



O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva
Outubro 2022 • Ano XXXVII 2ª série • n.º 389
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issuu e no facebook



pág. 2

A Junta de Freguesia de Forjães promoveu, no passado dia 15 de outubro, no Multusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, um encontro de forjanenses seniores, destinado a pessoas com mais de 65 anos, apoiadas por instituições sociais ou pelo projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e acolher gerações".



pág. 3



CULIZENDE
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL

 Colisão	 Manutenção
 Diagnóstico	 Pneus
 Mecânica	

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

Convívio Sénior +65: encontro emotivo e com muita diversão

A Junta de Freguesia de Forjães promoveu, no passado dia 15 de outubro, no Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, um encontro de Forjanenses. Destinado a pessoas com mais de 65, apoiadas por instituições sociais ou pelo projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e acolher gerações". Este encontro reuniu perto de 120 convivas, no espaço da antiga Ludoteca, agora espaço Multiusos, que tem sido rentabilizado de forma muito regular, desde logo pelo seu enorme potencial por não ter barreiras arquitetónicas.

Recebidos pelo Presidente da Junta de Freguesia, Vitor Quintão, os presentes puderam também visitar o Centro Cultural, onde se destacou o Centro Interpretativo do Junco. Foram vários os que ainda en-

saíram enfiar uns juncos, nos teares já urdidados pela Mena do Rio, matando saudades dos tempos em que se dedicaram à cestaria, arte conhecida e praticada, outrora, por muitos dos presentes, como foi recordado. Mas a emoção também esteve nas conversas e nos abraços, nos muitos reencontros propiciados com esta atividade, sendo difícil, muitas vezes, disfarçar a lágrima que teimava em aparecer, depois de dois anos de pandemia COVID.

O almoço, esse foi o pretexto para o encontro, mas também ele acabou por ser marcante, com um serviço, de grande nível, a ser prestado pela Comissão de Festas de Santa Marinha 2023. O prato de rojões foi muito apreciado e a bebida, essa, também foi local, tendo sido servidos vinhos a Quinta de Curvos, os premiados "Curvos"

(verde branco) e Prova Cega (tinto da Quinta do Douro).

A tarde foi de animação, com o auditório do Centro Cultural lotado para os presentes assistirem à peça "Eu Génio", do grupo Forjães em Cena, que também colaborou com esta iniciativa. Foi um momento de grande diversão, muito apreciado pelos presentes, conforme se ouviu no final da representação, sempre de grande nível e com muita diversão. A ACARF também se disponibilizou para o transporte das pessoas em cadeira de rodas ou com mobilidade condicionada, tal como a Fundação Lar de Santo António, que deslocou para o convívio Forjanenses que têm estado mais resguardados, em muitos casos devido à pandemia, do regular convívio, o que tornou este momento ainda mais especial e

inclusivo.

Presentes, também, o presidente da Assembleia de Freguesia, o secretário da Junta, o presidente do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, da ACARF, e representantes do Grupo Forjães em Cena, Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio e Comissão Fabriqueira.

Para Vitor Quintão, que se dirigiu aos presentes no início da sessão, agradeceu a presença de todos, incluindo as instituições que colaboraram com a Junta de Freguesia, destacando ainda este momento como o mais simbólico e marcante deste primeiro ano de mandato.

Forjanenses em destaque

Duarte Marques



É desde tenra idade que Duarte Marques começa a marcar pontos na modalidade de ciclismo de estrada, representando as cores da equipa do Centro Ciclista de Barcelos. O jovem forjanense tem vindo a somar várias presenças no pódio, nas mais diversas competições, em diferentes cidades, como: Trofa, Penafiel, Paredes, Amares, entre outras.

Duarte Marques compete desde os seus 6 anos, tendo como apoiante incondicional o seu padrinho José Luís Ribeiro, que acompanha desde o começo o seu percurso e os desafios a que o jovem promissor se propõe. Nesta época, já findada, colecionou várias presenças no pódio, tais como: o 1º lugar no "1º Prémio Cândido Barbosa" e a posição de 2º classificado no "36º Prémio Cidade de Barcelos". Consagrou-se, ainda, Vice-Campeão Nacional de Iniciados no "Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo", em Almeirim, com o seu segundo lugar no pódio, tendo sido, para além disso, o 1º classificado na categoria Iniciados, no "19º Prémio de ciclismo em Rendufe". Fora de Portugal, alcançou o 2º lugar no "Trofeo Entidade Local Menor de Bembrive" e o 1º lugar do pódio no "XVI Trofeo Montes do Rosal", ambos em Espanha.

Como classificação individual de relevo, destaca-se o facto de ser campeão de Iniciados do Campeonato Regional do Minho.

Duarte é um jovem com garra e com vontade de progredir no ciclismo, que se tem revelado uma paixão, esta refletida nas conquistas que tem vindo a alcançar.

Para a próxima época o seu grande objetivo é trabalhar com o mesmo foco e determinação, com os seus colegas de equipa, com vista a alcançar bons resultados.

É sem dúvida um Forjanense em destaque, a nível do desporto, que tem vindo a trilhar um percurso vitorioso e de grande orgulho para a freguesia de Forjães. Parabéns Duarte Marques!

Luís André Ribeiro

No passado dia 16 de outubro, realizou-se, na freguesia Entre de Ambos-os-Rios, concelho de Ponte da Barca, o "Trail Trilhos Ocultos", onde o Forjanense Luís André Ribeiro marcou presença.

Esta iniciativa, que já se repete há alguns anos, é organizada pela ACDR de Entre Ambos-os-Rios, sendo esta apoiada pelo Município de Ponte da Barca. O Trail Trilhos Ocultos divide-se em 3 categorias, nomeadamente: a caminhada que se estende por 10 km, o trail curto de 18 km e o trail longo de 30 km. Luís Ribeiro concorreu na categoria Trail curto (18 km) sub-23, sendo esta a

categoria que lhe permite pontuar para a Taça Jovem e onde conseguiu conquistar o primeiro lugar do pódio.

Não sendo esta a sua estreia no pódio, Luís Ribeiro está no bom caminho para alcançar o seu grande objetivo, a Taça Jovem. Conta já com o 2º lugar no Grande Trail Serra D'Arga, o 1º lugar no II Trail São Gonçalo Floki, entre outros ganhos.

Mais um Forjanense em destaque, a nível desportivo, que tão bem representa a freguesia de Forjães.



Ricardo Dias

Realizou-se entre os passados dias 10 e 15 de outubro o 58º World Military Cross-Country Championships, em Beja, no qual marcou presença o atleta forjanense, e também Primeiro-Sargento, Ricardo Dias.

Portugal recebeu este mês de outubro o concurso 58º World Military Cross-Country, concurso este que reúne militares de todo mundo para concorrerem na modalidade de corrida a curta-matada, organizado pela Delegação

Portuguesa do Conselho Internacional de Desportos Militares. A corrida para atletas masculinos estendeu-se por 10 km e para atletas femininas por 7/8 km. Ricardo Dias, Primeiro-Sargento e também já nomeado Hexacampeão Nacional Militar de Corta-Mato, participou, conquistando o 48º lugar na classificação individual, ajudando Portugal a ganhar o 8º lugar na classificação geral e a classificação de 3º melhor equipa europeia.



A Festa das Colheitas volta à Escola Básica de Forjães

Após três anos de pausa devido à pandemia, a Festa das Colheitas voltou à Escola Básica de Forjães. Mais uma vez, a comunidade escolar uniu-se e proporcionou a todos os visitantes uma experiência inesquecível.

O campo de jogos da escola voltou a transformar-se num verdadeiro mercado com barraquinhas, tascas, comes e bebes. Toda a decoração do local remetia o visitante para o tema da festa – as colheitas. Predominavam os tons outonais e destacavam-se os populares arcos iluminados. O início das festividades foi marcado pela atuação do Grupo Zés P'reiras de Antas. Posteriormente, subiram ao palco os alunos que apresentaram os visitantes com os mais diversos tipos de atuação – dança da mais tradicional à mais moderna ou música desde apresentação de canções acapela ou acompanhadas de instrumentos. A festa contou ainda com a atuação do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães. Para finalizar as comemorações, houve o espetáculo do DJ Surpresa.

Nas barraquinhas espalhadas pelo espaço vendiam-se os mais variados produtos. Comes e bebes, artigos de artesanato, produtos biológicos como fruta

e legumes são alguns dos artigos presentes na longa lista de bens que se poderiam adquirir na festa. Algumas barraquinhas ofereciam ainda a possibilidade de se divertir com alguns jogos tradicionais.

O evento teve uma aderência enorme, o que prova o crescente impacto que a festa tem vindo a ter em toda a comunidade. Trata-se de um momento muito positivo não só para todos os envolvidos na comunidade educativa, mas também para aqueles que outrora fizeram parte dela ou mesmo para visitantes curiosos.



Forjanenses no Iberian Classic Raid

No passado mês de outubro, os forjanenses Marçal Ribeiro e Sara Rodrigues participaram, ao volante de um Mercedes 190D, no Iberian Classic Raid, uma prova histórica ibérica para veículos clássicos.

O roteiro ibérico teve início no dia 15 de outubro em Valência e deu-se por concluído no dia 22 de outubro junto ao Monumento dos Descobrimentos, na capital portuguesa, tendo sido percorridos desertos, praias, rios, trilhos, etc.

Nesta corrida, os veículos são obrigados a percorrer um circuito obrigatório por estradas e rodovias não interditas ao trânsito. Aos participantes é imposta a limitação de velocidade média inferior a 50km/h, controlada por aparelhos de controlo previamente assembled ao veículo.

O casal participou na partida com o próprio carro clássico com 38 anos, carro de uso diário do jovem Marçal Ribeiro, tendo partilhado em primeira mão a sua experiência na própria página @blue_benz_.

“Sempre tivemos o sonho de participar num rally, daí desencadeou-se a ideia de participar em outubro no Iberian Classic Raid em Espanha, com o nosso carro próprio que nos acompanhou por todo o namoro, o nosso mercedes 190D”, explica Marçal Ribeiro.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Celebrações no lar

O Dia Internacional do Idoso é comemorado anualmente a 1 de outubro, tendo sido instituído em 1991, pela Organização das Nações Unidas e tem como objetivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

A mensagem principal deste dia é sensibilizar as pessoas de forma a aumentar as boas práticas de respeito, carinho e socialização da pessoa idosa, muitas vezes esquecidos pela sociedade e pela família.

RESPEITAR AS PESSOAS IDOSAS É TRATAR O FUTURO COM RESPEITO, POIS UM DIA SEREMOS TODOS IDOSOS!



Este mês, a Fundação Lar de Santo António celebra 58 anos de idade. Um serviço dedicado aos mais velhos para receberem cuidados de saúde apropriados e personalizados e principalmente intervir na solidão e aumentar a autoestima e otimismo da população mais velha. Um trabalho que exige recursos, esforço e dedicação de toda uma equipa que diariamente faz o seu melhor para minimizar as fragilidades dos utentes da instituição. Bem Hajam!

Não importa a idade que temos, mas o facto é que é que ainda vamos viver mais e para isso precisamos de viver cada vez melhor!

Neste âmbito fomos convidados pela Junta de Freguesia de Forjães para um convívio sénior no passado dia 15 de outubro. Foi um almoço maravilhoso, servido pela Comissão de Festas e uma tarde animada pelo grupo de teatro “Forjães em Cena”. Foi uma tarde muito animada onde velhos amigos e vizinhos se encontraram e puderam por a conversa em dia e dar boas gargalhadas com a peça “Eu(génio)”.

EUROMASTER IDEAL PNEUS

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

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS

TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

CAFÉ NOVO

de Luis Cruz



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

Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46

Banda de Música de Forjães



Gil de Azevedo Abreu

Outrora, Forjães já teve uma Banda de Música.

Raul de Azevedo Saleiro, autor da notável obra *Associação Banda dos Bombeiros Voluntários de Esposende, S. Paio de Antas - 140 anos de História*, Edição Associação Banda dos Bombeiros Voluntários de Esposende, S. Paio de Antas, Novembro 2011, escreve, pp. 30-32, sobre a Banda de Santa Marinha de Forjães. E, logo, no primeiro parágrafo, assinala: “Não se sabe quando, nem em que circunstâncias, o jovem Domingos da Silva Torres formou uma banda em Forjães. É certo que em 1907, na festa de Santa Marinha, já atuou de parceria com a celebrada Banda do Carvalho, de Mazarefes”. No segundo parágrafo, refere que, a 20/10/1907, foram promovidas, a nível nacional, festas escolares em todas as freguesias com estabelecimentos de ensino e, na de Forjães, organizou-se um cortejo formado por todas as crianças, desde o adro da igreja até local da festa fazendo-se acompanhar por uma banda de música. Provavelmente, a banda local. No quarto parágrafo, sublinha que, para o verão de 1908, a Banda de Santa Marinha de Forjães tinha uma agenda bem recheada, pois, para além da festa a Santa Marinha, estava contratada para as festas da Franqueira, em Pereira - Barcelos, para as da Senhora da Agonia, em Viana do Castelo, e para as de São Bartolomeu, em Mar- Esposende.

Bastantes linhas abaixo, Raul Saleiro refere que a Banda de Forjães participou, a 20/09/1908, numa festa de homenagem a Rodrigues de Faria promovida pela Junta de Paróquia presidida pelo reitor P. António Torres. E a 03/01/1909, na Festa da Árvore, iniciativa de Rodrigues de Faria, ausente no Brasil, enquanto se plantava uma faia pelas crianças da escola junto à casa do professor José Albino Alves de Faria, casa arrendada pela Câmara para escola oficial, a banda de música tocava o Hino Nacional (Hino da Carta). Após final da sessão solene, na Quinta de Curvos, foi servido um banquete aos convidados e “Enquanto decorreu tocava a Banda de Forjães”. A última actuação de que há registo, remata Raul Saleiro que consultou várias edições do jornal *O Esposendense* para transmitir estas notícias, ocorreu na festa de Santa Eulália, em Palmeira de Faro, a 11 Dezembro

1910.

Ora, a informação de Raul Saleiro, ao asseverar que o jovem Domingos da Silva Torres formou uma banda, não está correcta. Com efeito, António Gonçalves Torres (nasceu a 16/08/1933), conhecido por António do “Titó”, numa entrevista concedida ao jornal *O Forjanense* repartida pelos meses de Maio, Junho e Julho de 2014, rubrica “O que é feito de si?”, levada a cabo por Carlos Gomes de Sá, afirma e passo a transcrever: “Eu sou de parentada de músicos. O meu bisavô era o mestre da Banda de Forjães, que era o Francisco Casainhos. Morava naquela casa que era da Flávia [Flávia Maciel da Silva Torres, n. a 14/06/1921 e f. a 31/01/2014, filha de Domingos da Silva Torres], ao sair da estrada, onde está hoje a Beta [Elisabete Cunha] ali perto. A Flávia era neta do mestre da banda. O mestre da banda tinha o filho José, que era meu avô, o Secundino que era o pai do Neiva Torres, e tinha o Domingos que chegou a ser o mestre da banda, quando o velhote ficou doente. O meu bisavô ensinou os filhos e andavam na banda, o meu pai, o Secundino e o Domingos. [...] Como mestre da banda, depois, ficou o Domingos, mas depois acabou com a banda. Ainda me lembro do Domingos tocar na banda de S. Paio de Antas”.

Resumindo: o fundador da Banda de Forjães foi o pai do Domingos no século XIX, Francisco José Torres. Aliás, esta conclusão até poderá deduzir-se do que vem escrito (p.19 da referida obra de Raul Saleiro) por Manuel de Faria Viana nos “Breves Aparentamentos”: “A banda mais antiga de que há memória foi a de Abade de Neiva [...] e diz-se que foi a mãe de todas as bandas destas redondezas. Depois desta outras se lhe seguiram como a do Severino em Curvos, a do Gomes em Palme, a do Adolfo em Barrocelas, a do Painço em Belinho-Antas, a do Carvalho em Mazarefes, a do Torres em Forjães e a dos Turras em Fão”. Ora, estas bandas remontam ao séc. XIX. Daí que, quando Manuel de Faria Viana fala da banda do Torres, provavelmente quereria referir-se a Francisco José Torres (Francisco dos Casainhos) fundador da Banda de Forjães no século XIX e não ao filho Domingos que nascera em 1887. Aliás, no início do século XX, era muito novo, tinha 13 anos, e não era do pé para a mão que formaria uma banda. Seguramente, não foi Domingos Torres fundador da Banda de Forjães, mas o pai, Francisco José Torres, no século XIX, que, no início do século XX, tinha à volta de 50 anos e, certamente, era o maestro da banda. Conforme o registo de óbito paroquial, Francisco José Torres faleceu a 05/06/1926.

Também Irene Margarida, no livro *Vivências I* de 2010, assevera: “Francisco Torres iniciou a Banda de Música de Forjães na segunda metade do século XIX”.

Francisco José Torres e a esposa, Ma-

rinha da Silva (n. 02/03/1850), casaram a 22/09/1875 pelas sete horas da manhã, ele de 27anos de idade, filho de José Manuel Rodrigues Torres e Rosa da Costa, lavradores e moradores no lugar de Casainhos, ela filha de João da Silva e Ana Dias, jornaleiros e moradores no lugar do Matinho (lê-se no registo de casamento).

Tiveram seis filhos: três rapazes e três raparigas. Os rapazes foram todos músicos: José, Secundino e Domingos. As raparigas chamavam-se Beatriz, Bernardina e Maria.

José da Silva Torres, tamanqueiro, avô de António do “Titó”, n. a 26/01/ 1877 e f. a 13/01/1954. Casou a 20/07/1899 com Emília Domingues de Almeida ou Emília da Silva Almeida (n. a 20/06/1879 e f. a 11/03/1962), filha de Manuel Rafael Domingues e Joana da Silva Almeida e neta materna de Manuel da Silva Bernabé (família dos “Bernabela”) e Maria Rodrigues de Almeida. José e Emília tiveram vários filhos: António da Silva Torres, Albino, Manuel, Maria, Isolina, Álvaro, Arminda e José.

Na entrevista atrás referida, António do “Titó” testemunha o seguinte: “Naquele tempo, o meu avô ensaiava quatro ou cinco músicos na casa dele [...]. O meu avô tinha um trombone e o meu pai também tocava o trombone [...]. Ainda me lembro do meu avô ter o boné da banda”.

Secundino da Silva Torres n. a 01/02/1885 e f. a 28/02/1972. Casou a 03/09/1910 com Deolinda de Jesus Neiva (n. em 1880, Seixas- Caminha e f. a 04/02/1950), de 30 anos, viúva de João Soares de Abreu, de Seixas. Secundino também chegou a tocar na banda de S. Paio de Antas.

Domingos da Silva Torres n. a 12/05/1887 e f. a 25/05/1964. Morou no lugar de Carramanho (Ponte) na actual Rua Azenha da Ribeirinha, número 23. A casa onde viveu Domingos e a filha Flávia foi demolida para dar lugar a uma vivenda. Domingos casou a 07/03/1920 com Germana da Silva Maciel (n. a 04/10/1897 e f. a 20/09/1979). Domingos chegou a fazer parte de outras bandas, entre as quais, a de Vila Franca do Lima, por 1938, e a de S. Paio de Antas, por 1944 e 1946, escreve Raul Saleiro.

Por fim, qual a origem da alcunha “Titó”? Na entrevista citada, António Gonçalves Torres esclarece: o meu avô, quando era pequeno, ia à venda dos “Queiroses” e a patroa que atendia os clientes chamava-se Antónia, conhecida por tia Antónia, mulher de Manuel Vila Verde. A pedido dos pais, José ia fazer compras, mas não se explicava bem e, em vez de chamar “tia Antónia,” dizia: titóna, titóna... e daí ficar o “Titó”.

A venda ficava na actual Avenida Marcelino de Queirós, número 248, na casa onde hoje vive Maria Celeste Queirós Ribeiro, viúva de Daniel Dias Laranjeira, fren-

te à casa de José Lima de Matos.

Mas, se, nos lugares de Carramanho e Neiva, havia a família Torres ligada à música e à Banda de Forjães, também os lugares do Boucinho e Souto tinham a “família dos músicos”, assim designada, chefiada por António Alves Ribeiro (n. a 13/10/1842), filho de Manuel Joaquim Gonçalves Ribeiro e Maria da Silva, lugar de Forjães. Casou com Custódia Maria Alves Ribeiro Torres, filha de João Alves de Azevedo Torres e Maria Teresa Ribeiro.

António Alves Ribeiro e a esposa Custódia foram pais de João Alves Ribeiro, Manuel, António e Cecília.

João (n. a 05/07/1877 e f. a 20/05/1956) casou a 13/02/1899 com Emília Fernandes de Sá (n. a 30/10/1870 e f. a 18/10/1960), filha de João Fernandes de Sá e Rosa Fernandes do Pombal. Tiveram vários filhos, de entre os quais, Benjamim (n. a 20/08/1910 e f. a 12/12/1993), pai do P. Manuel de Sá Ribeiro (n. a 13/02/1947), actual pároco de São Pedro de Rates, Póvoa de Varzim, terra natal do antigo e saudoso pároco de Forjães, P. Justino.

Manuel (n. a 11/07/1872 e f. a 04/02/1955) casou com Maria José (n. a 20/11/1879 e f. a 12/03/1956), filha do alfaiate João José Ribeiro e Cecília da Silva. Tiveram os filhos Albino Alves Ribeiro (alfaiate), Firmino (pintor) e Hilário (sapeiteiro). Manuel tocava fliscorne.

António n. a 24/12/1879 e lê-se no registo de nascimento que o pai era músico e lavrador.

Informou-me o P. Sá Ribeiro que o bisavô, António Alves Ribeiro, foi maestro da banda de Barrocelas, antiga Banda de S. Pedro do Couto de Capareiros, hoje conhecida por Banda Velha de Barrocelas.

Disse-me também que o bisavô adquiriu a alcunha de “Pinotes” porque, ao reger, entusiasmava-se e vibrava tanto que dava saltos, dava pinotes.

João Alves Ribeiro tocava cornetim e o P. Sá Ribeiro ainda se recorda da caixa do cornetim de pau preto e forrada com imensas músicas manuscritas do avô. Era convidado especial para tocar na banda da GNR do Porto. Vinham buscá-lo de vez em quando e até lhe prometeram a patente de sargento se se dedicasse a tempo inteiro à banda. No entanto, a esposa Emília, mulher de pêlo na venta e com uma ranchada de filhos (Benjamim, Mário, António, José, Bernardina, Maria do Carmo, Artur e Manuel), não descansou enquanto não retirou o marido da banda de música e também não permitiu que os filhos aprendessem a tocar qualquer instrumento.

Estas informações foram-me transmitidas pelo conterrâneo, amigo e condiscípulo durante 16 anos, P. Manuel de Sá Ribeiro, que, por sua vez, muitas vezes ouviu relatá-las por parte do pai Benjamim.



Junta de Freguesia de Forjães

Forjães assinala Dia Mundial do Turismo

O Centro Interpretativo do Junco, instalado no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, recebeu, na tarde de 27 de setembro, numa atividade integrada no Dia Mundial do Turismo, uma oficina sobre o junco, numa lógica de preservação, demonstração, cocriação e comunicação, tendo como mentora a Mena do Rio, pelo trabalho que desenvolveu nesta área e José Costa por parte do Município. A atividade inseriu-se no assinalar do Dia Mundial do Turismo promovido pelo município de Esposende, tendo ainda contemplado, no dia 26, a apresentação, no Centro de Informação Turística, do livro "Portugal e o Turismo", edição coordenada por Luís Pestana Mourão, Jorge Pinto e Luís Ferreira, seguida da apresentação do Projeto Refe-

rencial Gastronómico de Esposende, pela Confraria de Gastrónomos do Minho.

De relevar, ainda, a 27 de setembro, a atividade "Moleiro por um Dia", nos moinhos de Abelheira, Marinhas, onde os participantes puderam experienciar o processo de farinação, através da visita a um engenho eólico de moagem, assistindo ao fabrico de pão e, por fim, experimentar a sua degustação. Neste mesmo espaço, com vista privilegiada para o Atlântico, realizou-se a degustação de "Gastronomia sustentável", mas uns dos pontos altos, até pela experiência vivida, foi mesmo a oficina de junco, em Forjães, que reuniu intervenientes de todas as idades, com destaques para os jovens.

Novos pontos de iluminação pública

A Junta de Freguesia de Forjães continua empenhada em pôr em prática os compromissos apresentados no seu manifesto eleitoral, recordando-se, no caso da iluminação pública, o compromisso de "Intervir, junto da EDP, para uma resolução mais rápida dos problemas de iluminação pública, procurando o seu alargamento e a deslocalização de postes com pontos de luz".

Nesse sentido, uma das primeiras medidas tomadas, ainda no mês de novembro de 2021, foi a divulgação de um "levantamento dos pontos de iluminação pública inoperacionais, situação ainda mais necessária com a recente mudança de hora", referia-se na altura, como agora, o apelo à colaboração de todos os Forjanenses, para

uma rápida regularização das situações de lâmpadas fundidas, para que nos comuniquem casos conhecidos, identificando a Rua e um número de polícia (nº de porta) próximo da luminária fundida por email, telefone ou diretamente na secretaria da Junta de Freguesia. Se é certo que as coisas nem sempre se conseguem fazer no tempo pretendido, a verdade é que estão a ser feitas, pelo que, mantendo a linha de proximidade com os Forjanenses e a satisfação das suas necessidades, em linha com os compromissos assumidos, registamos a instalação recente de vários novos pontos de iluminação pública: Rua do Alto da Morena, Rua da Fonte Velha, Travessa da Seara, Rua de Neiva e Travessa dos Esteireiros.

Conselho Consultivo para a Governação Integrada das Políticas de Longevidade

A Junta de Freguesia de Forjães, através do seu Presidente, Vítor Quintão, esteve presente na cerimónia, realizada a 4 de outubro, que assinalou a constituição do Conselho Consultivo para a Governação Integrada das Políticas de Longevidade, dando assim o Município mais um passo para a implementação do Fórum para a Promoção da Longevidade, de acordo com proposta aprovada em sede do Conselho Local de Ação Social de Esposende e, posteriormente, pelo executivo da Câmara Municipal.

Aurélio Neiva, Mário Fernandes e Vítor Quintão, foram eleitos representantes das Juntas de Freguesia, estando estas representadas com três elementos das freguesias nesta estrutura ((Junta da União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, Junta da União das Freguesias de Palmeira de Faro e Curvos e a Junta de Freguesia de Forjães), a que se juntam representantes das Instituições Particulares de Solidariedade do concelho com respostas sociais dirigidas às pessoas mais velhas (Esposende Solidário - Associação Concelhia para o Desenvolvimento Integrado, Santa Casa da Misericórdia de Esposende

e Santa Casa da Misericórdia de Fão), que assim irão integrar o Conselho Consultivo.

Integram este Conselho Consultivo representantes de diversas entidades, nomeadamente da ACES Cávado III - Barcelos/Esposende, da Associação Comercial e Industrial do Concelho de Esposende (ACICE), da Associação Cultural Recreativa Amiga dos Idosos de Esposende (ACRAIE), da empresa municipal Esposende 2000, da Guarda Nacional Republicana (GNR), de Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas dirigidas às pessoas mais velhas, das Juntas de Freguesia, da Universidade Autodidata de Esposende e do Município de Esposende. Estas entidades formalizaram a integração neste órgão através da assinatura da Carta de Compromisso. A formalização deste órgão consultivo ocorreu em sessão realizada no Fórum Municipal Rodrigues Sampaio, e na qual marcou presença o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, que sublinhou a emergente necessidade de criar políticas públicas locais que respondam aos desafios decorrentes do crescente envelhecimento populacional.

Instalados novos pontos de recolha de resíduos

A Junta de Freguesia, em colaboração com a Esposende Ambiente, procedeu à colocação de novos equipamentos para recolha de resíduos indiferenciados, no caso no entroncamento das ruas Padre Avelino S. Ribeiro, Padre Gomes Torres e

da Vessada, a que se juntou um outro na Rua da Feitelha. Desta forma, a Junta de Freguesia continua atenta às necessidades da população, indo ao encontro das solicitações dos moradores desta zona, em linha com o compromisso assumido.



A reparação e manutenção

Manutenção de frotas
Condições especiais para empresas
Consulte-nos

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

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



Zé dos Leitões
Forjães - Esposende

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

Ponte Neiva
Neiva - Viana do Castelo

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



Junta de Freguesia de Forjães

Zona de lazer do Zé do Rio: adquirido último terreno

Depois de ter assinalado, em 17 de outubro último, um ano sobre a tomada de posse, é com muita satisfação que divulgamos, depois de um longo processo comercial e de registo, que terminou, no dia 21 de outubro, o processo de aquisição dos terrenos na zona do Zé do Rio, sendo, agora, o Município proprietário de uma área próxima dos 11.000 m².

Terminou assim, a aquisição da última parcela de terreno necessária à execução do projeto de regeneração da margem do rio Neiva, conhecida como Zé do Rio. Este terreno, com uma área de 1 532 metros, acrescenta às demais parcelas que a Câmara Municipal já havia adquirido com o intuito de proceder à criação de uma área de lazer naquela local, que, na sua totalidade, terá aproximadamente 11 mil metros quadrados. Com a aquisição desta parcela, a autarquia encerra um processo longo e difícil, podendo agora avançar com os procedimentos para a elaboração e posterior execução do projeto, que corresponde a um anseio antigo das gentes de Forjães.

O Município pretende, assim, diversificar a oferta do território, em alternativa

às praias, proporcionando melhores condições de vida aos habitantes do concelho.

“A aquisição deste terreno enquadra-se na estratégia de desenvolvimento do concelho, definida pelo Município, em articulação com as Juntas de Freguesia e em linha com os anseios das populações, levando também em consideração as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU”, refere o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira. O autarca sublinha que “a sustentabilidade financeira do Município continua a nortear a gestão municipal” e que “as opções tomadas refletem os princípios da boa gestão”.

Seguir-se-á, conforme acordado na última Assembleia de Freguesia, um período para recolha de contributos/opiniões (a anunciar data) ao esboço do projeto a implementar na futura zona de lazer do Zé do Rio, num processo em que a Junta de Freguesia quer auscultar a opinião dos Forjanenses.

Outubro Rosa

A Junta de Freguesia de Forjães voltou a associar-se ao movimento conhecido por “Outubro Rosa” (*Pink October*), iniciativa que nasceu nos Estados Unidos da América, na década de 90 do século passado, com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama. Desde então, por todo o mundo, a cor rosa é utilizada para homenagear as mulheres com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área.

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), em representação da EUROPA DONNA (Coligação Europeia Contra o Cancro da Mama) e através do Movimento “Vencer e Viver”, promove a iniciativa “Outubro Rosa” com a finalidade de consciencializar para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, nomeadamente através do Rastreio, e divulgar informação e formas de apoio à mulher e família.

Durante o mês de outubro, a Liga Portuguesa Contra o Cancro desafiou a comunidade a juntar-se ao movimento “Outubro Rosa”, propondo o desenvolvimento de iniciativas solidárias.

Parabéns Club Português Esteban Echeverria: 44 anos

O Club Português de Esteban Echeverria (Argentina), presidido pela Forjanense Otília Torres, está de parabéns, assinalando no passado dia 16 de outubro, o seu 44º aniversário.

A Junta de Freguesia de Forjães endereçou à coletividade e a todos os que com ela colaboram e colaboraram, aqui se incluindo uma grande comunidade de Forjanenses, os votos de parabéns, saudando, nesta coletividade, todos aqueles que, longe da sua terra natal, continuam a manter vivas as suas tradições, procurando reforçar os laços que unem as comunidades.

Recordamos que a Presidente do Club Português de Esteban Echeverria, Otília Torres, esteve no dia 1 de agosto à conversa com a Junta de Freguesia de Forjães e com o Presidente da Assembleia de Freguesia, no âmbito da sua estadia na nossa Vila, em gozo de férias. Otília Torres, que dirige a agremiação de Portugueses em Esteban Echeverria, coletividade muito acarinhada pelos Argentinos e que tem grande dinamismo e versatilidade, encontra-se no seu 10º mandato, havendo no clube uma forte representação de forjanenses, daí o desejo de estabelecimento de uma cooperação entre aquela cidade e Esposende, para além de Forjães, sua terra natal, bem como de seu pai, um dos fundadores do Clube, a par de outros forjanenses e portugueses de outras localidades, dada a grande representatividade desta coletividade.

Av. Santa Marinha: reparações do pavimento

A Junta de Freguesia procedeu, no mês de setembro, a pequenos arranjos no pavimento da Avenida Sta Marinha, destacando-se, sobretudo, as intervenções feitas junto de umas tampas de saneamento existentes nesta via, em pleno centro da vila. O abatimento do piso provocou ligeiros desníveis, e nalguns casos a soltura de algumas pedras do pavimento, situação que agora foi regularizada, garantindo-se, assim, a normal circulação na via e as necessárias condições de segurança.

Coro Sénior: Junta de Freguesia apoia no transporte

À semelhança daquilo que acontece há meses, e depois de um interregno motivado pelas férias de verão, a Junta de Freguesia continua a proporcionar transporte aos elementos de Forjães que fazem parte do Coro Sénior de Esposende. Este programa, inserido numa aposta do Município no Âmbito da Estratégia Local para a Promoção da Longevidade, destina-se a dar voz e incentivar ao envolvimento e participação na construção de uma comunidade cada vez mais preparada para lidar com os desafios do envelhecimento.

Deco-Int
Decoracões 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

Palavras Cruzadas
(soluções)

Horizontais

1º tribo; modal = 2º r; forçado; i = 3º oc; alote; na = 4º cat; ana; M.A.M.; 5º arre; f; leme = 6º reformado = 7º tete; a; rica = 8º ita; aru; R.A.U.; 9º ma; coira; r.r. = 10º o; notário; e = 11º louro; ostra =

Verticais

1º troca; timol = 2º r; carreta; o = 3º if; treta; nu = 4º boa; efe; cor = 5º oral; o; aoto = 6º confraria = 7º mata; m; urro = 8º ode; lar; ais = 9º do; medir; O.T. = 10º a; namorar; r = 11º liame; aurea =

Flor do Campo

Florista



Mês das Almas, mês da Esperança da vitória de Cristo Ressuscitado

Recebe no Teu Reino, Senhor, os nossos irmãos defuntos!

«Uma flor pelos nossos mortos, murcha;
uma lágrima pelos nossos mortos, seca;
a oração pelos nossos mortos,
Deus recebe-a em Suas Mãos»

(Santo Agostinho)

Tradicionalmente o mês de novembro é designado como o Mês das Almas ou o mês dos Santos. Inicia, de facto, com a solenidade de Todos os Santos e a comemoração dos Fiéis Defuntos. Na prática as duas celebrações estão muito ligadas e nem sempre conservam fronteiras definidas. Em geral, as pessoas visitam os cemitérios e recordam os seus mortos no dia 1, feriado. No dia 2, os crentes que podem participar na missa de defuntos.

A ligação das duas comemorações não vem apenas da associação temporal dos dois dias. Baseia-se, sobretudo, nas pessoas que nos precederam na fé. Estarão no número dos Santos, dos que viveram na perfeição a vocação cristã? Ou fazem parte dos Fiéis Defuntos, dos que necessitam ainda das nossas orações para alcançar a participação plena na luz divina? A certeza que temos é que participam do mesmo mistério do além, da vida que está para lá deste mundo visível. É a dimensão transcendente da existência humana que emerge à nossa consciência. "A vida não acaba mas apenas se transforma", proclama a liturgia e meditamos nós nestas celebrações.

São dias de emoção. Avivam-se os sentimentos profundos de afeto e de saudade pelos familiares e amigos defuntos. Entramos em comunicação com a totalidade da igreja, com todas as dimensões da "comunhão dos santos". Nós que formamos a igreja peregrina dirigimos o nosso coração para a igreja celeste, que vive na bem-aventurança eterna, e pedimos, ao mesmo tempo, pelo descanso eterno dos que viveram e morreram na esperança da ressurreição.

Recordar os que partiram é um exercício salutar e muito necessário. Recordar é torná-los presentes no coração (recordação vem do latim *cor, cordis*, que significa coração). Não é, portanto, apenas uma lembrança do passado, mas uma referência para a vida presente e uma recomendação para prepararmos o futuro. É a meta futura que eles já alcançaram e para a qual nos dirigimos, que dá orientação à nossa vida. Assim, recordar os que partiram é cultivar laços que ajudam a vencer o isolamento e o individualismo e enriquecer a vida com referências.

Faz sentido, por isso, a designação do "Mês das Almas". Os defuntos partiram mas as suas almas permanecem. Recordá-los não é tanto fazer a visita aos cemitérios (que significa lugar das cinzas). É sobretudo pela oração que se abre uma janela de comunicação com Deus e, através de Deus, com os que estão nas Suas mãos. A oração aproveita aos que partiram e acende em nós o desejo da bem-aventurança, dizia Santo Agostinho.

Era realmente pela oração que este grande santo e sábio recordava os seus pais, Patrício e santa Mónica. Conta ele nas "Confissões" que sua Mãe Mónica, ao cair doente no porto de Óstia, a caminho da pátria, declarou aos filhos que sepultassem o corpo na cidade onde estavam: "Sepultareis o meu corpo aqui". O primogénito, Navígio, manifestou o desejo de a sepultar na pátria. Então a Mãe, no meio do sofrimento, declarou aos dois filhos: "Enterrai este corpo em qualquer parte e não vos preocupeis com ele. Só vos peço que vos lembreis de mim diante do altar do Senhor onde quer que estejais". Santo Agostinho levou muito a sério a recomendação da Mãe e constantemente, como declara, rezava pelos pais. Na verdade, a oração fortalece a esperança e prepara a vida bem-aventurada.

Manuel Pelino Domingues, Bispo de Santarém

Jornadas Mundiais da Juventude (Jmj) 2023: famílias de acolhimento

Portugal vai receber um evento irrepetível que junta milhões de jovens de todo o mundo para um encontro com o papa – a jornada mundial da juventude Lisboa 2023.

De 26 a 31 de julho de 2023, milhares de jovens chegarão ao nosso país para serem acolhidos nas várias dioceses para, na partilha de experiências de fé, conhecerem melhor a região, cultura, igreja local e as suas especificidades na nossa Diocese. Os jovens peregrinos serão preferencialmente acolhidos nas paróquias, em famílias de acolhimento, pavilhões/escolas.

Possibilitar uma experiência em famílias de acolhimento permite aos jovens peregrinos um contacto maior com a comunidade e assim, viver uma experiência única e gratificante para quem é acolhido e para quem acolhe.

A Diocese de Braga atribuiu um certo número de "famílias de acolhimento" aos arceprestados, cabendo ao de Esposende 1000 jovens (mil jovens). O

COA (Comité Organizador Arciprestal) de Esposende espera satisfazer esse número.

PARA SER FAMÍLIA DE ACOLHIMENTO DEVO PREOCUPAR-ME COM:

1-Providenciar espaço para acolher no mínimo dois jovens;

2-Disponibilizar um local onde os jovens possam fazer a sua higiene diária;

3-Garantir os pequenos-almoços e pontualmente uma outra refeição;

4-Se possível (sendo necessário) facilitar o transporte dos jovens peregrinos de e para locais de encontro (manhã e final da tarde)

5-Comunicar e dialogar com os jovens, mesmo que não domine a língua de origem, procurando outras formas de interação.

Nota: As famílias de acolhimento devem fazer chegar essa disponibilidade para acolher até ao final do mês de novembro de 2022.

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

Novembro/2022:

01| TODOS OS SANTOS: Eucaristias às 9h00 e 15h30 (igreja Matriz, seguida de procissão e oração no Cemitério).

02| Comemoração de TODOS OS FIÉIS DEFUNTOS: Eucaristia às 17h30.

03| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração às 16h30 e Eucaristia.

05| Eucaristia Vespertina às 17h30.

06| XXXII Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

09| Reunião do Conselho Económico Paroquial (CEP).

12| Eucaristia Vespertina às 17h30.

13| XXXIII Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

19| Eucaristia Vespertina às 17h30.

20| Nosso Senhor Jesus Cristo Rei do Universo (S): Eucaristias às 9h00 e 11h15.

26| Eucaristia Vespertina às 17h30.

27| I DOMINGO DO ADVENTO: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

30| Santo André, Apóstolo (F): Eucaristia às 17h30.

Obras na igreja matriz (conservação e restauro dos altares)

• 100,00€ de Cândida Faria Neiva Gomes | 40,00€ de Fernando Miguel e de Catarina Rosa (Batismo do Francisco) 20,00€ de Anónimo | 50,00€ de Anónimo | 20,00€ de Anónimo | 60,00€ de Vasco André e de Elisabete Lima (Batismo da Mariana).
Total de 18.853,00€. Obrigado!

Movimentos religiosos

Batismos:

- 24/09/2022 – Francisco Rosas Rego, filho de Fernando Miguel Barros Amorim do Rego e de Catarina Tomás Rosas. Neto paterno de Jorge de Amorim Gonçalves do Rego e de Maria Clotilde do Carmo Coutinho e Barros. Neto materno de Fernando de Sá Rosas e de Margarida Maria Tomás de Sá Rosas.

-15/10/2022 – Mariana Cruz Dias Miranda, filha de Vasco André da Silva Miranda e de

Elisabete Lima Cruz Dias. Neta paterna de António da Rocha Miranda e de Maria da Silva Fonte. Neta materna de Manuel da Costa Cruz Dias e de Maria Lima Cruz Dias.

Óbito:

17/09/2022 – António Ribeiro de Faria e Silva, com 99 anos de idade, residente na Rua Monte Branco, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.




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
floreemmovimento@hotmail.com



Escola de Condução Rio Neiva, Lda

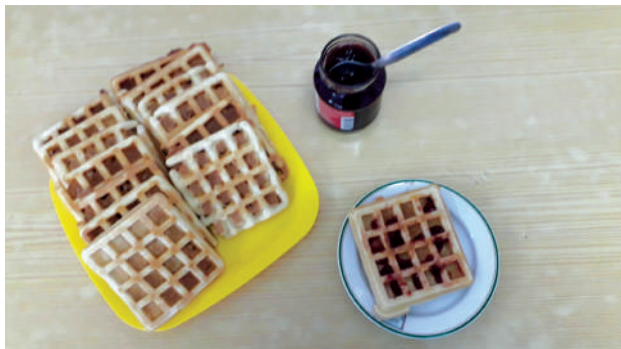
...A conjugação perfeita para a formação de bons condutores!

Trav. Horácio Queirós, 154 Lj. G
4740-444 Forjães
Tel. 253 877 770
E-mail. geral@ec-rioneiva.pt

Creche

As descobertas de outono: texturas, cores e sabores

Dia da Alimentação



Desfolhada



Piquenique de outono



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

Dia da alimentação no Centro de dia/convívio

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se a 16 de outubro, mas por calhar num domingo, decidimos comemorar na sexta-feira anterior. Começamos logo de manhã a confeccionar parte do lanche, ou seja, a fazer um bolo de espinafres, onde de alguma forma, todos colaboraram... Seguiu-se o almoço com um belo arroz de tomate e feijão, acompanhado de sardinhas pequeninhas fritas! Para o lanche, além do bolo de espinafres, também preparamos crepes de banana e gelado.

Foi um dia diferente e delicioso, onde todos participaram, comeram e adoraram.



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

Maria da Anunciação Queiroz Laranjeira, presidente da Assembleia Geral da ACARF, Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães, convoca, ao abrigo do n.º 2 alínea C, do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **25 de novembro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, com a seguinte ordem de trabalho:

Ponto um: Informações da Direção;
Ponto dois: apreciação e votação do orçamento e programa de ação para 2023;
Ponto três: Outros assuntos de interesse para a Associação.

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

Forjães, 24 de outubro de 2022

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
 Maria da Anunciação Queiroz Laranjeira

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães outubro 2022

Editorial

Em outubro as cores mudam, os castanhos tornam os espaços diferentes, como uma outra primavera em que num outro tempo se dão novos renascimentos. As folhas voam nos parques e jardins e a chuva anuncia-se e imporá lentamente o seu reino líquido já na transição para o inverno. E as palavras e os gestos reúnem-se para ouvir essas cores de dourado entre quedas de água.

A presente edição do boletim Nascente Escolar procura dar a conhecer um conjunto diversificado de atividades que se desenvolveram ao longo de outubro de 2022, na EB de Forjães. Entre as estruturas que contribuem para a realização das diversas atividades na Escola estão os departamentos curriculares, a Biblioteca Escolar e entidades exteriores ao Agrupamento, que deram o seu apoio na realização das mesmas.

Dia Mundial da Água

No dia 3 de outubro de 2022, a turma do 6.º FB, no âmbito da comemoração do Dia Nacional da água, em parceria com Esposende Ambiente e Águas do Norte, deslocou-se, na companhia do professor de Ciências Naturais, à estação elevatória de Cepães, para participar num conjunto de atividades promovidas pela Esposende Ambiente e pelas Águas do Norte.



Os alunos começaram por receber uma pequena palestra, com observação "in loco", de fauna e flora locais. Essa palestra foi proferida pelo Vigilante da Natureza Belmiro Viana, do Parque Natural Litoral Norte. As turmas foram alertadas para a preservação quer das espécies vegetais, quer animais, tendo-se recorrido a binóculos para observação de diversas espécies de pássaros que circundavam a nossa zona de observação. De seguida, os alunos participaram no embelezamento da estação elevatória, a qual está a ser decorada com pinturas alusivas à natureza envolvente.

Posteriormente realizaram um jogo de perguntas e respostas com questões alusivas à preservação e conhecimento ambiental e finalmente completaram dois puzzles gigantes.

Foi uma manhã bem passada com atividades diferentes, as quais nos alertaram para a necessidade de preservarmos os canais aquíferos, bem como a fauna e flora que os rodeia.

EBF - Reconhecimento

“Voto de louvor ao Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio (AERS), pelo Selo de Qualidade Nacional, “e-Twinning Quality Label”, atribuído ao Projetos



“Zero Waste Challenge” e ao Projeto “Story and Arts”. O primeiro projeto visou sensibilizar os alunos para a redução de resíduos sólidos, para a possibilidade de reciclagem de diversos materiais e mostrar os benefícios de uma economia circular eficiente e ecologicamente correta. O segundo projeto, procurou promover nos alunos do 1.º ciclo do Ensino Básico, o desenvolvimento de competências de cidadania, arte, língua portuguesa e literacia digital, onde procurou incentivar os alunos a colaborar com estudantes de outras realidades.

Este Voto de Louvor, compreende também, a distinção do AERS com o Selo Boas Práticas em Saúde Psicológica, Bem-Estar, Sucesso Educativo e Inclusão 2022-2024, atribuído no âmbito da Campanha Escola Saudavelmente, que reconhece os contextos educativos, cujas políticas e práticas educativas demonstram um compromisso forte e efetivo com a promoção do desenvolvimento (cognitivo, emocional, social e de carreira), da aprendizagem, da inclusão e da saúde psicológica de toda a comunidade educativa.

Parabéns pelas distinções, desejamos prosperidade.”

A Festa das Colheitas

No dia 14 de outubro de 2022 realizou-se a Festa das Colheitas do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, que decorreu na EB de Forjães organizada pelos professores, alunos, professores e auxiliares.



A festa começou às 18h30, no campo de jogos da Escola Básica de Forjães. Cada turma estava representada numa barraquinha, preparada pelos alunos e encarregados de educação, para vender produtos agrícolas, artesanais, assim como, especialidades prontas a comer e a beber.

Pelas 20h00 o Grupo de Zés Pereiras de Antas entraram no campo a tocar e a cantar. Seguiram-se as atuações dos alunos, do Grupo Associativo de Divulgação de Forjães e, por fim, o DJ Surpresa.

A Biblioteca – espaço e funções



"Gostei de colocar a hipótese de os livros serem como bichos. Isso faz deles o que sempre suspeitei: os livros são objetos cardíacos. Pulsam, mudam, têm intenções, prestam atenção. Lidos profundamente, eles são incrivelmente vivos. Escolhem leitores e entregam mais a uns do que a outros. Têm uma preferência. São inteligentes e reconhecem a inteligência. Os livros estão esbugalhados a olhar para nós." (Valter Hugo Mãe, "O rapaz que habitava os livros").

A Biblioteca tem-se apresentado dando conta daquilo que a caracteriza: o seu espaço, o que pode acrescentar a cada um, o modo como está organizada e o que pode ser, como espaço para todos. Das suas diferentes funções, a leitura apresenta-se como uma das suas mais importantes abordagens. Assim com o 6.º FA falou-se com os alunos sobre as bibliotecas, o que permitem oferecer e o papel que desempenham na formação de cada um e na construção do conhecimento.

A partir de alguns excertos de Valter Hugo Mãe e de Marcel Proust falou-se do valor da leitura, do que ela nos dá e do que permite transformar em nós e no convívio com os outros. A memória e os espaços da leitura é esse sinal de figuras e geografias que acompanham os leitores nas suas leituras. Alguns alunos leram alguns poemas, de Ler Doce Ler, como pontos para refletir sobre aquilo que envolve os livros e os seus leitores e nos permite comunicar com os outros.

Os livros, o que oferecem e aquilo a que estão sujeitos, o esquecimento, os sonhos deformados que o fogo em tantas épocas forjaram, como se o seu desaparecimento fosse o fim das suas ideias foram outros tópicos conversados. E a lembrança de uma das suas memórias mais belas, Alexandria e o sonho de Alexandre e os materiais da composição dos livros, a argila, o papiro, o pergaminho e o papel. No fim os alunos foram convidados a preencher um painel sobre "A Biblioteca para mim é...." "Com um livro, com a leitura posso...".

A seu tempo se divulgarão estes resultados.

*"Os livros são a metade
dos sonhos que tu tens,
são a tua liberdade
e o maior dos teus bens,
porque tendo a tua idade
têm tudo o que tu tens."*

Ler Doce Ler / José Jorge Letria. Lisboa: Terramar, 2004.

Semana da Alimentação



A alimentação caracteriza as pessoas e as sociedades. Enquadra-se na sua cultura, nos seus hábitos e tradições e pode ser refletida com vista a mudanças alimentares com ganhos ao nível da saúde e também da sustentabilidade do planeta que todos habitam.

A bióloga da Rio Neiva fez uma sessão para as turmas do 2.º ciclo da EBF, sobre como as escolhas que fazemos podem ser mudadas, para melhorar a saúde e ajudar ao frágil equilíbrio do planeta. Foram analisados como diferentes elementos deixam uma pegada híbrida no planeta e que níveis de dióxido de carbono, a produção de determinados alimentos, alcançam.

Ao mesmo tempo foram apresentadas sugestões ao nível das leguminosas e de como algumas algas e insetos podem integrar a alimentação, vista como algo muito mais sustentável. As sessões foram muito interessantes e do agrado de todos.

Um mês – um poema



"O que é belo há de ser eternamente
Uma alegria, e há de seguir presente.
Não morre; onde quer que a vida breve
Nos leve, há de nos dar um sono leve,
Cheio de sonhos e de calmo alento."

John Keats. (1841). "Endymion", in The poetical works of John Keats. London: William Smith.

Imagem: Gustave Caillebotte, "The Garden", 1878, Coleção particular.

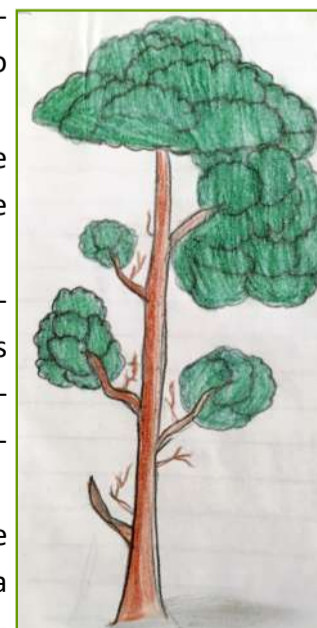
Apresentar uma árvore

O pinheiro bravo é uma árvore que pertence à floresta persistente, pois a sua folha não cai no outono.

Encontra-se no sudoeste da Europa e pode ser observada em Portugal na zona norte atlântica.

O tronco está coberto por uma casca espessa, rugosa, de cor castanha e avermelhada. As suas folhas são persistentes, em forma de agulhas agrupadas em pares de comprimento variado.

A árvore quando é jovem tem uma forma de pirâmide e quando já adulta forma uma copa arredondada. O pinheiro bravo começa a florir em fevereiro e termina esse processo em março.



Siro, 5º FA

Um mês com... Agustina Bessa-Luís



Agustina Bessa-Luís, é um dos grandes nomes da literatura portuguesa contemporânea. Agustina mais do que uma escritora é uma força da natureza, uma respiração sublime sobre os elementos desconexos e contraditórios que é a própria vida. De uma lucidez descon-

certante, a sua obra constrói uma catarse sobre o papel do homem na sociedade. Com ela descobrimos em diversos livros os alicerces históricos e biográficos de uma cultura, nomeadamente nos seus timings contemporâneos. Se todos somos a circunstância geográfica e cultural do sítio onde nascemos e vivemos, a obra de Agustina é o produto de uma região. Conhecedora da comédia humana, encontramos nela aforismos representativos de uma simplificação da vida.

Maria Ordoñez, nome onde se escondeu um universo literário e cultural complexo e deslumbrante, começou a sua viagem a 15 de outubro de 1922. Filha de uma senhora de Zamora e de um pai que pertencia à aristocracia rural do Porto, viveu entre o campo e a cidade, ficando por esta fascinada. Estudou nas Doroteias e divertiu-se nos serões de espetáculos geridos pelo pai e que tanto recebia cinema, como cafés concerto. Aos vinte e dois anos escolheu marido num anúncio de jornal, onde “procurava corresponder-se com alguém inteligente e culto”. O afortunado, com quem partilhou a vida durante várias décadas, Alberto Luís, ordenou a sua escrita e deu-lhe letra de máquina. Escreveu como quem respira, em doses imensas de palavras e livros (mais de sessenta), em romances nada convencionais, o que somos como modo de ser. Dos seus textos saiu a matéria-prima de filmes, como *Francisca*, *Vale Abraão* ou *O Convento*. Participou na vida cívica de modo intenso, tendo dirigido o 1º de Janeiro e o Teatro Nacional D. Maria II.

Agustina é uma escritora criadora de figuras de uma dimensão muito peculiar e tem-nos dado a voz de uma geografia física e humana capaz de compreender a relação do Homem com os mitos, o simbolismo dos seus valores. Criadora de palavras que nos conduzem a caminhos onde se identificam os percursos da Humanidade, acima do contexto histórico, na procura de uma identidade que o é por si. A sua obra de ficção à poesia, ao teatro, às crónicas, ao livro de viagens, aos ensaios, é uma referência pelo sentido de humor das suas representações, mas também pelo modo frontal como nos faz encarar a realidade. Há nela a procura de entender o quotidiano usando uma sabedoria própria, tirada de uma determinada realidade, mas também uma imensa liberdade que se assume como essencial para se afirmar e descobrir. A liberdade como uma das mais belas concretizações do Homem, embora torneada de elementos nem sempre claros e construídos sobre si próprio.



"Todos os meus livros são, afinal, só isso, a oportunidade de milhões de almas, únicas, todas elas, almas de sapinhos cheios de importância de viver. [...] Uns partem um pouco depois de dizerem bom dia, outros ficam até morrer. Todos se continuam naquilo que têm de profundamente entre si - a vocação para serem sós, porém aceites por cada um dos outros. Porque a solidão que me acusam de impor aos meus personagens, como uma grilhetas, é apenas a sua individualidade biológica, a exclusividade, a reivindicação superior da sua própria luta. Um homem jamais corresponde a outro homem; as suas reações e conclusões não equivalem a vivência de outra alma, a experiência do outro eu. O mistério do eu cumpre-se em cada homem de forma única".

Agustina Bessa-Luís, in Revista "Lusíada", Porto, Outubro - 1955

Agustina e Esposende...

"Esposende tinha duas almas: a do sul, que era piscatória, e a do norte, que era banhista. Uma era feita de gente natural e misteriosa, com dramas e alegrias rápidas, como se um vento cínico e audaz, vindo de muito longe, talhasse a sua história. A alma do sul já existia quando o reizinho D. Sebastião jogava às laranjas com os seus cortesãos - e as comia. Porque o príncipe era guloso; em apetites de mesa a arrancadas de estribo perdeu a vida, e nós a independência e a lei dela. O que lá vai lá vai!

Quando eu fui pela primeira vez a Esposende, achei que sucedia alguma coisa solene. Era em julho. Nas noites em que o calor abrasava, vinha do rio um hálito de vasa. Como se o princípio do mundo rompesse o cristal das areias e borbulhasse uma vida espessa e cega, no lodo. A motora do peixe descia pela corrente, os homens iam calados. Via-se o casco na linha da água, como uma faca abrindo a pele da noite. Os cães ladravam. A alma do sul estava acordada. Desde tempos muito antigos ela tinha aquele pacto com o mar, sobrevivia nos seus flancos, paciente, lentamente, ajustada à magra colheita de peixe e de sargaço.

A alma do norte floresceu um dia, construiu nos pinhais um chalé branco, pôs-lhe um azulejo azul, botou patamar e alpendre à moda de mestre Raul Lino. Plantaram-se tamarizes na avenida; alguma dama no seu mirante aprendia piano com uma senhora do Porto, e tinha um chapéu com cerejas maduras. Distinguia-se: a sua gola de valencianas ficava cheia de grãos de areia quando ela saía à rua."

Memória de Esposende. In *Vila e concelho de Esposende no IV centenário 1572-1972*, Agustina Bessa-Luís.



Boletim Nascente Escolar
outubro - 2022



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Todos os que assinaram os textos.
Revisão: Prof. José Pinho.
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:
A. E. António Rodrigues Sampaio
Sede:
EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207
4740 - 446 Forjães
Telefone: 253 879 200
Correio eletrónico: bib_ebf@marinhas.org

As «diretas» do Torres

Ó António! Vem aí o mês das almas; dá-me o teu cartão do multibanco para eu mandar rezar umas missas pelos queridos defuntos!...

Ó Alzira vai à mer...! Eu até posso estar bêbado mas sou tão burro assim...



AS «DIRECTAS» DO TORRES

A luz

És grande, és imortal! Nunca se apaga
A chama que deslumbra as multidões!
O brilho do talento é luz celeste
Tem jus a entusiasmo e adorações!

Não se extinguem os raios dessa estrela,
Que na fonte inspirada te reluz,
Que entre coroas de louros eternos
Da glória ao Capitólio te conduz!

És cego! Mas que importa? Os olhos da alma
Abrangem do universo a vastidão!
Falar da natureza ao som da lira
Quem faz melhor que tu ao coração?

O que pintas não vês! Tirou-te a vista
Quem o génio imortal te concedeu...
Se grande foi o bem que te tirou,
Maior mil vezes foi o que te deu!

Que a fama do teu nome eterna fica,
Estímulo a vindouras gerações.
Desprende, pois, teu voo audacioso
Eleva-te às etéreas regiões!

Por Torres Jaques

A pobreza de Jesus

Dela tanto se prezou que para nascer, escolheu lugar pobríssimo não próprio, mas comum; mãe pobre para o parir; carpinteiro pobre para o criar; pastores pobres primeiro que a todos para o adorarem; e ofertas de pobres para o oferecerem no templo. Nos derradeiros três anos da sua vida, nunca teve casa, nem lugar próprio para descansar, como ele disse a um que o queria seguir;

- Sou mais pobre que as raposas e aves; porque as raposas que todos aborrecem têm covas, e as aves têm ninhos, e eu não tenho de meu próprio onde possa encostar a cabeça!

Vivia de esmolas, aceitava alheios agasalhos como pobre, e quando lhe faltava, não se queixava, mas a terra, a todos comum, era sua casa e o céu o seu telhado.

Passava às vezes com os seus discípulos tanta mingua que os levava pelas searas colher espigas, e debulhá-las entre as mãos para satisfazerem sua necessidade; e quando quis dar de comer a cinco mil homens que o seguiam, achou-se em sua dispensa (que era uma pobre alcofa) para todos os seus discípulos, dois peixes e cinco pães de cevada. Andava sem cajado nem alforge, mais que o que de esmolas lhe davam, para prover estreitas necessidades sem ter cuidados de outro dia.

Querida em sua companhia quem deixasse, ou vendesse tudo, e desse aos pobres. Escolheu por discípulos os mais pobres do mundo.

Traduzido por Torres Jaques

Caro Leitor,

Outubro é mês de anúncio dos nomes galardoados pelo Prémio Nobel. As distinções concedidas anualmente compreendem seis áreas: Fisiologia ou Medicina, Física, Química, Literatura, Paz e Ciências Económicas. Para além da famosa medalha de ouro e do diploma, os vencedores recebem uma quantia monetária avultada cujo propósito é o progresso do trabalho do laureado sempre com os olhos postos no desenvolvimento da cultura, ciência e tecnologia no mundo.

Este ano, o Prémio Nobel da Medicina foi atribuído ao biólogo sueco Svante Pääbo, pelo trabalho desenvolvido na área da genética evolucionária. Importa destacar ainda que o Prémio Nobel da Física 2022 foi atribuído a Alain Aspect, John F. Clauser e Anton Zeilinger pelas descobertas no campo da mecânica quântica. Já os laureados da Química são Carolyn R. Bertozzi, Morten Meldal e K. Barry Sharpless graças à simplificação do método de criação novas moléculas. E a francesa Annie Ernaux foi a contemplada com o Prémio Nobel da Literatura, sendo apenas a 17ª mulher num total de 119 pessoas laureadas na história do prémio. A pesquisa sobre bancos e crises financeiras valeu ainda a Ben Bernanke, Douglas Diamond e Philip Dybvig aquele que é informalmente conhecido como Nobel da Economia.

Relativamente ao Prémio Nobel da Paz, este foi atribuído ao ativista bielorrusso Bialiatski e a duas organizações não governamentais de direitos humanos. O Comitê Nobel Norueguês sublinhou que os vencedores “demonstram a importância da sociedade civil para a paz e para a democracia”. Num momento em que a Europa testemunha uma nova guerra após a invasão russa da Ucrânia, as organizações não governamentais russa (*Memorial*) e ucraniana (*Center for Civil Liberties*), dividem prémio com Bialiatski. Mas

o que têm em comum este três laureados? O Comité destaca o “esforço notável para documentar crimes de guerra, violações dos direitos humanos e o abuso de poder”, levado a cabo por cada um dos vencedores nos respetivos países.

Na Bielorrússia, Ales Bialiatski foi um dos fundadores do movimento democrático, assim como da Organização *Viasna* – que se opôs às emendas constitucionais que deram ao presidente bielorrusso poderes ditatoriais. As autoridades governamentais tentam silenciar o ativista que esteve preso entre 2011 e 2014 e, após grandes manifestações contra o regime em 2020 voltou a ser detido, permanecendo sem julgamento até à data. Na Rússia, a organização Memorial compilou e sistematizou informações sobre opressão política e violações de Direitos Humanos no país e tem estado na vanguarda dos esforços para combater o militarismo e promover a liberdade e a democracia. Por último, mas não menos importante a organização ucraniana criada em 2007, Centro de Liberdades Civis, sempre se posicionou com o objetivo de fortalecer a sociedade civil da nação assim como pressionar as autoridades para transformarem a Ucrânia numa democracia. Após a invasão da Ucrânia pela Rússia em fevereiro do ano passado, esta ONG trabalhou incansavelmente na identificação e documentação de crimes de guerra russos contra a população civil ucraniana no sentido de responsabilizar os devidos culpados.

Em jeito de conclusão, considero adequado relembrar os portugueses outrora galardoados com um Prémio Nobel. Em 1949, **Egas Moniz** (1874-1955) recebia o Prémio Nobel da Medicina. Só quarenta e nove anos depois (1998) houve novamente um vencedor português, desta vez um Prémio Nobel da Literatura para **José Saramago** (1922-2010).

Inês Sá, subdiretora

O FORJANENSE

PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE
DE REDAÇÃO: ACARF

Associação Social, Cultural, Artística e
Recreativa de Forjães

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85

Estatuto Editorial: www.acarf.pte-mail: acarf1@sapo.ptFacebook: [Jornal O Forjanense](https://www.facebook.com/JornalOForjanense)

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva

Subdiretora: Inês Domingas Pereira de Sá

Diretora Adjunta: Beatriz Carvalho de Sá

Departamento de marketing: Cristiana Ribeiro Vale

Secretariado e paginação: Eduarda Sampaio.

Fotografia e imagem: Luís Pedro Ribeiro

Colaboradores regulares: 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 e Joana Coutinho.

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

Nº ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A

4710-036 Braga



Forjães SC cola-se ao líder FC Amares



Após empate caseiro a duas bolas, na entrada da liga pro nacional, série A, da AF de Braga, num entusiasmante derby frente ao FC Marinhãs e de uma derrota à segunda jornada por 0-2 em Barcelos, na casa do Santa Maria de Galegos, o Forjães SC soma todos os restantes jogos por vitórias, alcançando à 7ª jornada a segunda posição da tabela classificativa da série A da liga Pro nacional da AF de Braga. Apenas a um ponto do topo da classificação, a equipa do Forjães SC vem em crescendo, após

ter batido copiosamente na jornada anterior por 0-4 a AD Esposende em sua casa.

Prova dessa confiança coletiva foi o facto de neste último desafio frente ao FC Nine, disputado a 23 de outubro, e jogado no Estádio Horácio Queirós, a equipa do Forjães ir para o intervalo a perder por 0-1 e dar a remontada total saldando-se o resultado em quatro bolas a uma, favorável à equipa da casa. Os golos

foram apontados por Tiago Letras, Nuno Simões, Blake e Joãozinho.

Resultados:

1ª jornada: Forjães SC – FC Marinhãs 2-2
2ª jornada: Santa Maria FC - Forjães SC 2-0
3ª jornada: Forjães SC – Vieira SC 3-1
4ª jornada: AFC Martim - Forjães SC 1-2
5ª jornada: Forjães SC – GD Porto Ave 4-1
6ª jornada: AD Esposende - Forjães SC 0-4
7ª jornada: Forjães SC – AD Ninense SC 4-1

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Amares	17	7	5	2	0	17	8	+9
2	Forjães	16	7	5	1	1	19	8	+11
3	Santa Maria FC	15	7	5	0	2	10	5	+5
4	Vieira	12	7	3	3	1	12	9	+3
5	SC Cabreiros	10	7	3	1	3	7	5	+2
6	S.Paio D'Arcos FC	10	7	3	1	3	13	15	-2
7	AD Ninense	9	7	2	3	2	12	14	-2
8	GD Prado	8	6	2	2	2	7	6	+1
9	AFC Martim	7	6	2	1	3	8	9	-1
10	Esposende	6	7	2	0	5	4	16	-12
11	Marinhãs	4	7	1	1	5	12	17	-5
12	Porto D'Ave	1	7	0	1	6	6	15	-9

Jantar convívio do Forjães SC no Monte Crasto

Realizou-se, no passado dia 8 de outubro, mais um mega jantar, no parque de merendas da Sra. do Crasto, em S. Romão do Neiva, onde participaram mais de duas centenas de pessoas. Este evento já vem sendo uma tradição, e ano após ano, nota-se o entusiasmo das pessoas, sendo enorme a vontade de participar e colaborar com a nossa instituição, o Forjães SC.

O nosso muito obrigado a todos os que puderam estar presentes, a todas as pes-

soas que não fazendo parte dos elementos diretivos, fazem questão de ajudar, quer na angariação de participantes, quer na organização do espaço e na logística da cozinha!

Sem vocês, tal não seria possível!

Um agradecimento também muito especial ao grupo de tocadores e cantadores que animaram esta agradável noite de convívio, convidando sempre os presentes a um pezinho de dança. Prometemos voltar.

Academia O Forjinha no arranque de mais uma Edição do Campeonato Concelhio de futebol Infantil

Iniciou-se, no passado domingo 23 de outubro, mais uma edição do Campeonato Concelhio de futebol Infantil, promovida e organizada pela Câmara Municipal de Esposende.

A primeira jornada teve início na freguesia das Marinhãs, no Estádio Avelino Peres Filipe, sob forte intempérie, que levou inclusive ao cancelamento do Encontro Lúdico no escalão de Petizes (atletas demais tenra idade, 4 - 5 – 6 anos de idade). Os serviços de desporto da CME asseguram que nesta edição estão envolvidos aproximadamente 600 atletas, desde os 4 aos 12 anos de idade, nos escalões de Petizes (futebol 3x3), Traquinas (futebol 5x5), Benjamins e Infantis (futebol 7x7). Esta edi-

ção conta com a participação de 38 equipas inscritas nestes escalões, provenientes dos seguintes clubes: Antas FC, GD Apúlia, FC Fão – Guerreiros do futuro /SCB, Forjães SC, DR Estrelas de Faro, Gandra FC. AD Esposende, FC Marinhãs e UD Vila Chã. Os campeonatos decorrerão quinzenalmente, aos domingos, até finais de maio, desenvolvendo-se os jogos nos diversos campos e estádios do concelho de Esposende, numa estratégia de descentralização e de aproximação da iniciativa à comunidade.

O município de Esposende tem vindo a garantir o apoio ao nível da formação dos clubes e associações desportivas, através da assinatura de contratos programa de desenvolvimento desportivo.

Comunicado emitido pelo Forjães SC pós os incidentes ocorridos no dia 16 de outubro, jogo da 6ª jornada, disputado no Estádio Sá Pereira, em Esposende, frente à AD Esposende

1 - O FSC, clube com mais de 55 anos, apresenta como marca de água a defesa intransigente da verdade desportiva, do FairPlay desportivo e da luta contra a violência e de quaisquer atitudes desrespeitosas;

2 - O FSC é amplamente reconhecido como uma instituição que recebe com distinção as equipas adversárias, sobretudo os seus adeptos, a quem proporciona as melhores condições de conforto disponíveis no seu estádio, permitindo-lhes o acesso a qualquer uma das duas bancadas do Estádio Horácio Queirós, apesar de nem sempre ser assim recebido.

3 - A propósito do último desafio entre as equipas seniores do AD Esposende e o Forjães SC, no Estádio Padre Sá Pereira, a direção do FSC presenciou alguns comportamentos excessivos por parte de vários adeptos afetos a ambos os clubes, que não se coadunam com o espíri-

to desportivo sadio que deve presidir a um derby concelhio.

4 - O FSC lamenta tal situação e tudo fará para que situações do género não se voltem a repetir e agirá no sentido de defender o FairPlay desportivo, o clube e todos os seus adeptos;

5 - O FSC agradece o apoio de todos os sócios, adeptos e membros dos Ultras Forjães 2001 que se deslocaram a Esposende para apoiar o clube em mais uma jornada gloriosa, apesar das condições de tempo desfavoráveis.

6 - O FSC, nas instâncias próprias, assumirá todas as suas obrigações e exigirá, de igual modo, que a AD Esposende assumira igualmente as suas responsabilidades pelos factos ocorridos no passado domingo.

Forjães, 19 de Outubro de 2022.
O Presidente do FSC.

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Ementas da casa

Bacalhau assado com castanhas

4 lombos de bacalhau demolhados; 1 kg de castanhas (congeladas ou frescas); 500 g de batatas pequenas de assar; 2 dentes de alho; 200 ml de azeite; 1 colher (chá) de erva-doce; leite q.b.; sal e pimenta q.b.

Disponha o bacalhau num recipiente grande, cubra-o com leite e deixe marinar durante algumas horas. Se usar castanhas congeladas, deixe-as descongelar naturalmente e depois dê-lhes uma fervura em água com sal e a erva-doce. Se usar castanhas frescas, coza-as em água com sal e a erva-doce, escorra, deixe arrefecer e descasque cuidadosamente. Num tacho à parte, coza também as batatas com a pele em água com sal. Retire os lombos de bacalhau do leite e reserve-o. Coloque o bacalhau num tabuleiro de forno alto e tempere com os dentes de alho laminados, o azeite e uma pitada de pimenta. Junte ao tabuleiro as batatas e as castanhas, regue com um pouco do leite do bacalhau e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, até o bacalhau começar a lascar e as batatas e as castanhas ganharem alguma cor. Retire e sirva de imediato.

Tronco de castanhas

750 g de castanhas; 125 g de açúcar; 125 g de chocolate; 125 g de manteiga

Descascar as castanhas e levá-las ao lume, numa caçarola, cobertas de água; devem ferver durante vinte minutos aproximadamente, até se apresentarem bem cozidas. Retirar a película e passar pelo passe-vite, para uma tigela. Juntar ao puré obtido o açúcar, o chocolate, derretido em banho-maria e a manteiga apenas amolecida. Mexer bem e deixar arrefecer um pouco, para que o preparado endureça. Com esta mistura, formar um rolo, que se embrulha em papel vegetal, bem untado e se mete no frigorífico, onde devera permanecer durante 12 horas, pelo menos. Para servir, retirar cuidadosamente o papel e cortar em fatias, não muito espessas, que se dispõem num prato ou tabuleiro para doce. Guarnecer com flores de chantilly.

Para sobremesa de festa, poderão apresentá-lo com a forma de tronco, para tanto, cortar as duas extremidades obliquamente, formar em todo ele, umas riscas com um garfo e espalhar à volta as duas extremidades, esfareladas, podendo guarnecer ainda com chantilly, passado pela seringa.

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de caráter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo, porque só assim cumpre a sua função essencial perante os leitores;
- “O Forjanense” é um jornal ao serviço da comunidade local, tendo como principal objetivo assegurar aos leitores o direito a serem informados com verdade, rigor e isenção;
- “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, apartidária, objetiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais;

• O Jornal “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 leitores;

• No Jornal “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, 30 de setembro de 2022

A Diretora de “O Forjanense”
Tânia Catarina Balinha Silva

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º pequeno povo; relativo à modalidade = 2º utensílio de lavouira = 3º língua românica que se falava entre Aloire e os Pirenéus; pequeno cabo náutico; o mesmo que não; 4º “gato” em inglês; nome de mulher; museu de arte moderna = 5º designação de cólera ou de enfado; governança = 6º aposentado = 7º “cabeça” em francês; escarnecera = 8º pedra em tupi-guarani; sapo amazónico; República Árabe Unida = 9º cânhamo da Índia ou de Manila; rameira desprezível; Rádio Renascença = 10º tabelião = 11º relativo ao loureiro; molusco acéfalo e comestível =

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

Verticais

1º permutação; corpo cristalizado, extraído da essência do timo = 2º carro de bois = 3º pequena ilha Marselhesa; conversa fiada; despido = 4º jiboia; nome da letra “F”; rubor das faces = 5º relativo à boca; espécie de macaco da América = 6º Associação com Fins Religiosos = 7º bosque; grito do urso = 8º composição poética para ser cantada; habitação; gemidos = 9º luto; ajustar, regular; Olívia Torres = 10º galantear = 11º cordame de navio de vela; magnífica =

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

soluções pág. 6

Psicologia

Importância da saúde psicológica e como devemos cuidá-la



Sandra Tomás*

De acordo com a Ordem dos Psicólogos, e segundo um estudo recente, 23% dos portugueses tem um problema de saúde psicológica. Os problemas mais comuns estão relacionados com a ansiedade e a depressão. Muitas vezes desvalorizamos a importância dos problemas de saúde psicológica, mas eles podem ser maiores que qualquer outro problema. São responsáveis por 40% dos anos de vida saudável

que perdemos e podem ser mais debilitantes do que a maior parte dos problemas de saúde física. Interferem com a nossa capacidade de realizar as tarefas do dia-a-dia, de trabalhar, de aproveitar os tempos livres e de manter relações saudáveis com os outros.

Mas o que é isto de saúde psicológica? Está relacionada com a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir os desafios do dia-a-dia nos diferentes contextos em que vivemos, nomeadamente na escola, no trabalho ou na família, e diz respeito à forma como pensamos, sentimos, avaliamos as situações, nos relacionamos com os outros e tomamos decisões. Quando temos saúde psicológica sentimos-nos confiantes e capazes de lidar com os desafios da nossa vida.

Mas será que cuidamos da nossa saúde psicológica como cuidamos da saúde física? E porque não o fazemos? Certamen-

te porque ao longo dos tempos, a saúde mental esteve (e ainda está) carregada de tabus, estigmas e preconceitos, considerando-se uma perda de tempo cuidar dela, acabando a pessoa, por ignorá-la, sentindo-se com medo e até vergonha de falar das suas emoções negativas e dos seus pensamentos e comportamentos.

E que cuidados devemos ter com a nossa saúde psicológica? Primeiro, estar atento aos seus sentimentos, aos seus recursos psicológicos, às suas fragilidades e vulnerabilidades, e aos seus limites. Perceber como está a sua autoestima (excelente fator protetor face à adversidade), bem como à sua capacidade de expressar e lidar com as emoções, e à sua capacidade para se relacionar positivamente com os outros, sendo este último, um fator importante para a manutenção do bem-estar psicológico. Se perceber que algo não está bem na sua saúde psicológica, há necessidade

de ativar mudanças, pois sabemos que se continuar a fazer tudo igual, o resultado também será sempre o mesmo. Para além de estar atento, deve praticar o autocuidado; manter-se ativo e praticar atividade física; alimentar-se bem; exercitar o cérebro; manter o equilíbrio entre as responsabilidades e as atividades de lazer e reservar tempo para a família e amigos: conversar, sorrir e abraçar. É importante que cuide da sua saúde psicológica! Cuide de si primeiro, para poder continuar a cuidar de quem mais ama!

**Psicóloga clínica e da saúde*

Saúde

Nutrição na saúde dentária



Marina Aguiar*

No seguimento do dia Mundial da Alimentação e aproveitando uma vertente de nutrição, conjugada com a saúde dentária, segue uma lista de alimentos saudáveis, sendo estes os sete melhores alimentos para os seus dentes e aqueles que podem afetar negativamente os mesmos.

De notar que, os alimentos açucarados, como doces e refrigerantes, contribuem para a cárie dentária.

Queijo: Se é uma das muitas pessoas que amam queijo, agora tem outro motivo para desfrutar desse alimento saboroso. Um estudo constatou que comer queijo elevou o

pH na boca dos indivíduos e reduziu o risco de cárie. Acredita-se que a mastigação necessária para comer queijo aumenta a quantidade de saliva na boca.

Iogurte: assim como o queijo, o iogurte é rico em cálcio e proteínas, tornando-o uma boa escolha para melhorar a força e a saúde dos dentes. Os probióticos, ou bactérias benéficas, encontrados no iogurte também beneficiam a gengiva porque expulsam as bactérias que causam cáries. Se quiser incluir mais iogurte na sua dieta, escolha uma variedade simples e sem adição de açúcar.

Folhas verdes: as folhas verdes normalmente são bem-vindas em qualquer lista de alimentos saudáveis. Elas são ricas em vitaminas e minerais e têm poucas calorias. As verduras, como couve e espinafre, também promovem a saúde oral. São ricas em cálcio, que forma o esmalte dos dentes. Também contêm ácido fólico, um tipo de vitamina B que tem inúmeros benefícios para saúde, incluindo possivelmente o tratamento da doença gengival em mulheres

grávidas. Se tiver dificuldade de incluir folhas verdes na sua dieta, coloque um pouco de espinafre na sua próxima salada ou adicione um pouco de couve numa pizza.

Maçã: as frutas, como maçãs, podem ser doces, mas também são ricas em fibras e água. O ato de comer uma maçã produz saliva na boca, que remove bactérias e partículas de alimentos. A textura fibrosa da fruta também estimula a gengiva. Comer uma maçã não é o mesmo que escovar os dentes com um creme dental com flúor, mas pode ser uma opção para limpar os dentes até que você tenha a hipótese de os escovar.

Cenoura: como as maçãs, as cenouras são crocantes e ricas em fibras. Comer um punhado de cenouras cruas no final da refeição aumenta a produção de saliva na boca, reduzindo o risco de cáries. Além de serem ricas em fibra, as cenouras são uma ótima fonte de vitamina A. Coloque na salada algumas fatias de cenoura crua ou coma as cenouras sozinhas.

Aipo: o aipo pode ter uma má reputação por ser insípido, aguado e cheio de "fios" desagradáveis, mas, como as cenouras e maçãs, age como uma escova dentária, eliminando partículas de comida e bactérias dos dentes. É também uma boa fonte de vitaminas A e C, dois antioxidantes que estimulam a saúde da gengiva.

Amêndoas: as amêndoas são ótimas para os dentes porque são uma boa fonte de cálcio e proteínas, mas com baixo teor de açúcar. Saboreie 1/4 de xícara de amêndoas durante o seu almoço. Pode também colocar um punhado na salada ou num jantar com alimentos salteados.

Além de incluir mais folhas verdes, latínios e vegetais fibrosos à sua dieta, preste atenção ao que está a beber. Como não tem calorias nem açúcar, a água é sempre a melhor escolha, especialmente se comparada a sumos ou refrigerantes. A sua dieta faz uma grande diferença quando se trata de um sorriso saudável.

**Médica Dentista*

Halloween em Forjães

Na passada noite de 31 de outubro, também conhecida como noite de *Halloween*, Forjães disfarçou-se da tradição americana.

A animação começou pela hora do jantar, no Centro Cultural de Forjães, onde se deu a abertura da *Funzone*, que antecedeu a caminhada. O Centro Interpretativo do Junco, bem como as Exposições e História de Rodrigues Faria não ficaram indiferentes às comemorações e abriram portas aos mais curiosos para conhecerem e recordarem parte do seu Património.



Por volta das 21h30, Forjães voltou a sair à rua para mais uma caminhada assombrosa que contou com a participação de mais de 600 pessoas e um conjunto de disfarces, cenários vivos e sustos ao longo de todo o percurso. A caminhada pela vila forjanense foi promovida pelo Forjães Sport Club, com a colaboração da Comissão de Festas de Santa Marinha 2023, assim como o grupo de teatro Forjães em Cena e o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães.



O evento terminou, para muitos, com o regresso à *FunZone*, com a queimada de *Halloween* e, para outros, continuou ao som da música do DJ Ricardo Ribeiro, que garantiu animação no Centro Cultural de Forjães, nesta véspera de feriado.

A iniciativa contou com o apoio da Junta de Freguesia de Forjães, assim como o Município de Esposende, a Esposende 2000 e a Associação Via Veteris.



Pelo concelho de Esposende: homenagem a António Fernando Cepa

No passado dia 15 de outubro, o Centro Social da Juventude de Mar organizou uma Homenagem a António Fernando de Abreu Cepa, conterrâneo das gentes de Mar, que muito contribuiu para a sua freguesia.

Pelas 16 horas desse dia, realizou-se a inauguração das novas obras de requalificação do Pavilhão Gimnodesportivo, agora com o nome "Pavilhão Fernando Cepa", em sua homenagem. A melhoria do pavilhão surge no âmbito de uma aposta, por parte do Município de Esposende, em todas as modalidades desportivas de igual forma, assim como no incentivo a uma sociedade mais saudável e vocacionada para a prática desportiva, contribuindo, assim, para uma melhoria da qualidade de vida da população do concelho.

O evento contou ainda com um jogo de andebol nesse mesmo pavilhão, aberto ao público e a todas as pessoas presentes na inauguração.

O dia de comemorações terminou com um Jantar de Homenagem a António Fernando de Cepa, no Hotel Axis Ofir, cujo tema principal do evento foi: "Um Mar... de amor". A celebração contou com um vídeo de apresentação do percurso e de todos feitos desenvolvidos pelo Sr. António Cepa, com testemunhos daqueles que acompanharam e acompanham de perto a sua jornada, até aos dias de hoje, jornada esta que ainda promete vingar por muitos anos. As recordações em vídeo contaram com uma participação especial das filhas de António Cepa, Paula Cepa (atual Dire-

tora do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio), Dora Cepa e Diana Cepa.

Foi uma noite recheada de emoções e nostalgia, com recordações dos mais variados contributos de Fernando Cepa para o concelho de Esposende e a freguesia de Mar, contando com um conjunto de discursos, nomeadamente: o discurso das colaboradores do Centro Social de Juventude de Mar, o discurso de parabenização e gratidão a António Cepa, por parte do Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira e, ainda, umas palavras de reconhecimento, pelo atual Presidente do Centro Social de Juventude



de Mar, Estevão Abreu.

O jantar e o dia de homenagens a António Cepa encerrou com o discurso emocionado de agradecimento do homenageado, assim como um momento de animação musical de Joana D'Arc e um espetáculo de fogo de artifício.



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

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

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







GPS: N 41°36'52,8" W 08°44'21,1"

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

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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

FEIRA QUINZENAL DE S. ROQUE FORJÃES

JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES

Largo de S. Roque
Forjães
Acesso direto pela EN 103
(estacionamento gratuito no local)

Aos sábados
de manhã

Novembro 2022: dias 5 e 19
Dezembro 2022: dias 3, 17 e 31

Aprecie a enorme variedade de produtos, a qualidade e frescura das ofertas, a simpatia e atenção dos feirantes.

Uma feira centenária, num espaço aprazível e de fácil acesso, seguro para compradores e vendedores. Instalações sanitárias disponíveis e um amplo Largo para retemperar energias! Faça compras em segurança.