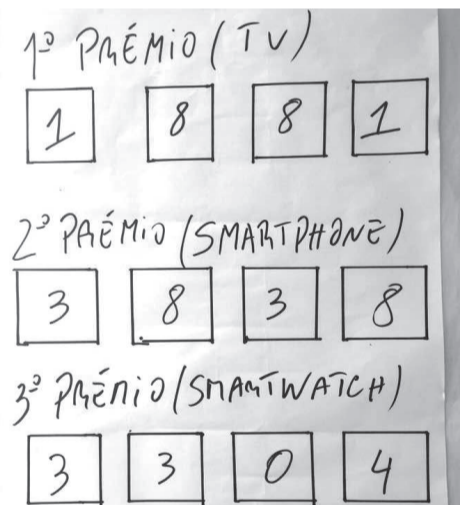
Como vem sendo hábito nos últimos anos, a "família" do Forjães Sport Club, este ano, no passado dia 28 de abril, reuniu-se na Sra. do Crasto, em S. Romão do Neiva. A iniciativa foi um enorme sucesso, os sócios e simpatizantes do Forjães compareceram em massa e nem o mau tempo, frio e chuva, desmobilizaram os intervenientes.

A direção do clube agradece a todos os participantes, pela enorme demonstração de força e apoio que deram ao clube. Agradece também à paróquia de S. Romão do Neiva pela cedência do maravilhoso e bem cuidado espaço onde se realizou o convívio.

Esta iniciativa só é possível devido à grande equipa que o organiza. Um MUITO OBRIGADO para esse grupo fantástico de amigos do clube que é composto pela Paula Cruz, pelo José Ribeiro e pelo Carlos Cunha e a sua equipa. Um grande bem-haja por esta iniciativa que tanto ajuda e engrandece o FORJÃES SPORT CLUB.

Sorteio da Páscoa

A todos que colaboraram o nosso muito obrigado!



A reparaçao e manutençao

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

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 do Campo
Florista

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

NA MINHA TERRA CABE O MUNDO TODO

NA MINHA TERRA CABE O MUNDO TODO



A passagem de Ruy de Carvalho, que decorreu no passado dia 26 de maio, foi sem dúvida, um momento alto para a população e, para as entidades que organizaram a sua visita. O ator começou por visitar as instalações da ACARF, o Centro Cultural e a Junta de Freguesia. Seguidamente deslocou-se até ao auditório do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, onde foi recebido com uma enorme ovação. A abertura deste evento foi assinalada com a atuação de três alunos do Ensino Articulado da Escola de Música de Esposende, à qual agradecemos a sua disponibilidade. Foi, sem dúvida, uma tarde de sábado que ficará na memória de todos quantos nela participaram. Dono de uma tremenda humildade e de forte personalidade, a todos encantou com a sua disponibilidade e com a sua simpatia. Sempre afável e com uma atenção a todos os pormenores e a quem com ele privou, que a todos encantou. Durante a breve palestra com que nos brindou, no auditório do Centro Cultural, a surpresa foi ainda maior, sem qualquer barreira e com uma simpatia fora do comum, a facilidade e espontaneidade com que interagiu e conversou com a plateia. Ao longo de toda a sua estadia, a frescura de forma e a clareza de espírito foram uma constante que deixou todos os presentes encantados com a disponibilidade e amabilidade com que conversou com todos os que a ele se dirigiram.



Receção do ilustre convidado, na vila de Forjães, pelos organizadores do evento, na sede da ACARF



Registo da impressão palmar de Ruy de Carvalho, para posterior exposição na "Parede da Fama", existente no auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria



Breve momento musical proporcionado pelos alunos de bamdolin do Ensino Articulado. Momento a cargo da Escola de Música de Esposende



Obra do artista forjanense Nuno Mendanha oferecida ao convidado



Mesa da conferência composta por: Anunciação Laranjeira, presidente da ACARF, Benjamim Pereira, presidente da CME, Ruy de Carvalho, convidado de honra, Manuel Ribeiro, presidente da JFF e Arlindo Tomás, diretor deste jornal



Sessão de autógrafos

Notícias da ACARF

Finalistas da creche visitam zoo de Santo Inácio



Centro de Dia (CD) / Centro de Convívio (CC)

Torneio de sueca

Realizou-se, no passado dia 4 de maio, na ASCRA, o 6º Torneio Interinstitucional de Sueca. Esta é mais uma das atividades inserida no programa Ativo +. Da nossa instituição, participaram três equipas, tendo uma delas ido à final. Estas atividades fomentam a interação e o convívio entre os utentes das diversas instituições, o que os agrada bastante pela animação em que se tornam.



Caminhada sénior

A Santa Casa da Misericórdia de Fão organizou, no dia 15 de maio, uma caminhada dominada de "Caminhada Sénior". Para esta atividade, foram convidados os utentes das instituições, bem como os seus familiares e crianças, com a intenção de fomentar o convívio intergeracional. O percurso desta caminhada iniciou-se junto aos Bombeiros de Fão e terminou na conhecida zona do "Caldeirão".

Para além do bem que provoca fisicamente, também psicologicamente é muito bom para os utentes, pela bela paisagem que desfrutam durante o passeio.



Recordar é viver – jogos tradicionais

No dia 24 de maio, os utentes da nossa instituição participaram numa tarde de jogos tradicionais, organizada pelo Centro Social da Juventude Unida das Marinhas, em parceria com o Centro Social da Juventude de Belinho.

A atividade decorreu no pavilhão gímnico da Escola Básica António Rodrigues Sampaio (Marinhas), devido às condições meteorológicas. Foram organizados o jogo das latas, o jogo das argolas e o jogo dos pneus. Esta é mais uma das atividades em que os nossos utentes adoram participar, por se tratar de uma tarde divertida de convívio e boa disposição, pela alegria que é participarem naqueles jogos. A animação foi feita ao som de concertinas e, no final, houve um lanche de grupo.



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães maio 2018

CAMPEÕES REGIONAIS



Desporto Escolar - Orientação

Antónia Brito

1ª classificada no escalão Infantil B (Individual)



Este ano, entre muitas atletas federadas do meu escalão, consegui alcançar o título "Campeã Regional Norte", só com o que aprendi no desporto escolar e nos treinos. Isso para mim foi fantástico!

Ao longo das oito etapas em que competi, tive alguns problemas e claro que nem todas me correram bem. Tive algumas dificuldades na 7ª etapa, mas consegui ultrapassá-las na última etapa. As minhas adversárias também tiveram um bom desempenho ao longo do campeonato regional e, por esse motivo, não estava à espera de ganhar.

Esta classificação fez-me sentir orgulho e muita felicidade. Trazer este prémio para a Escola Básica de Forjães demonstra que, mesmo não sendo federada e tendo muitas dificuldades e percalços ao longo das etapas, com muita luta e persistência tudo é possível!

Antónia Brito, 7ªA

EB FORJÃES DE GALA no Regional de Boccia



Depois de, no dia 13 de abril, vencer o Campeonato distrital, facto de que aqui demos notícia, a aluna Adriana Martins obteve um honroso 3º lugar no campeonato regional, numa prova onde estavam representados todos os distritos da região Norte, na passada sexta-feira 27 abril de 2018. Nessa prova, a Adriana representou o CLDE de Braga, o nosso Agrupamento e, em particular, a EB de Forjães, no Regional de Boccia. O torneio realizado em Idães, Felgueiras, e envolveu um número total de 80 atletas, fora todos os outros elementos das comitativas e Staff da organização: além dos representantes de Braga estiveram também representados os núcleos de Desporto Escolar do Porto, Bragança, Vila Real, Tâmega e Viana do Castelo (incluindo o clube da Escola Desportiva de Viana - EDV).

Novamente a participação da Adriana pautou-se por níveis de Excelência confirmando a sua posição de número um do distrito e terminando o encontro no pódio, com um muito honroso terceiro lugar tendo sido afastada nas meias-finais pelo atleta que se viria a sagrar campeão do Torneio. Resta-nos por isso agradecer a sua excelente participação e a forma como tão bem representou a nossa Escola. Parabéns Adriana Martins!!

Prof. Rui Lopes

Fábio Morais, Duarte Pedro, Simão Carvalho, Guilherme Razão e Emanuel Barbosa

1ª classificada no escalão Infantil B (Equipas)



ESCOLA NO CINEMA

XVIII Encontros de Cinema de Viana do Castelo

No passado dia 4 de maio, os alunos do 6º ano da Escola Básica de Forjães partiram de manhã cedo rumo à cidade de Viana do Castelo para participarem nos "XVIII Encontros de Cinema", a decorrer no Teatro Municipal Sá de Miranda, entre os dias 2 a 7 de maio.

Para celebrar o acontecimento, os alunos visionaram o filme "Do meu tamanho", cujo tema central era a diferença. Esta problemática e a forma como foi abordada emocionou os alunos que não ficaram indiferentes e, após chegada à escola, deu azo a um aceso debate, onde estiveram presentes as ideias da diferença e da discriminação, contribuindo desta forma para a promoção da cidadania. Para alguns alunos, esta foi a primeira experiência cinematográfica das suas vidas.



INTERNET SEGURA

Ação para pais



No dia 20 de abril, sexta-feira, a agente Andreia Vilas Boas, da equipa da Internet Segura, da GNR, esteve presente na biblioteca da Escola Básica de Forjães, para uma ação junto dos pais e encarregados de educação dos alunos de 2º e 3º ciclos, no sentido de os sensibilizar para as mudanças que a Internet tem vindo a introduzir no comportamento de todos.

É importante para todos os pais e encarregados de educação conhecerem e saberem utilizar a Internet nas suas vantagens mas é ainda mais importante conhecer os muitos perigos da sua utilização, nomeadamente os riscos associados à pedofilia, jogo e bullying.

Peça teatral e Jardim Botânico

No passado dia 4 de maio, as turmas do 7º ano da EB de Forjães e da EB António Rodrigues Sampaio, dirigiram-se, no turno da manhã ao Salão Paroquial de Perafita, Concelho de Matosinhos onde assistiram a uma representação teatral de “Leandro, rei da Helíria” da autoria de Alice Vieira, e no turno da tarde, ao Jardim Botânico do Porto, onde decorreu uma visita guiada subordinada à temática da vida e obra da escritora Sophia de Mello Breyner Andersen.

A representação teatral, decorreu entre as 10h30 e as 12h00 da manhã, tendo assim a duração de 1 hora e

meia. No final da representação, os alunos dirigiram-se ao centro comercial MAR Shopping de Matosinhos, onde almoçaram por conta própria, e, no final desse momento, os alunos tiveram a oportunidade de realizar compras. Depois desse momento, os alunos dirigiram-se ao Jardim Botânico do Porto, onde observaram, espécies florestais e conheceram os seus perigos/benefícios.

No fim do dia, os alunos voltaram à escola um pouco cansados, mas felizes e mais ricos em conhecimento.



Filipa Cruz, e Mafalda, 7ºC

Semana da Biodiversidade

Exposição Itinerante



Um dos maiores desafios deste século diz respeito à promoção de atitudes direcionadas para a preservação e conservação do meio ambiente.

O programa Eco-Escolas, em articulação com as diferentes disciplinas, incentiva as crianças e os jovens na procura de informação, tornando-os cidadãos atentos, responsáveis e com atitude crítica perante o que os envolve.

Em comemoração da Semana da Biodiversidade esteve montada uma exposição no polivalente da EBF, local onde poderá ser vista por todos. Esta exposição foi gentilmente cedida pelo CEA (Centro de Educação Ambiental).

Prof.ª Anabela Freitas

Fórum de EMRC

No dia 16 de maio, os alunos do 7º e 8º anos, inscritos na disciplina de EMRC da Escola Básica de Forjães e de várias outras escolas do distrito de Braga, deslocaram-se ao Parque Oriental da cidade do Porto.

Este encontro acontece todos os anos e decorreu, mais uma vez, com o objetivo de promover a convivência entre alunos.

O Fórum de EMRC disponibilizou atividades ao ar livre, como insufláveis, concertos de vários artistas famosos, como Fernando Daniel, entre outros.

Filipa Cruz, 7ºC



Projeto de Educação Financeira

“No poupar está o ganho”

A turma FH, do 4º ano, participou no **Projeto de Educação Financeira “No poupar está o ganho”**, promovido pela Fundação Dr. António Cupertino de Miranda, em parceria com o Município de Esposende.

Este projeto distinguiu-se pela sua continuidade - desenvolveu-se ao longo do ano letivo – tendo permitido aos alunos adquirir algumas competências e conhecimentos relacionados com questões financeiras.

Abordar o tema da Educação Financeira nas escolas é essencial. A importância de, desde cedo, ensinar as crianças sobre o uso do dinheiro, sobre a necessidade de controlarem os seus recursos e de respeitarem um orçamento, é hoje reconhecida por todos os países da OCDE como uma prioridade. Só assim é possível mudar comportamentos e criar uma nova geração de consumidores, mais preparados para, no futuro, enfrentarem riscos financeiros cada vez mais complexos.

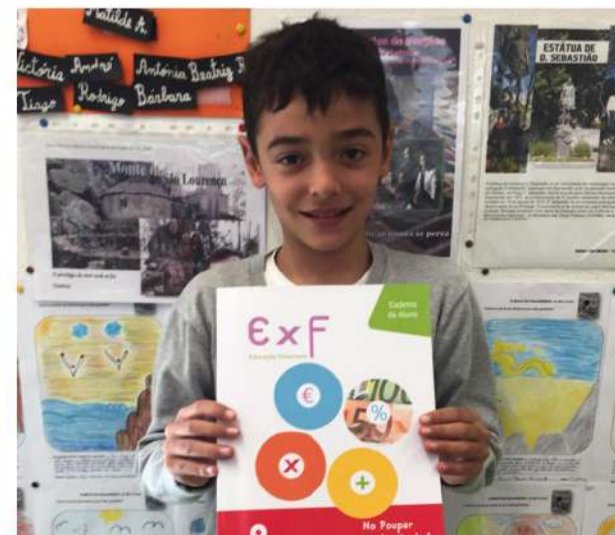
Foram trabalhadas e abordadas várias temáticas, tais como: O planeamento e a gestão do orçamento familiar; Produtos financeiros; Poupança; Ética nas ques-

tões financeiras e Direitos e Deveres. Para melhor acompanhamento das aprendizagens, foi disponibilizada aos alunos uma plataforma na internet, onde poderiam testar os conhecimentos adquiridos e, ao mesmo tempo, acompanhar a evolução e o ranking da turma na realização de ficha de avaliação.

Foram privilegiadas atividades práticas, visando reforçar a ligação dos conteúdos de educação financeira a situações vivenciadas no dia-a-dia pelos alunos, estimulando a capacidade de análise e de pensamento crítico.

A turma teve a oportunidade de visitar o Museu do Papel Moeda, situado na cidade do Porto e integrado na Fundação Dr. António Cupertino de Miranda, onde vivenciaram várias situações de aprendizagem: história do dinheiro, a União Europeia e o Euro, noções de objetivos financeiros, prioridades e poupança, elaboração de planos de gastos, noções de orçamento, receita, despesa e endividamento, contas bancárias e meios de pagamento.

Prof. Marcelo Azevedo, Turma FH - 4º ano



Concertos Didáticos

Dia da Europa



À procura da menina do mar

Orquestra Júnior ARTEAM

Jaroslav Mikus *maestro*
Sónia Barbosa *narradora*
Daniel Santos *narrador*

No dia 10 de maio, os alunos do 6º ano da Escola Básica de Forjães foram ao Teatro Municipal Sá de Miranda, de Viana do Castelo, para assistirem a um concerto didático apresentado pelos alunos do 7º ano da Escola Profissional de Música de Viana do Castelo, que são elementos da Orquestra Júnior da Escola Profissional Artística do Alto Minho.

O concerto teve como tema a obra "A Menina do Mar", que abordámos nas aulas de Português e, durante o espetáculo, apareceram em palco duas das personagens da obra: o caranguejo e o polvo, que tentavam descobrir onde estaria a Menina do Mar.

No fim do concerto os alunos de Forjães foram convidados a subir ao palco para tocar alguns dos instrumentos. Houve até quem escolhesse ser maestro da orquestra... Esta visita foi divertida e maravilhosa.

Leonor Gomes e Beatriz Varajão, 6ºC.



Lembrando o **Dia da Europa** que se celebra a 9 de maio, realizou-se na Escola Básica de Forjães, no passado dia 17 de maio, uma palestra sobre a União Europeia, no âmbito das disciplinas de Geografia e de História do 3º ciclo de escolaridade.

Ministrada pelo Dr. Mário Ferreira, representante da Comissão Europeia no **Centro de Informação Europe Direct do Alto Minho**, sediado no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, em Barcelos e destinada aos alunos do 7ºano de escolaridade, revelou-se uma grande oportunidade para recordar, partilhar e adquirir novos conhecimentos sobre a União Europeia. Durante a palestra, os alunos mais curiosos puderam ainda esclarecer as suas dúvidas.

A atividade iniciou-se com um belo momento musical proporcionado pelos alunos do ensino articulado do 7ºA que nos encantaram tocando o *Hino à Alegria, de Beethoven*, um dos símbolos da União Europeia.

Pensámos a atividade apelando à colaboração do Centro de Informação Europe Direct do Alto Minho, que promove e apoia um conjunto de iniciativas, de cariz informativo, que visam comemorar o Dia da Europa.



Considerando-se o dia 9 de maio como o dia de nascimento da atual União Europeia e sabendo que neste dia e durante todo o mês de maio, o Centro promove e apoia iniciativas desenvolvidas em parceria com entidades da região, alusivas à comemoração do Dia da Europa, a EB de Forjães, aproveitou este importante recurso, de forma a proporcionar aos nossos alunos um momento diferente de aprendizagem que muito lhes agradou. Agradecemos assim ao Centro e em especial ao Dr. Mário Ferreira, a prontidão e a disponibilidade com que nos acolheu.

Realça-se a simpatia e a perspicácia com que o Dr. Mário Ferreira se dirigiu e interagiu com os alunos, fazendo-lhes chegar informação séria e rigorosa de forma lúdica, conseguindo mantê-los concentrados e participativos envolvidos num ambiente humano agradável.

Por fim, os alunos foram presenteados com diferentes livros, desdobráveis e outros materiais, alusivos ao tema, que puderam levar consigo.

Profª Susana Marques



CLUBE DE ORIENTAÇÃO

7ª e 8ª Etapas **Mata do Camarido, Caminha**



No dia 28 de abril, o clube de Orientação da EBF participou com 30 atletas nestas duas últimas etapas do Ranking Regional Norte. Realizaram-se em Caminha, no mapa da Mata do Camarido. O terreno deste mapa representava uma área de pinhal, com boa rede de caminhos e muitos pormenores de relevo. A maioria dos nossos alunos já conhecia este terreno de outras provas e de treinos efetuados no local, o que não foi impeditivo de sentirem muitas dificuldades na realização dos seus percursos, devido ao nível de exigência muito acima do esperado para as suas idades. Outros fatores, como a densa vegetação e o mapa estar desatualizado, influenciaram as suas prestações.

No somatório destas duas etapas salientam-se os resultados dos alunos:

Infantil A Fem.: Edite Dias - 2º

Infantil A Masc.: Daniel Martins - 1º; José Azevedo - 4º

Infantil B Fem.: Inês Laranjeira - 1º; Antónia Brito - 5º

Infantil B Masc.: Guilherme Razão - 3º

Juvenil Fem.: Mafalda Lima - 4º; Andreia Almeida - 8º.

Terminado mais um Campeonato Regional, com as 8 etapas concluídas, resta-nos agradecer o apoio da direção do Agrupamento, da assistente operacional Dª Margarida, do corpo docente, dedicação dos encarregados de educação e o empenho dos nossos "guerreiros", que encararam com grande responsabilidade esta árdua tarefa de cumprir as 8 etapas deste campeonato. São já conhecidas as classificações finais individuais e por equipas, da Região Norte, nos vários escalões/sexo da modalidade.



Mais uma vez, os nossos atletas mantiveram os ótimos resultados, a que já nos habituaram.

Este ano, ao contrário do que acontece todos os anos, não houve lugar à realização da fase nacional para a modalidade de Orientação nos escalões de juvenis e iniciados, que se realizou na Cidade de Viseu para outras modalidades. O que é lamentável! Teríamos alunos apurados para disputarem este Campeonato Nacional, que se dedicaram muito e estavam muito motivados para estarem presentes nesta festa nacional do Desporto Escolar, mas que nem fizeram as malas... e nem justificações superiores apareceram para atenuar a desilusão! Mas como nem tudo é mau... teremos o Acampamento Natur 2018 para encerrarmos alegremente esta época! Está agendado para os dias 15 e 16 de junho.

Classificações do RRNorte

Destacam-se as classificações finais:

Individuais:

Infantil A fem.: Edite Dias - 2º; Matilde Gião - 3º e Matilde Cunha - 10º

Infantil A masc.: Daniel Martins - 3º e José Azevedo - 5º

Infantil B fem.: Antónia Brito - 1º e Inês Laranjeira - 3º

Infantil B masc.: Fábio Morais - 7º; Duarte Pedro - 9º e Simão Carvalho - 10º

Iniciado fem.: Matilde Brito - 7º

Juvenil fem.: Mafalda Lima - 8º

Equipas:

INFANTIL B feminino - 2º

INFANTIL B masculino - 1º

INICIADO feminino - 3º

Prof.ª Anabela Freitas

Boletim Nascente Escolar maio 2018

Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: prof. José Pinho, prof.ª Goreti Figueiredo, prof. Marcelo Azevedo, prof.ª Paula Ferreira, prof.ª Rosa Felgueiras e todos os que assinaram os textos.
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
António Rodrigues Sampaio
Sede: EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207
4740 - 446 Forjães
Tel: 253 879 200
Fax: 253 872 526
e-mail: boletimnascenteescolar@gmail.com

A voz dos assinantes

Editorial

As «diretas» do Torres

Coitadinho Sr. doutor! Ele está a tremer como uma vara verde; ele tem medo de ser picado...

Sra. enfermeira; diga a esse medroso, que isto aqui não é a eutanásia! É apenas a vacina contra o sarampo. Que tire as calças e que se deite aqui na maca já!...



Mote

Virgílio e Flaco são excelsos poetas!
Descanta aquele as marciais torrentes,
Este nas odes altas e veementes
Diviniza as façanhas mais seletas.

De amor canta Camões as áureas setas,
Canta as quilhas no mar leves, rompentes;
Voltaire na pucela aguça os dentes;
Instrue-nos Pope com lições discretas.

Todos no Pindo giram com seus fins,
Cingidos, uns de humilde capa e saco,
Outras de belas coroas de jasmíns.

Mas se tu queres ver meu génio fraco,
Passar do Pindo as metas e confins,
Enche-me a taça de espumante Baco.

Por Torres Jaques

Escassa luz

Se a luz da vida se quedar escassa,
Se a luz da vida te embaçar o olhar,
Não pares mesmo assim de meditar,
Vai refletindo em ti: sol na vidraça.

Se no escuro, as mais bizarras cores,
Aos teus amores abrirem fronteiras,
Não temas as escalar viris porteiras,
Expondo a tua tela aos sonhadores.

Se a luz forte do sol patentear,
Esse teu corpo, latejante e forte!
De olhos fechados procura na sorte,
O teu caminho, de mais fé achar.

Não desanimes, quando a luz fracassa...!
Dependendo do sol, em vastidão!
Repara, escuta: o teu sim e teu não,
E terás luz candente sem mormaça.

Se a luz da vida é o teu maior escudo,
Desnuda procura em ti, viver mais fé,
Gratificante, sentirás o porquê!

É sempre grande cego, o que mais olha tudo,
A luz do sol, o rutilar de estrela,
Candente e bela, persistente e quente,
Sorrindo serás sol eternamente!
Assim o teu querer é como ela.

Se o refrigério desse teu encanto,
Por qualquer coisa for abominado,
Não temas este mundo alvoroçado,
Sê força inexaurida!... e fuge ao pranto,
Se teu anseio for vil ou sonhador,
Reflete forte, que o sim ou não virá.
A vida, é sempre vida, boa ou má!
Da coragem fluída, brota o amor.

Quando o teu peito de cansaço arfar,
Respira calmo e verás o teu ser,
A vida bem terrena agradecer,
E sorridente irás saber melhor o que é amar.

Maria José de Queiroz Ribeiro



Arlindo Tomás

A recente visita de Ruy de Carvalho a Forjães, no âmbito da iniciativa “Na Minha Terra Cabe o Mundo Todo” foi um momento alto na vida cultural da nossa vila. Uma iniciativa da ACARF, Junta de Freguesia e da associação Mar Uno, que começaram por dar voz à literatura em “Encontros Literários” com a presença do escritor moçambicano Pepetela, que, em 1997, recebeu o prémio Camões, e nos proporcionou uma inesquecível “viagem” por terras de África.

Neste âmbito aqui passaram sonantes nomes da literatura portuguesa na pessoa de Inês Pedrosa, que leva encanto e magia às crianças, Manuel Alegre e o multifacetado autor Mário Cláudio, laureado com o prémio Pessoa, em 2004, e o prémio D. Diniz, em 2017.

Chegamos até ao continente Asiático com a memorável presença de D. Ximenes Belo, Nobel da Paz. O som da música ouviu-se com a presença do carismático Rão Kyao, que nos presenteou com um magnífico concerto. O desporto marcou presença com o campeão Olímpico Carlos Lopes.

Quando fazemos uma retrospectiva na história de vida da nossa instituição, cruzámo-nos com a arte do teatro, pois foi com ela que germinou a criação desta grande associação e, por isso, é também esta edição um dos pontos altos desta iniciativa. Ao juntar o maior dos representantes da nobre arte de representar com a génese da nossa instituição, é pois um momento único e irrepetível. A presença deste ilustre convidado já vinha sendo planeada e desejada há muito tempo nas nossas mentes, como uma vontade, mas por vezes também como uma miragem, todos sabemos o fascínio que este senhor desperta em todos nós, uma carreira de mais de 70 anos dedicados de corpo e alma ao teatro. Uma carreira invejável que lhe valeu uma imensidão de prémios e condecorações que dizem bem da sua performance em palco. Com a passagem de Ruy de Carvalho, ficamos com a certeza que aqui cabe mesmo o mundo todo, e que a prova disso mesmo é a já bem representativa parede da fama no nosso Centro Cultural, que ostenta a escultura palmar de todos os convidados que por aqui passaram.

A procissão de velas é também um acontecimento que já entrou na memória dos forjanenses, todos os anos com saída dos diferentes lugares da freguesia teve a sua base este ano no lugar do Matinho. Uma preparação muito trabalhosa, em que os seus moradores colocam toda a sua arte e sabedoria na construção dos tapetes floridos para a sua passagem assim como na construção dos altares para a representação de alguns quadros vivos das aparições de Nossa Senhora, que só é possível com o trabalho e união de toda a população do respetivo lugar.

A mãe educadora

Temos defronte de nós o esplêndido lago de Tyberíade, banhando a capital da Galileia. Dois pescadorzinhos meigos e humildes estão de bruços na praia, concertando as redes para a pesca da noite. Passa um caminhar e diz-lhes docemente: “Segui-me”. Os moços olham um para o outro, presos daquela palavra, e correm a casa a contar à mãe, o acontecido. A mãe respondeu-lhes: “Segui-o” – e os dois pescadorzinhos seguiram aquele homem; e assim como deixaram as redes e se foram atrás de Jesus, assim aquela carinhosa mãe deixou também a casa, e se foi atrás deles todos, de província em província, até ao holocausto do Golgotha. Um dia, durante a peregrinação, chegou-se ao mestre aquela mãe e pediu-lhe para os dois filhos a felicidade celeste. Respondeu-lhe o Nazareno: “Não sou eu quem dá os lugares de distinção; dá-os o mérito de

cada um” – preceito que passou para as constituições de muitos povos, mas para a execução de poucos governos. Calou-se Maria Salomé, envolvendo-se na esperança da consciência. Os jovens corações que o Mestre levava consigo das praias de Tyberíade, tinha-os aquela doce mãe modelado no amor, e retemperado na bondade: o espírito havia-lho purificado com o próprio exemplo de cada dia.

Tiago, o mais velho, veio a ser o grande doutrinador da boa nova em todas as Espanhas, que depois rasgaram mundos novos à civilização. João, o mais moço, foi o amigo na adversidade, o poeta de sentimento, o arrojado espírito, que revelou ao mundo a sempiternidade do Criador universal. A mãe educadora ali fica representando um primoroso exemplo.

Traduzido por Torres Jaques

Assine e divulgue



O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 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



Estatuto Editorial: Facebook Jornal O Forjanense

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás

Colaboradores regulares: Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, EBI Forjães, Marina Aguiar, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Educadoras da ACARF, Joana Coutinho, Rolando Pinto, João Paulo Ramos.

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

IBAN: PT50 0010 0000 3659 4400 0039 6

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.

Opinião

A voz dos assinantes

Cuidar mais de nós e da natureza



Elsa Teixeira

Confiamos no que é comercializado porque acreditamos que existem regras de mercado que regulam tendo como premissa o melhor para o consumidor e para a natureza. Mas será mesmo assim? Se assim fosse, os cereais de pequeno almoço não teriam açúcar, nem estariam dentro de um saco de plástico e o saco de plástico dentro de uma caixa de cartão. Felizmente as lojas de produtos biológicos e naturais multiplicam-se, mas o melhor mesmo era termos tempo para prepararmos os nossos alimentos de forma minuciosa e criteriosa.

Não são menos importante do que os produtos que comemos aqueles que usamos na nossa pele, para nos lavarmos, hidratarmos e protegermos do sol. É possível intoxicarmo-nos através da pele, por isso a escolha dos produtos que usamos para lavar o cabelo, o corpo ou os dentes não devia ser deixada ao acaso. Na maior parte das vezes que me dirijo a um supermercado, um dos critérios que uso para escolher entre dois produtos que me agrada é o preço, não estou a olhar para as micro letras do rótulo e em simultâneo a pesquisar no Google o que são e a que fazem mal.

Eu não sei ler os rótulos e não sei o que são a maior parte dos componentes que constituem um desodorizante. Na verdade, nem sei do que são feitas as bolachas do supermercado, só sei que não

levam apenas quatro ingredientes como as que faço em casa. A maior dificuldade que enfrento no meu dia a dia é a falta de tempo (para fazer tudo aquilo que preciso e gostaria) sinto-me a viver em modo “piloto automático”, dando resposta as situações urgentes sem grande tempo para refletir ou ler rótulos.

Decidi parar um pouco e olhar à minha volta e pegar na lista de coisas que um dia gostaria de fazer – isto um pouco antes de ser atropelada pela roupa que deixei por lavar, porque estou a olhar à minha volta e a pensar na minha lista. Entre essas coisas que gostaria de fazer estava aprender a fazer os produtos de cosmética e higiene de forma natural e ecológica, por isso o workshop que o Centro de Educação Ambiental (nas Marinhas) organizou foi mesmo aquilo que precisava e soube-me mesmo bem fazê-lo. Descobri que não é assim tão difícil fazermos os nossos produtos de cosmética e que faz muito bem a saúde e ao ambiente. Voltar ao passado! Antes da industrialização o sabão era produzido por quem o consumia, isto eu sabia, mesmo a minha avó chegou a fazer o seu próprio sabão.

Os nossos avós eram muito modernos e “eco-friendly” mesmo antes do conceito existir, não tinham sido abalados pelo consumo desenfreado e pelas imposições da concorrência da industrial, cabe-nos a nós, consumidores, alterar este paradigma. Temos de ser “eco-friendly”, que é como quem diz sermos amigos do ambiente, consumindo só aquilo que realmente precisamos, de uma forma sustentável, porque não estamos sozinhos no mundo e temos responsabilidade em protegê-lo, causando o melhor impacto possível na natureza e escolhendo produtos ecológicos. Esta é uma das atitudes que podemos adotar melhorando em simultâneo a nossa saúde.

Monte Grande – Argentina
Abril 2018

Aqui na Argentina, tivemos a honra de receber um ilustre forjanense: o Luís Gonzaga Coutinho de Almeida. Falar do Luís, das suas vivências, do seu amor por Forjães, da sua maneira como está a trabalhar para transmitir a todos nós as memórias dos forjanenses, muitas vezes esquecidos, de valorizar todo o esforço e tempo que o Luís está a dar por uma causa justa, como a história vivida pelos nossos soldados no Ultramar. Somente quero falar do Luís escritor. Foram sete dias passados com uma pessoa amável, simples, sobretudo um homem que sabe das alegrias e tristezas dos que algum dia tiveram que deixar a sua terra natal.

O Luís apresentou o livro da sua autoria conjuntamente com outro forjanense de lei, Carlos Gomes de Sá. Ficamos maravilhados com a sua exposição, as imagens da nossa terra Forjães, as palavras dirigidas ao público assistente. Palavras de um homem íntegro, de um humanista, que está ao serviço do Povo. O livro é a vivência dos forjanenses que tiveram que defender uma causa em que as nossas autoridades tinham a certeza de ser uma causa justa. “Os Forjanenses e a Guerra Colonial” conta a verdadeira odisséia dos jovens que partiram para o Ultramar. Jovens que deixaram sumidos em uma imensa tristeza, seus pais, seus irmãos, suas amizades e um povo que nunca se esqueceu dos seus filhos forjanenses. Ao senhor pre-

sidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, e ao senhor presidente da Junta de Freguesia de Forjães, professor Manuel Ribeiro, obrigado pelas palavras dirigidas aos emigrantes. Não só forjanenses, mas a todos os que vivem em esta bendita terra de Argentina. Não podemos deixar de agradecer às autoridades do Clube Português de Esteban Echeverria, em especial à sua presidente Otilia Torres, pelo acolhimento e tudo que fizeram para estadia do Luís.

É a primeira vez na minha vida de emigrante (60 anos) que nos visita um homem de letras forjanense. Nós que pelas circunstâncias da vida tivemos que emigrar para países distantes, valorizamos imensamente a visita do Luís, *muy frutífera*, não só para os forjanenses, como também para os assistentes aos discursos que pronunciou com tanta lucidez o Luís Coutinho. Não será a última vez que visita a Argentina. Desejamos em breve, não só o Luís nos visite, como também alguma autoridade da freguesia e do concelho. A todos os forjanenses, nós que estamos no fim do mundo, desejamos os melhores augúrios de felicidade, amor e paz. Não se esqueçam: Forjães está nos nossos corações. Um abraço amigo.

José Maria da Costa Torres

| | |
|--|---|
| Verticais Palavras Cruzadas (soluções) | Horizontais |
| 11ª Otelu; aiala = omo = 9ª po; sedar; au = 10ª t; varapan; s = 6ª regulador = 7ª sala; h; etal = 8ª ena; mar; do; du = 4ª tap; ore; mës = 5ª aria; a; otro = 1ª grito; vasca = 2ª r; turbina; b = 3ª um; ata- | = 11ª abuso; lousa = ode; rai = 9ª sa; mto; ua = 10ª c; derrama = 6ª baralhada = 7ª vide; a; rapa = 8ª ano; pleia; ve = 4ª tua; aga; sal = 5ª orto; u; mero 1ª gruta; septo = 2ª r; marrano; t = 3ª it; |

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

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

Culinária ■ Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Entrecosto de vitela assado

1.5kg de entrecosto de vitela; 16 batatas; 6 dentes de alho; 2 cebolas; 2 dl de azeite; ½ l de vinho verde (tinto); sal; pimenta

Tempere o entrecosto com sal, pimenta e os alhos picados. Cubra-o com o vinho tinto e deixe-o repousar e tomar gosto durante 24 horas. Coloque o entrecosto numa assadeira e ponha as batatas cortadas em cubos a marinar na vinha de alhos, durante umas horas. Corte as cebolas às rodela, cubra a carne, ladeie com as batatas, regue com o azeite e leve a assar. Cerca de meia hora depois regue com a marinada. Assim que a vitela estiver assada, sirva acompanhada por salada (alface, tomate, etc).

Creme queimado

6 ovos; ½ chávena de açúcar; 350 ml de natas; 100 ml de leite; 1 limão (casca); 1 pau de canela; 1 c. (chá) de essência de baunilha; morangos, mirtilos e hortelã para decorar

Aqueça o forno a 160°C. Separe as claras das gemas. Coloque as gemas numa tigela e junte o açúcar, batendo vigorosamente, até obter um creme fofo e esbranquiçado. Adicione as natas, o leite, a casca de limão, o pau de canela e a baunilha. Envolve com a ajuda de uma colher e deixe o preparado repousar 10 minutos. Leve uma panela ao lume com água. Distribua o creme por formas individuais refratárias. Coloque as mesmas num tabuleiro retangular. Leve ao forno, mas antes coloque água a ferver no tabuleiro, para cozer em banho-maria durante cerca de 40 minutos. Ao servir, polvilhe açúcar sobre toda a superfície do creme. Use um maçarico culinário ou um ferro de queimar até caramelizar toda a superfície. Decore com mirtilos, morangos fatiados e folhas de hortelã.

Estatuto editorial

- "O Forjanense" é uma publicação periódica de caráter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo.
- "O Forjanense" dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.
- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, "O Forjanense" procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências.
- "O Forjanense" terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, isenta, apartidária, objetiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais.
- "O Forjanense" compromete-se a cumprir os princípios éticos e deontológicos inerentes à atividade jornalística, a respeitar a dignidade, os direitos e a boa-fé dos cidadãos, e a pugnar por uma sociedade mais justa, solidária e humanista.
- Em "O Forjanense", os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal. Este não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos não solicitados, reservando-se no direito de publicar apenas o essencial. Forjães, 25 de maio de 2017

O Diretor de "O Forjanense"
Arlindo Pereira Sousa Tomás

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º caverna; membrana entre duas cavidades = 2º porco já crescido = 3º "coisa" em inglês; bebida; olha = 4º rio português; nome da letra "h"; rei dos temperos = 5º nascimento de um astro; simples =

6º confusão = 7º báculo; comilão = 8º período de doze meses; composição poética para ser cantada; sigla da televisão italiana = 9º sociedade anónima; nome de algumas espécies de milhanos; o mesmo que uma = 10º tribunal local = 11º práticas condenáveis; ardosia =

Verticais

1º voz imitada com esforço; náuseas = 2º roda hidráulica = 3º número cardinal; preso; Deus universal = 4º transportes aéreos portugueses; reze; espaço de trinta dias = 5º aspecto; metal precioso = 6º aquele que regula = 7º principal compartimento de uma casa; substância gorda análoga à do éter e do álcool = 8º eia; oceano; relativo ao ombro = 9º rio italiano; acalmar; latido = 10º bordão = 11º nome masculino; brinquedo =

soluções pág. 14

Saúde em destaque

Narcolepsia parte II

Tenho muito sono durante o dia, será que tenho Narcolepsia?

• A sonolência excessiva é um dos sintomas principais da Narcolepsia, mas poderá ser também sintoma importante de muitas outras doenças do sono tais como a apneia do sono, os movimentos periódicos das pernas ou outras. Pode ainda ser apenas um sinal de que não está a dormir o número de horas que necessita.

A sonolência excessiva da Narcolepsia surge geralmente em crises súbitas e de difícil controlo. Embora sejam mais notórias em situações calmas, podem surgir em momentos mais ativos. Por exemplo, quando sentados à mesa, a trabalhar ou mesmo a conduzir. A sonolência é na grande maioria das vezes o primeiro sintoma a surgir e pode, durante anos, ser o único sintoma referido. Pequenas sestas, nos doentes com Narcolepsia, são reparadoras, ou seja,

provocam uma melhoria franca do estado de alerta.

• A cataplexia é outro dos sintomas típicos, e este sim, específico desta doença. Consiste na perda súbita e breve de tónus (força) muscular, geralmente desencadeada por emoções (riso, surpresa, susto ou outras). Pode ser generalizada, levando a quedas ou, nalguns casos, atinge apenas alguns grupos musculares dos braços e mãos – originando a queda de objetos – ou mesmo dos músculos da face, provocando por exemplo dificuldade na articulação da fala. Não existe perda de consciência e o doente permanece acordado durante o episódio.

• As alucinações ao adormecer ou ao acordar são também sintomas possíveis. Consistem em ver imagens, ouvir sons ou ter sensações tácteis que de facto não existem e que de certa forma se assemelham com o imaginário dos sonhos.

• A paralisia do sono caracteri-



Marina Aguiar*

za-se por uma incapacidade de se mover que ocorre ao adormecer ou ao acordar e que dura poucos segundos. Embora este sintoma também possa surgir em pessoas normais, surge na narcolepsia de forma bem mais frequente e geralmente acompanhada dos restantes sintomas típicos.

• A insónia é um sono fragmentado são também sintomas frequentes nestes pacientes.

Referência Bibliográfica:
APS (Associação Portuguesa do Sono)
*Médica Dentista
*Médica da equipa de emergência da delegação da Cruz Vermelha Portuguesa de Viana do Castelo

Procissão de velas

No passado dia 26 de maio, decorreu a habitual procissão de velas em honra de Nossa Senhora de Fátima, a marcar o final do mês de Maria. Após celebração do sermão/terço, que este ano teve início no Lugar do Matinho, o cortejo religioso também passou pelo lugar da Freiria e da Igreja em direção à igreja matriz de Forjães. Como é já tradição, a população organizou-se a fim de embelezar todo o percurso com os “tradicionalistas” tapetes floridos e quadros ao vivo.





A iniciativa vai dar oportunidade aos participantes de realizarem um percurso ao longo do Rio Vez, desde Arcos de Valdevez até à mítica aldeia de Sistelo – “pequeno Tibete Português”, com visita guiada ao Paço de Gielá, um local de paragem obrigatória no concelho e na região, proporcionando momentos únicos de contacto entre o passado e os novos modelos de abordagem e recuperação/valorização patrimonial.

Os patrocinadores querem com esta iniciativa, realizar um percurso ligado ao turismo natureza num espírito de partilha e confraternização com o desportivo Forjanense que há mais de 50 anos alimenta esta filosofia.

Programa:

- 8:00 h Saída de Forjães
- 9:00 h Arcos de Valdevez
- 9:30 h Saída Passadiço direcção Sistelo
- 12:30 h Chegada à Ponte Medieval (piquenique)
- 14:30 h Passadiço até aldeia de SISTELO
- 15:30 h Chegada a SISTELO
- 16:00 h Saída para Paço de Gielá
- 17:00 h Visita Guiada
- 18:00 h Regresso
- 19:00 h Chegada a Forjães

Inscrições:

20 passos / 15 passos para estudantes (Bilhetes de entrada incluídos)

Paula Lima da Cruz (Cafe novo) 963 385 138
Augusta Ribeiro (FSC) 964 148 273



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

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

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



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bucais)
- Dentisteria (restaurações – tratamento de cáries)
- Prótese fixa e removível
- Odontopediatria (atendimento de crianças e adolescentes)
- Endodontia (tratamento de canal – desvitalizações)
- Periodontologia (tratamento de doenças das gengivas)
- Ortodontia Fixa e Removível (correção de dentes de crianças e adultos)
- Branqueamento e Estética Dentária

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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



AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda

Aspersão / Microaspersão / Gota-a-gota / Hidroponia
Bancadas / Telas / Redes







A Agrozende é uma empresa especializada em promover o maior rendimento do seu cultivo. Montamos todo o tipo de estufas e estruturas metálicas e somos representantes de uma marca de plástico de qualidade certificada. Temos loja aberta ao público com todos os materiais para rega agrícola.

Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende
Tlf: 253 983 432 - Email: geral@agrozende.com - Site - www.agrozende.com