



O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Abril 2022 • Ano XXXVII 2ª série • n.º 384
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

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

Colisão

Diagnóstico

Mecânica

Manutenção

Pneus

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

Quarenta e oito anos de 25 de Abril!

O Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria abriu as portas para as celebrações dos quarenta e oito anos do 25 de Abril. A iniciativa realizada pela Junta de Freguesia, nos dias 24 e 25 de abril, contou com a inauguração da exposição "Flores de Abril" seguida de uma tertúlia com todos os autarcas pós 25 de Abril ainda vivos e uma caminhada solidária a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro. pág. 2



Nesta edição

Lar de Stº António

pág. 14

Junta de Freguesia

págs. 3-5

Comunidade Paroquial

pág. 6

ACARF

pág. 8

Nascente Escolar

págs. 9-12

Forjães Sport Club

pág. 13

ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL ARTÍSTICA E RECREATIVA DE FORJÃES



AJUDAR NÃO CUSTA NADA

Doe gratuitamente 0,5% do seu IRS à ACARF. Preencha o quadro 11 do modelo 3 (campo 1101) com o NIF **501 524 614**.

Obrigado pela ajuda

Para isso tem apenas que escrever o Número de Identificação Fiscal da ACARF, **501 524 614**, no campo 1101 do Quadro 11, Modelo 3, da sua declaração de IRS. Desta forma está a oferecer 0,5% do seu imposto a esta instituição, sem qualquer custo para si, pois o imposto a pagar e o montante reembolsado nunca serão alterados. Ao preencher esse quadro estará apenas a indicar que essa parte do seu imposto nos será entregue, não irá para despesas do estado.

Nós por cá: locais

GADTF

Forjães recebe 9º Encontro de amigos folcloristas

O Souto de S. Roque recebeu no passado sábado dia 30 de abril mais uma edição do encontro nacional de amigos folcloristas. O encontro que nasceu em 2012 em Leça da Palmeira, surge com a necessidade de juntar num dia de convívio, todos quantos pertencem ao movimento folclórico, amigos e simpatizantes. Pretende-se que seja um encontro informal, um dia sem trajes mas com muitas danças, cantigas e acima de tudo a celebração da amizade. Desde a primeira edição o encontro já se realizou em diversas localidades tais como: Leça da Palmeira, Coimbra, Viana do Castelo, Braga, Arrimal, Coruche, Seia e Joane.

Estiveram na edição deste ano muito perto dos 500 participantes que vieram desde o Minho ao Algarve, folcloristas e amigos que com o seu farnel, a necessidade de abraçar e conviver, rumaram até Forjães.

Do programa que começou pelas 9.30h da manhã com o início da chegada dos participantes, destaca-se a ainda da parte da manhã as oficinas de dança a cargo do GADTF de Forjães, Rancho Típico de Amorosa- Leça da Palmeira, Grupo Folclórico Camponeses de Santana do Mato – Coruche e do Grupo Folclórico da Casa do Povo de Arões – Fafe. Seguiu-se o almoço convivo com a partilha das mais diversas iguarias e um momento de Cantares ao desafio protagonizado pelo Valter S. Martinho de Ponte da Barca e a Naty Vieira da Póvoa de Lanhoso, momento bem divertido com as habituais picardias entre os cantadores.

Da parte da tarde os participantes rumaram até à Quinta de Curvos onde o GADTF proporcionou uma visita guiada pelos locais mais emblemáticos. Durante o percurso os participantes foram brindados com momentos de canto à Capella protagonizados pelas Cantadeiras do Vale do Neiva, Grupo Folclórico da Universidade do Minho e Grupo Etnográfico Rusga de Joane. Durante a visita à quinta houve ainda momento para uma foto de grupo, mesmo não estando todos os participantes pois alguns preferiram ficar no souto a descansar do difícil almoço.

De regresso ao Souto de S. Roque o programa continuou com mais oficinas de dança, desta vez protagonizadas pelo Grupo Folclórico de Santa Cruz do Bispo – Matosinhos e pelo Grupo Folclórico Terras da Nóbrega-Lisboa. O souto de S. Roque encheu-se de danças, e chegou quase a ser pequeno para o tamanho das rodas que ali se formavam instantaneamente.

Durante o dia proporcionou-se ainda oficinas de artesanato com a presença das cestas de junco de Forjães pelas mãos da nossa artesã Mena do Rio que encantou os presentes com a sua história de vida e a sua arte no tear. Ainda no artesanato estiveram representações do GADT de Forjães e da Rusga de Joane nos bordados.

Este evento que estava planeado para 2020 no âmbito do programa comemorativo dos 25 anos do GADT de Forjães, e que não se realizou devido à Covid-19, marca o arranque da atividade do grupo e a vontade de realizar ainda ao longo do ano uma grande parte do programa comemorativo que estava preparado.

Muitos foram os Forjanenses que também passaram pelo Souto de S. Roque para apreciarem mais de perto aquilo que é o movimento folclórico, aproveitarem a visita à quinta e disfrutarem do magnífico bom tempo que se fez sentir. O evento mereceu ainda atenção de alguns fotógrafos, transmissão em direto da TV Esposende, da Rádio Metropolitana do Porto e uma reportagem do Porto Canal.

Para quem não pode passar por S. Roque e tiver curiosidade de perceber o que por lá aconteceu pode ver fotos e vídeos no perfil do Facebook e Instagram do GADT de Forjães ou procurar no evento criado no facebook chamado Encontro de Amigos Folcloristas.

No próximo ano o encontro ruma até à cidade de Fafe e em 2024 até Lisboa.

O Apoio da Junta de Freguesia de Forjães, da Câmara Municipal de Esposende, da Quinta de Curvos e de alguns Forjanenses foram cruciais para a realização deste evento.

Aniversário do grupo é a 5 de maio

O Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães completa no dia 5 de maio 27 anos de história, a data será assinalada de forma simples com os elementos grupo.

Embora algumas das atividades previstas no programa comemorativo das bodas de prata do grupo em 2020 sejam para avançar, o regresso recente à atividade e a incerteza do futuro próximo fez com que o grupo não planeasse nada mais público para esta data.

O grupo marcou o seu regresso em público no mês passado numa maratona cultural em Viana do Castelo de apoio às vítimas da guerra na Ucrânia, com uma apresentação de 10 minutos. Para o corrente ano o grupo tem já alguns convites para festivais de folclore um pouco por todo o país e também para algumas festas e romarias.

O grupo está também a preparar várias apresentações, das quais uma em conjunto com outras associações do concelho na

semana da dança em Esposende. No festival internacional de folclore na cidade e o seu festival de folclore nacional agendado para o dia 3 de setembro no Souto de S. Roque.

Este regresso ainda um pouco tímido da atividade do grupo, é um pouco a imagem de todos os grupos folclóricos a nível nacional, uma vez que foi uma das áreas culturais que mais tarde retomou a sua normalidade. Foi uma paragem de praticamente dois anos do associativismo, das festas e romarias e dos festivais de folclore, por isso, o regresso deve ser preparado com ponderação e todos os cuidados.

Relembre-se que o grupo tinha um vasto programa para assinalar os seus 25 anos no ano 2020, e que devido à Covid 19 se viu obrigado a cancelar quase a totalidade do mesmo. No entanto, o grupo pretende levar a efeito a maior parte das atividades previstas, planeando cada uma delas com a qualidade e dedicação a que já habituaram todos os forjanenses.

Junta-te ao GADT de Forjães

Com o recomeço da atividade muitas dificuldades surgem inerentes com a paragem do associativismo. Uma das que mais afeta neste momento o movimento folclórico nacional é o envelhecimento dos seus elementos e a mudam-se do estilo de vida de outros. Muitos por razões pessoais e profissionais se vêem obrigados a um afastamento do associativismo e para que esse não seja um problema grave é necessário que haja nas localidades um certo bairrismo e orgulho nas suas associações, fazendo com que se mantenham de pé e de boa saúde.

Gostas de cantar, dançar, tocar algum instrumento, ou simplesmente de vestir um traje? Então junta-te ao GADT...

Fazer parte de um grupo folclórico é contribuir para manter viva a identidade cultural de um povo numa determinada época, é contribuir para que a memória dos nossos antepassados seja preservada. Os grupos de folclore são agentes culturais muito importantes numa localidade, como tal, todos temos parte interessada nisso.

O grupo convida assim todos quantos tenham esse gosto, ou estejam recetivos a ganhá-lo, para se juntarem a este projeto. Uma vez que a sede do grupo ainda não tem as condições necessárias para receber nem para a realização de ensaios, o grupo continua a realização dos seus ensaios na ACARF normalmente ao sábado às 21horas.

Junta-te e vive o espírito do grupo...

Quarenta e oito anos de 25 de Abril!

No domingo, dia 24, o Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria abriu as suas portas para receber todos aqueles que quiseram visitar a exposição “Flores de Abril”, composta por trabalhos feitos por alunos da Escola Básica de Forjães, de utentes das Instituições locais, no caso ACARF e Lar de Santo António, e do projeto “Olhares atentos, Forjães a semear e acolher gerações”.

Seguiu-se, no auditório, a atuação de Paulo Alves, que, tendo como mote “Sons de Abril”, interpretou composições de Zeca e Paulo de Carvalho, lembrando-se assim, também, a importância da música na formação dos jovens, pois o cantor aprendeu música em Forjães. O momento “Tertúlia de Abril” reuniu no mesmo palco, numa conversa que deixou muita água na boca, dado o muito que há para contar e o pouco tem-

po disponível, os antigos e atuais autarcas de Forjães, no caso Presidentes de Junta e Presidentes da Assembleia de Freguesia. Abriu a sessão o Presidente da Junta, Vitor Quintão e, em seguida, Carlos Gomes de Sá, presidente da Assembleia de Freguesia, chamou ao palco, após apresentação dos resultados eleitorais que ditaram a sua eleição, os presidentes destes órgãos ainda vivos. Regista-se, a esse propósito, que se encontra vivo o primeiro Presidente da Assembleia de Freguesia, Manuel Campos Ribeiro, atualmente com 93 anos, recordado através de uma fotografia projetada no auditório. Neste patamar, seguiram-se José Vale e Manuel Faria (já falecidos), Horácio Lages, Sílvio Abreu, Basílio Lima, Álvaro Ribeiro e Luciano Torres. Fazem parte desta lista, ainda, Luís Coutinho de Almeida

e Carlos Gomes de Sá. Em termos de presidência da Junta de Freguesia, o primeiro presidente vivo é Serafim Torres, tendo sido antecedido por Ricardo Torres, precedido de Álvaro Almeida, o primeiro Presidente de Junta eleito pós-25 de abril de 1974. Serafim Torres participou na sessão através de gravações previamente realizadas, sobre o tema, seguindo-se, e por esta ordem, as intervenções dos outros presidentes, a saber: Sílvio Abreu, que veio a renunciar a favor de Benjamim Pereira, seguindo-se José Henrique Brito, Manuel António Ribeiro (ouvido através de gravação vídeo) e Vitor Quintão, o atual presidente. A conversa começou com a pergunta celebrizada por Baptista-Bastos (27.02.1934 - 09.05.2017), numa série de entrevistas a personalidades sobre o 25 de abril, onde perguntava a cada con-

vidado “Onde é que você estava no 25 de Abril?”. Seguiram-se alguns apontamentos sobre as alterações ocorridas em Forjães, após a Revolução dos Cravos, e não houve tempo para muito mais, a não ser uma mensagem final, ficando no ar a realização de novos encontros, neste formato de conversa/ partilha, desta feita por temas, para permitir abordar aspetos da evolução acontecida nos últimos 48 anos e perspetivar o futuro de Forjães, pois eram questões para as quais os autarcas se haviam preparado. Este momento foi transmitido em direto no Facebook da Junta de Freguesia, onde poderá encontrar outros registos fotográficos, também disponíveis no site da Junta de Freguesia. A exposição poderá ser visitada na sede da Junta de Freguesia, durante o horário de expediente, até meados de maio.

Junta de Freguesia

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Limpeza e conservação na zona central

A Junta de Freguesia procedeu, na semana da Páscoa, a novas operações de limpeza e asseio na zona central, especificamente na Av.ª Santa Marinha, Adro e Praça dos Combatentes.

Para além dos trabalhos normais de limpeza das ruas, foi reposta, nas caldeiras das árvores, pedra branca (tipo seixos rolados), dando nova cor ao local, para além de conservar mais facilmente a humidade. Esta intervenção estendeu-se pela Av.ª de Santa Marinha, canteiros do Adro e na Rua Professor José Albino Faria. Nos espaços ajardinados da Praça dos Combatentes também foi aplicado este material, em vez da casca de pinheiro. A pedra branca foi ainda aplicada em redor do monumento existente no Largo Rodrigues de Faria, uma vez que a ferrugem estava a estender-se

para o pavimento, procurando-se assim amenizar esse efeito.

Devido à ferrugem, haverá também necessidade de intervir na portinha sul do cemitério, uma vez que a mesma, ao não ter sido metalizada, apresenta já consideráveis marcas de oxidação. Esta será uma intervenção para breve, alertando a JF para a falta da mesma durante uns dias.

No caso do Adro, houve uma intervenção em alguns buracos existentes, como também no tratamento e lavagem do pavimento, mas o seu estado não permite grandes alterações em termos de tonalidade. No espaço do cemitério, foram recolhidos apetrechos de limpeza, designadamente vassouras e baldes, apelando-se à correta utilização dos mesmos, colocando-os sempre nos suportes aí instalados.

Atos de vandalismo

A Junta de Freguesia de Forjães lamenta os atos de vandalismo acontecidos na madrugada do dia 14 de abril, na Av.ª 30 de junho, Rua da Santa e Avenida de Santa Marinha, é vergonhoso, para qualquer localidade, o cenário encontrado: contentores e ecopontos derrubados e virados ao contrário e papelaria arrancada e colocada no meio da via (identificadas, pelo menos, cinco situações).

A Junta de Freguesia, que tem estado atenta a estas situações, repudia atitudes deste tipo, lamentáveis a todos os níveis, desde logo pela falta de civismo demonstrada, a que se junta a inoperância dos equipamentos e a sua danificação resultante destas ações condenáveis. Os atos foram praticados durante a noite, sendo classificados como vandalismo sobre equi-

pamentos públicos, pelo que devem ser denunciados e merecer toda a censura.

Tem sido feito um investimento na colocação de novos equipamentos e substituição de equipamentos danificados, como aqui temos dando conta, bem como a realização de apelos à correta separação dos resíduos e colocação nos contentores específicos, distribuídos por toda a freguesia. Este é um serviço coletivo, que a todos importa, havendo que participar, às autoridades locais, situações de insuficiência/inoperância de equipamentos, colocação duvidosa ou mesmo mau uso. Esta é uma questão que a todos os cidadãos diz respeito e não é possível ignorar atos de falta de civismo e vandalismo como aqueles a que assistimos nesse dia.

PORTA 65 - JOVEM

O Programa Porta 65 – Jovem é um sistema de apoio financeiro ao arrendamento por jovens, isolados, constituídos em agregados ou em coabitação, regulado por um conjunto de diplomas legais.

Tem como objetivo regular os incentivos aos jovens arrendatários, estimulando estilos de vida mais autónomos por parte de jovens sozinhos, em família ou em coabitação jovem; a reabilitação de áreas urbanas degradadas e a dinamização do mercado de arrendamento. Podem candidatar-se a este programa jovens com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 35 anos (no caso de casais de jovens, um dos elementos do casal pode ter até 37 anos, e o outro elemento até 35 anos; entenda-se que no limite um jovem pode ter 36 anos e o outro jovem 34 anos) e que reúnam as seguintes condições:

- sejam titulares de um contrato de arrendamento celebrado no âmbito do NRAU, ou do regime transitório previsto no seu título II do capítulo I;
- não usufruam, cumulativamente, de quaisquer subsídios ou de outra forma de apoio público à habitação;
- nenhum dos jovens membros do agregado seja proprietário ou arrendatário para fins habitacionais de outro prédio ou fração habitacional;
- nenhum dos jovens membros do agregado seja parente ou afim do senhorio.

Este programa apoia o arrendamento jovem de habitação para residência permanente, atribuindo uma percentagem de valor da renda como subvenção mensal.

A candidatura decorre entre o dia 19 de abril de 2022 e as 17h do dia 24 de maio de 2022 e é feita através do site <https://www.portal-dahabitacao.pt/web/guest/porta-65-jovem>.

Para qualquer esclarecimento ou apoio técnico do Município de Esposende poderá contactar através do seguinte email: apoio.habitacao@cm-esposende.pt

Construção de abrigos de passageiros

A Junta de Freguesia de Forjães já garantiu, junto da Câmara Municipal de Esposende, a construção de três abrigos de passageiros, repondo estruturas que há muito foram destruídas na sequência de acidentes de viação, sendo esta uma das medidas que a autarquia apontou como prioritária no seu manifesto eleitoral.

Este processo, que avançará em breve, permitirá, no imediato, recuperar as paragens (abrigos de passageiros) à face da EN103, especificamente na Av do Cerqueiral (S. Roque) e na Av Marcelino de Queiroz (Neiva), bem como na Rua da Corujeira, todos eles destruídos em acidentes de viação.

Informa-se, ainda, que estão bem encaminhadas as negociações para se avançar com a construção de três novos abrigos de passageiros, um na zona da Infia, outro na zona de Além do Ribeiro, no extremo da freguesia, e um terceiro na confluência da Rua do Boucinho/ Rua da Santa/ Rua da Corujeira, criando-se assim melhores condições para todos os que utilizam os transportes públicos.

Mensagem Pascal:

Devido às limitações impostas pela pandemia e na impossibilidade de abrir as portas da sede da Junta de Freguesia ao Compasso Pascal, que este ano, uma vez mais, não se realizou, o Pároco de Forjães aceitou ao convite feito pela Junta de Freguesia para divulgar uma Mensagem Pascal destinada aos Forjanenses. A mesma foi publicada no domingo de Páscoa, sendo motivo de interesse e aproximação entre todos. A Junta de Freguesia agradece a disponibilidade do Pe. Manuel Ledo.

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Parabéns ACARF

A Junta de Freguesia de Forjães, através da sua página, felicitou a ACARF (Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães) pelo seu 39.º aniversário.

Fundada por escritura pública em 25 de março de 1983, esta Associação, que teve na sua génese o Teatro, acabou por abraçar um leque variado de atividades, destacando-se o atletismo, o cicloturismo, o voleibol, o BTT, o grupo de Zés Pereiras, entre outras dinamizações culturais, artísticas e recreativas, onde se inclui a formação.

Desde a sua origem que se mantém ligada ao jornalismo, sendo proprietária do jornal "O Forjanense", o periódico em publicação mais antigo do concelho de Esposende. Com uma afirmação forte na área social, onde desempenha um relevante papel de apoio à população, seja aos mais novos, através da creche ou da componente de apoio à família e ATL, a que se junta a terceira idade, através do Centro de Dia.

Enalteçamos o trabalho e dedicação dos seus dirigentes atuais e todos aqueles que contribuíram para o seu glorioso percurso, bem como todos os colaboradores e utentes, fazendo votos para que os seus anseios e projetos sejam concretizados.

Parabéns!

Parabéns FSC

No passado dia 15 de abril, a Junta de Freguesia felicitou o Forjães Sport Clube pelo seu 55º aniversário. Na publicação feita na página, a JF destacou o trabalho e dedicação de todos aqueles que, ao longo dos anos, têm contribuído para valorizar o nome desta grandiosa instituição. Parabéns FSC!!

Mais sobre o FSC no site da Junta de Freguesia: Desporto – Forjães (forjaes.pt)

Colocação de armadilhas para combate da vespa asiática

A Junta de Freguesia associa-se à iniciativa de colocação de armadilhas para captura preventiva de vespa velutina (vespa asiática), que vai abranger todo o território da Comunidade Intermunicipal CIM Cávado, cujo início formal aconteceu a 23 de março, em Esposende. A colocação das armadilhas (ver foto na página da JF), em espaços públicos de Forjães, está em curso, pelo que se apela à população para que não danifique as armadilhas colocadas, para que possam cumprir o seu propósito. Também se apela para que, em caso de deteção de alguma anomalia (exemplo "queda"), esta seja participada à Junta de Freguesia.

A ação resulta de uma candidatura apresentada ao POSEUR pela CIM Cávado, "Plano Estratégico de Deteção e Controlo da Vespa Velutina na NUT III Cávado", que

tem como principal objetivo diminuir o impacto causado pela vespa velutina nas zonas onde já se encontra instalada, bem como prevenir a disseminação da espécie para outras áreas e erradicar novos focos na região do Cávado. A área de ação abrange, assim, os municípios associados da CIM Cávado, designadamente Esposende, Amares, Barcelos, Braga, Terras de Bouro e Vila Verde.

Em Esposende, estão a ser colocadas armadilhas em todas as freguesias do concelho, esperando-se, por esta via diminuir o número de ninhos que são destruídos anualmente. Recorde-se que o processo de destruição de ninhos é operacionalizado através de um protocolo de colaboração estabelecido entre o Município e a Cooperativa Agrícola de Esposende.

Concertos em família

No passado dia 10 de abril, o Auditório do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria recebeu a iniciativa "Concertos em Família", promovida pela Escola de Música de Esposende.

Estes "concertos em família" procuram estimular uma relação de proximidade no seio da própria comunidade, através da aprendizagem e vivência musicais.

A Escola de Música de Esposende, projeta assim, em quatro concertos (Fonte Boa, Palmeira de Faro, Forjães e Marinhas), uma viagem musical temática onde os sons são partilhados com comentários explicativos para que a música seja mais compreendida. O concerto culminou com um pequeno coffebreak para que os envolvidos pudessem confraternizar e trocar ideias.

Forjães recebeu passeio da Primavera do Clube Deauville Portugal

As portas do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, foram abertas para aí se realizar a bênção de capacetes dos participantes no Passeio da Primavera, promovido pelo Clube Deauville de Portugal, nos dias 2 e 3 de abril.

A presença de mais de uma centena de motards em Forjães, na tarde de sábado, não passou despercebida, tendo estes começado por visitar a Quinta de Curvos, onde a organização havia preparado uma prova de vinhos e do doce típico "Catraia". Recebidos, pelas 15h, pelo Grupo de Zés Pereiras de Antas, os convivas, que eram originários de todo o país, desde Faro a Caminha, tiveram oportunidade de dar uma volta pela aprazível Quinta.

Seguiu-se, pelas 17horas, uma visita ao Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, onde a organização tinha preparado uma recepção pela Ronda Típica de Vila Chã. No espaço, o pároco de Forjães, Pe. Manuel Ledo, procedeu à bênção dos capacetes, momento que foi transmitido em direto no Facebook da Junta de Freguesia.



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



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

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

António Rodrigues Alves de Faria: 151 anos sobre o seu nascimento

A Junta de Freguesia de Forjães, no dia 6 de abril, dia em que assinalamos os 151 anos de nascimento de ANTÓNIO RODRIGUES ALVES DE FARIA, apresentou um apontamento biográfico daquele que terá sido, para muitos, o maior benemérito do concelho de Esposende, tal as obras sociais em que se envolveu, sendo-o, sem dúvida alguma, em Forjães, sua terra natal.

Para tal, e em jeito de simples homenagem, recuperou, conforme informações já disponibilizadas no site da Junta de Freguesia e outros trabalhos já publicados na web, onde este "emigrante", expoente máximo do altruísmo, é destacado e apontado como exemplo, pelo que todas as manifestações de reconhecimento serão sempre insuficientes.

O plano de ação da Junta de Freguesia, estimado para um horizonte de quatro anos, prevê um conjunto de ações

que permitirão continuar a homenagear esta figura ímpar, como sejam, e entre outras, a criação de hotspots informativos (ex. casa no Matinho, onde nasceu), o lançamento de um concurso com o nome "Prémio Rodrigues de Faria", que visa a criação de trabalhos de promoção e valorização local, como também, a criação do roteiro "A par e passo com Rodrigues de Faria" (previsão de visitas guiadas a múltiplos espaços com a "marca" Rodrigues de Faria).



Centro Cultural Rodrigues de Faria: requalificação em curso

A Junta de Freguesia de Forjães tem estado empenhada na dinamização do Centro Cultural Rodrigues de Faria, estando a acompanhar, de perto, as medidas previstas para a requalificação daquele espaço, em concreto a criação, no edifício, do "Centro Interpretativo do Junco" e, mais recentemente, a ansiada requalificação da Biblioteca "Sala Professora Irene Faria do Valle", num investimento da Câmara Municipal de Esposende.

Decidido que foi o espaço para o Centro Interpretativo, conforme notícia já aqui partilhada, realizou-se uma visita ao espaço, por técnicos do Município, para aferição das condições de funcionamento da Biblioteca e do espaço multimédia. A autarquia esteve representada pelo Presidente e Tesoureira da Junta, tendo também participado na reunião o Presidente da Assembleia. Da apreciação feita, ficou acordada a requalificação do mobiliário existente, o que incluiu o tratamento e pintura das estantes em madeira e o reforço



das prateleiras, entre outras intervenções que visam a dotação do espaço de melhor qualidade, como seja o reforço do sinal de internet em todo o edifício e a instalação, no auditório, de um sistema de projeção multimédia.

Entretanto, a Junta de Freguesia tem procedido a reparações pontuais ao nível do pavimento do auditório, pois foram vários os degraus partidos (podres) detetados, permitindo a utilização daquele espaço com melhores condições, embora o mesmo apresente problemas de humidade que requerem uma intervenção mais profunda e abrangente.

Resíduos, um problema que a todos diz respeito

A Junta de Freguesia tem recebido algumas comunicações de deposição indevida de resíduos, seja na via pública seja nos contentores errados, não obstante todas as campanhas feitas. Há uma clara falta de civismo, em muitas das ações denunciadas, mas há também uma questão ambiental que a todos deve importar, daí que se apela o reforço para o cumprimento das recomendações em termos de separação de resíduos/reciclagem.

As situações de insuficiência de contentores/mau estado têm sido comunicadas à Esposende Ambiente, que tem sido célere na sua resolução, pelo que apelamos a todos para que façam a separação dos materiais a enviar para o lixo, separando o que pode ser reciclado. Também as empre-

sas, em termos de marketing, têm um importante papel nesta matéria, adaptando as suas ações, dada a poluição, consumo de energia e desperdício de material que muitas das suas campanhas acarretam.

Uma grande parte dos resíduos depositados em aterro é suscetível de passar pelos processos de reutilização, recuperação e reciclagem, diminuindo assim a quantidade de resíduos enviados para aterro, a utilização dos recursos naturais do planeta e a poluição ambiental. Assim, para além do dever de reduzirmos a quantidade de resíduos que produzimos no dia a dia, cada um de nós deve ser ambientalmente responsável e encaminhar para reciclagem os resíduos passíveis de serem reciclados!

Newsletter da Junta de Freguesia: informação sempre atualizada

A Junta de Freguesia de Forjães tem mais um serviço ao dispor de todos, para que possa estar sempre informado e a par do que se vai passando na nossa Vila e com os Forjanenses: possibilidade de subscrever uma newsletter.

Ao fazê-lo, vai receber um email sempre que alguma notícia ou evento foi criado no site da Junta de freguesia, em www.forjaes.pt

O serviço é gratuito e de fácil ativação, não requerendo grandes conhecimentos de informática. Pode fazê-lo através do link abaixo, ou então na página da Junta, no

separador Balcão Virtual, selecionado a última opção disponível (Newsletter).

Depois, como é visível na imagem abaixo, é só escrever o seu email e aceitar as condições do serviço (os termos podem ser aí consultados). Em seguida, receberá no email uma comunicação para validar a ativação dessa funcionalidade e passará a receber, de forma regular e automática, as publicações da Junta de Freguesia.

Link direto: Newsletter – Forjães ([forjaes.pt](https://forjaes.pt/.../newsletter-da-junta-de-freguesia.../))

<https://forjaes.pt/.../newsletter-da-junta-de-freguesia.../>

Dia do Combatente: junta deposita flores no memorial aos combatentes

A Junta de Freguesia de Forjães prestou no passado dia 9, de forma simbólica, homenagem a todos os antigos combatentes, depositando, no Memorial aos Combatentes Forjanenses, na Praça dos Combatentes, um ramo de flores.

Vítor Quintão, Presidente da Junta, que hoje esteve no Memorial erigido pela Junta de Freguesia em 2017, lembrou que o Dia do Antigo Combatente é celebrado anualmente no dia 9 de abril, para que estes sejam lembrados, homenageados e

agraciados pelo esforço prestado no cumprimento do serviço militar.

A Lei, prevê também que o Estado, através do Ministério da Defesa Nacional, possa também evocar a memória e feitos dos Antigos Combatentes no Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades (10 de junho) e no dia 11 de novembro, data em que se comemora o fim da Primeira Grande Guerra, em colaboração com a Liga dos Combatentes e as associações de Antigos Combatentes.

Apresentação do livro Creatour

Catalisando o turismo criativo em cidades de pequena dimensão e em áreas rurais»

Com a colaboração do Município de Esposende, no próximo dia 21 de maio será a vez do Centro Cultural Rodrigues de Faria em Forjães receber este evento. Acreditamos que será um lançamento memorável e mais um evento que ajudará a "fixar" Forjães e a sua cultura no mapa.

Outras informações e horário mais próximo do evento.

Obras na Rua do Barrouco

A Rua do Barrouco, esteve alguns dias com obras a decorrer a cargo da Esposende Ambiente. Os trabalhos reportam-se à execução de melhorias na interligação do sistema hidráulico de abastecimento de água, existente no local. O piso da rua, em cubo, foi de seguida repostado após conclusão da intervenção.

A Junta de Freguesia agradece a compreensão para os transtornos que os trabalhos possam ter causado, sendo esta ação necessária para a melhoria do serviço prestado aos Forjanenses.

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Ó Morte, onde está a tua vitória?

“Renascer é uma graça que te é dada”. Escutar isto quando se está no fundo do poço, é muito custoso e pensa-se “Onde poderá estar a graça nisto?”. Está-se no maior dos sofrimentos, completamente perdida/o, sem vontade, muitas vezes, de viver, de simplesmente querer calar todas as vozes e só ficar num eterno abraço e de repente é -se bombardeado/a com esta frase. Quando se está na escuridão, sem ver a luz que advém da nossa ressurreição, não se consegue ser deslumbrado pelo potencial transformador das nossas lutas. Mas a ressurreição acontece, dia a dia, bem perto de nós. Erroneamente, talvez estejamos à espera de um fenómeno apoteótico. É mais subtil que isso, a simplicidade de um olhar, de um sorriso que nos encara de forma diferente. Ressuscitamos a cada dia. Há sempre uma parte de nós que morre para dar lugar a algo melhorado. Cada despertar pela manhã, cada raio de sol que nos aquece a pele, cada gota de chuva que nos invade o ser, cada ponta do nevoeiro que nos trespassa a alma, é uma oportunidade de sermos tocados/as pela graça de renascer. Mas dói! E muito! A

questão “Onde andei, onde estive?”, causa desconforto. Mas se não ressuscitarmos a cada dia, a cada manhã, o que somos, o que estamos a fazer? Jesus diz a Nicodemos “Não te admires por Eu te haver dito: “Tendes de nascer de novo” (Jo 3, 7). Ele demonstrou grande confusão com estas palavras de Jesus, não entendendo que vamos sempre a tempo de nascer de novo. Não acontece apenas a alguns. Acontece-te a ti e depende de ti! Podes impedir o processo de transformação, mas depois de iniciado és completamente inundado/a de sensações que há muito ambicionas. Um no olhar, uma mansa firmeza, segurança em ti, amor próprio. Morremos cada vez que fugimos de nós mesmos/as, que somos assoberbados/as pelo sufoco das palavras presas dentro de nós, que vivemos para agradecer, que sobrevivemos, que nos anulamos, que calam. No entanto, ressuscitamos quando nos libertamos das amarras do medo e gritamos, quando decidimos curar as feridas, nos reerguemos, quando nos abraçamos, de cada vez que olhamos ao espelho e acreditamos em nós, quando nos amamos. “Este meu filho estava

morto e reviveu, estava perdido e foi encontrado” (Lc 15, 24). Quantas vezes não estamos perdidos/as, mergulhados na dor e no sofrimento, a achar que a vida não tem mais sentido, que somos a escória da humanidade. A dor consome-nos, nada se afigura no horizonte, não resta nada, apenas dor. A luz da Ressurreição extingue-se, já não há solução para mim. Porém, só ressuscitas verdadeiramente quando acolheres a dor, quando a abraçares e deixares transformar-te pelo sofrimento. Ele também ensina (“Levanta-te, toma o teu catre e vai para a tua casa”) (Mc 2, 9). Ressurreição é transformação interior, renascer não de corpo, mas em espírito. Renasce, sai do casulo, algo de belo está prestes a acontecer, depois do duro sofrimento! Já não há lugar para a morte, rasga a escuridão. Morte, onde está a tua vitória? Ressuscitei, ressuscitaste, ressuscitamos! Homens novos! “Renascer é uma graça que te é dada...” Obrigada a todos os que semeiam esperança na vida de tantas pessoas e possibilitam ressurreições todos os dias. “Diário do Minho”, Ana Rita Silva Departamento Arquidiocesano da Pastoral da Saúde)

Bênção de casas

Quando os cristãos desejam inaugurar uma nova casa com a bênção divina, os pastores de almas e seus colaboradores atendam de boa vontade a este desejo.

É uma excelente ocasião de se reunirem com os seus fiéis, para que se alegrem com a nova habitação, dando

graças a Deus, de quem procedem todos os bens. Assim aconteceu, com 2 novas casas benzidas, no Sábado de Aleluia!
- Fernando Miguel Barros Amorim do Rego e de Catarina Tomás Rosas, Rua das Giestas, nº 153, freguesia de Forjães.
- José da Conceição Parente Manike Silva e de Anabela Carvalho de Sá, Rua da Madorra, nº 243, freguesia de Forjães.

Movimentos religiosos

Óbitos:

26/03 – Maria Lima Queirós Martins de Faria, com 99 anos de idade, residente na Rua Alfredo Keil, cidade do Porto.
18/04 – Manuel Alves da Cunha, com 90 anos de idade, residente na Rua Padre Avelino Santos Ribeiro, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

MAIO:

- 01| III Domingo da Páscoa (Dia da Mãe) - Mês de Maria, mês da Mãe, Mês das Flores: Oração meditada do terço do Rosário (depois da missa), às 19h00: às segundas (1º, 3º e 4º anos) | às terças (2º e 10º anos) | às quartas (4º e 9º anos) e às quintas (5º, 7º, 8º anos) | aos sábados (Escuteiros) e aos domingos (animada pela LIAM).
05| Reunião de Catequistas, no Salão Paroquial, às 21h15.
06| Vigília Vocacional, na igreja Matriz de Esposende, às 21h30, presidida pelo Arcebispo Primaz Dom José Cordeiro.
07| Encontro com os adolescentes (do 7º ao 10º ano), às 17h30, no Salão Paroquial | Missa Vespertina às 18h30, animada pelo grupo vocacional que estará, também connosco para a celebração de Domingo, às 9h00 | O Grupo de teatro São João Bosco do Seminário Conciliar de Braga, leva ao palco uma peça de teatro, no Auditório Municipal de Esposende, pelas 21h30.
08| IV Domingo da Páscoa – Domingo do Bom Pastor: missas às 9h00 e 11h15. Peregrinação das crianças ao Sameiro (Braga) | Comemoração dos 40 anos da Visita de São João Pulo II ao Sameiro e Homenagem ao Arcebispo Emérito, Dom Jorge Ortiga, às 15h00 (Sameiro-Braga)
13| Nossa Senhora de Fátima: Missa às 18h30.
14| Missa Vespertina às 19h00.
15| V Domingo da Páscoa: missas às 9h00 e 11h15 (Eucaristia com a Catequese) | Peregrinação das crianças ao Sameiro (Braga); Comemoração (40 anos) da Visita de São João Paulo II ao Sameiro e Homenagem ao Arcebispo Emérito, Dom Jorge Ortiga.
21| Missa Vespertina às 19h00 – Festa da Esperança (5º ano) | Procição de Velas, em Honra de Nossa Senhora de Fátima, saindo da Madorra em direção à igreja Matriz de Forjães, às 21h30.
22| VI Domingo da Páscoa – Peregrinação Arciprestal à Senhora da Guia: saída do adro da igreja de Belinho, às 9h30. Eucaristia no Santuário de Nossa Senhora da Guia, às 11h00.
28| Missa Vespertina às 18h30.
29| Domingo da Ascensão do Senhor (Dia da Comunicações Sociais): missas às 9h00 e 11h15.
31| Festa da Visitação de Nossa Senhora – Encerramento do mês de Maio: missa às 18h30.

Obras na igreja matriz (conservação e restauro dos altares)

Total de 16.770,00€. Obrigado!

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

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º prata; prior = 2º r; ressair; a = 3º ic; miada; al = 4º mar; ala; ata = 5º amuo; a; amor = 6º piramidal = 7º sina; a; orar = 8º ana; tnt; ode = 9º no; tical; os = 10º t; cidalia; t = 11º avaro; asilo =

Verticais

1º prima; santa = 2º r; campino; v = 3º ar; ruína; ca = 4º tem; ora; tir = 5º asia; a; tido = 6º Salamanca = 7º pada; i; tala = 8º ria; ado; lis = 9º ir; amaro; ai = 10º o; atolado; l = 11º ralar; resto =

Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

Nós por cá: locais

As «diretas» do Torres

SR. MINISTRO! ESTOY A LHE ESCREVER,
PORQUE PENSEI QUE DEPOIS DE SER A MULHER
DA "LIMPEZA" NA ASSEMBLEIA, FOSSE EU A
ESCOLHIDA PARA SER A MINISTRA PARA
REPRESENTAR AS MULHERES DA "VIDA FACIL"...



Você sabia?

Que a carne de porco é por assim dizer o alimento principal, senão o único dos nossos camponeses, entra também em grande parte na alimentação do povo nas cidades. Já assim era à dois e há três mil anos na Grécia e em Roma e assim continuou sendo entre os povos que dominaram na Europa, depois da queda do império romano.

Os francos tinham em grande conta a propagação destes utilíssimos animais, e a lei sálica, continha 19 artigos contra o crime de roubo nos rebanhos ou varas de porcos espalhados nos bosques.

A lei visigoda e os capitulares também os protegem muito. A lei dos borgonheses, considerou-os tanto que elevava a 30 soldos o resgate pela morte de um porqueiro, soma igual à fixada para o assassinio de um lavrador. O código dos salianos, dava a um porco o valor de 15 soldos, que era pouco mais ou menos metade do arbitrado para a morte de um homem. O cão de guardador, ou porqueiro, valia o mesmo e um leitão de leite era defendido por uma multa de 3 soldos, valor de uma ovelha, ou de uma cabra.

Das leis dos bárbaros, a que era mais desfavorável ao porco, era a dos saxónios.

Traduzido por Torres Jaques

As torres do silêncio

Os Parsis da Índia – adeptos da religião zoroastriana da antiga Pérsia acham que os cadáveres não devem profanar nem a terra, que é sagrada, nem o fogo símbolo divino. Uma dificuldade bastante confusa: como se desfazer dos mortos sem os enterrar nem queimar? A solução era a torre do silêncio (dakhma). Logo depois de um falecimento, os carregadores de cadáver, (somente pessoas habilitadas para tocar no corpo) lavam e vestem o morto. Depois eles colocam um cão-animal sagrado- diante do rosto do defunto para desviar os maus espíritos. O corpo é conduzido ao dakhma dentro de um caixão que os carregadores partem e enterram em seguida.

Essas torres são enormes edifícios de pedra e tijolos a céu aberto, de mais

ou menos 90 metros de circunferência. No interior, terraços circulares rodeiam uma fossa central. Os únicos a terem acesso são os carregadores de cadáver, que depositam o morto com o rosto virado na direção do céu, sobre uma das três plataformas concêntricas: o exterior para os homens, e o interior para as mulheres e o intermediário para as crianças. O corpo é exposto às queimaduras purificadoras do sol – e aos abutres, que em algumas horas lhe arrancam toda a sua carne. Meses mais tarde, os ossos são atirados para dentro da fossa central, cercada de areia e carvões ardentes. O trabalho fica completo; assim o corpo desapareceu sem tocar nem a terra, nem o fogo.

Traduzido por Torres Jaques

AGRADECIMENTO



Manuel Alves da Cunha

Nasceu: 28/05/1931

Faleceu: 18/04/2022

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

Editorial

Passados dois anos desde o início da pandemia, o fim do uso obrigatório da máscara veio finalmente devolver a sensação de liberdade que nos foi tirada este tempo todo. Uma normalidade que, aos poucos, vai chegando e que já todos damos por consumada, apesar de todo o cuidado ainda ser pouco. É verdade que continuamos com outras preocupações que nos estão a afetar ao nosso dia a dia, a guerra na Europa que já dura há tempo demais e o custo de vida que não para de subir, mas aquilo que toda a gente queria mesmo era perder este medo que nos manipulou e acompanhou neste tempo todo. A vida regressou à normalidade e nada melhor do que ter acontecido na véspera da celebração dos quarenta e oito anos do vinte e cinco de abril, a data da nossa efetiva liberdade. As celebrações do vinte e cinco de abril, as diversas atividades no centro cultural Rodrigues de Faria realizadas pela comissão de festas de Santa Marinha, pelo Forjães Sport Clube e pela junta de freguesia devolveram a normalidade à nossa comunidade. A comissão de festas tem vindo a realizar várias atividades nesta reta final, pois estamos a menos de três meses da realização desta nossa romaria e já é esperada com grande ansiedade e como todos sabemos não tem sido uma tarefa fácil de realizar com todos estes condicionalismos.

O Forjães Sport Club apesar de todo o esforço feito pela atual direção não conseguiu assegurar a manutenção no campeonato nacional de seniores e regressa assim ao pro nacional. Um trabalho incansável por parte desta direção que não deu os resultados que todos esperávamos, mas que com toda esta juventude dedicada e com todo o amor que têm ao clube trará de novo o clube ao lugar onde merece estar.

O 9º Encontro de Amigos Folcloristas organizado pelo Grupo de Divulgação Tradicional de Forjães, no Souto de São Roque, foi um grande sucesso e teve uma grande participação da população. Foi um momento de regresso aos dias normais e um bom prenúncio para os tempos que aí vêm.

Após quatro meses desde o fecho da agência do BPI de Forjães, a nova caixa de multibanco entrou definitivamente em funcionamento. Uma obra de inegável importância para toda a população e e que depois de muita discussão e das mais variadas opiniões sobre a sua localização e sobre a estética do edifício vem assim colmatar mais uma grande necessidade para toda a população que de um momento para o outro se viu privada de multibanco e ter que se dirigir às localidades vizinhas.

Arlindo Tomás

O FORJANENSE

Assine e divulgue

O FORJANENSE

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

e-mail: acarfl@sapo.pt

Facebook: Jornal O Forjanense



Estatuto Editorial: www.acarf.pt

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

Nº ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A
4710-036 Braga

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.

ACARF

Creche

Quando chega a primavera, os animais saltam das histórias!

Coelhinho da páscoa que trazes pra mim
Um ovo, dois ovos, três ovos assim
Coelhinho da páscoa que cor eles têm
Azul, amarelo, vermelho também...



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

Ação de sensibilização e reflexão sobre a demência



No passado dia 5 do corrente mês, decorreu, nas instalações do Centro Social da ACARF, com os utentes do Centro de Dia e Convívio, uma ação de sensibilização e de reflexão sobre o que é a demência, o impacto que esta tem nas pessoas e de que forma cada um e cada uma de nós pode contribuir para que as

pessoas com demência vivam melhor esta experiência na comunidade.

Enquadrada no projeto Memórias do Bairro, esta iniciativa tem como principal propósito envolver a comunidade, nomeadamente, o grupo de pares das pessoas com demência, por forma a promover a literacia e uma maior



consciencialização desta problemática. Desenhada num modelo interativo, esta ação apresenta dinâmicas que estimulam todas as pessoas à participação, mas acima de tudo, incentiva ao envolvimento e ao compromisso de cada pessoa poder contribuir para que a experiência de viver com demência seja vivida de uma forma mais positiva, mais integradora, mais compreendida e mais inclu-

siva.

Obrigado, à equipa da HOPE! Respostas Sociais, representada pela Dr.ª Ana Catarina Costa, pela excelente ação e partilha.

Obrigado Manuel Cunha!



Manuel Alves da Cunha falecido no passado dia 18 de abril, fez parte dos primeiros corpos gerentes da ACARF, da qual era sócio fundador. Com o número de associado fundador (nove) fez parte dos órgãos sociais no biénio de 1983-1985 (1º vogal do Conselho Fiscal). A direção agradece todo o trabalho em prol da instituição e endereça as mais sentidas condolências à família.

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

abril 2022

Editorial

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

Rotas do oceano – Mergulho recreativo



No âmbito do Projeto Rotas do Oceano / Rota dos Desportos Náuticos, os alunos do 5º FB participaram numa ação de sensibilização para a prática do mergulho recreativo, enriquecendo as pesquisas efetuadas.

O instrutor Hugo Martins, da Associação Amigos do Mar, de Viana do Castelo, para além da sensibilização

para a necessidade da proteção dos oceanos, explicou os diversos passos do mergulho recreativo e possibilitou o contato dos alunos com os diversos equipamentos utilizados.

O batismo de mergulho está para breve...



Professora Paula Ferreira

Dia Internacional da Francofonia

No âmbito do Dia Internacional da Francofonia, que tem lugar a 20 de março, todos os alunos do 3º ciclo da EB de Forjães interagiram de forma bastante entusiástica, em língua francesa, com professores, assistentes técnicos e assistentes operacionais, durante a semana de 21 a 25 daquele mês.

Tendo como principais objetivos, proporcionar aos alunos momentos diferentes de interação oral em francês e promover o gosto pela disciplina, a atividade contribuiu, também, para fortalecer o bom relacionamento entre alunos e adultos e acabou por trazer à memória de alguns “aqueles tempos em que o francês era a primeira língua estrangeira que se aprendia na escola”.



Professora Lurdes Loureiro

Um mês – um poema

“Que cheiro doce e fresco,
Por entre a chuva,
Me traz o sol,
Me traz o rosto,
Entre Março e Abril,
O rosto que foi meu,
O único
Que foi afago e festa e primavera?
Oh cheiro puro e só de terra
Não das mimosas,
Que já tinham florido
No meio dos pinheiros;
Não dos lilases,
Pois era cedo ainda para mostrarem
O coração às rosas;
Mas das tímidas, dóceis flores
De cor difícil,



Entre limão e vinho,
Entre marfim e mel,
Abertas no canteiro, junto ao tanque.
Frésias,
Ó pura memória
De ter cantado –
Pálidas, flagrantes,
Entre chuva e sol
E chuva
- que mãos vos colhem,
Agora que estão mortas
As mãos que foram minhas?”

Eugénio de Andrade, “Entre março e abril”,
in *Poesia*. Porto: Fundação Eugénio de Andrade, 2005.

Imagem: Copyright—Wikimedia



Rotas do Oceano – alunos do 4ºano



Turma FK

Semana da Consciencialização para o Autismo



O Dia Mundial da Consciencialização do Autismo foi estabelecido pela Organização das Nações Unidas em 2007 e é anualmente celebrado no dia 2 de abril por todo o mundo.

A palavra Autismo, na EB de Forjães, faz parte do vocabulário da comunidade educativa, dado que é uma escola que acolhe mais de 10 alunos com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) de diversos graus de funcionalidade e dependência.

No âmbito da Consciencialização do Autismo, a nossa escola reservou uma semana do mês de abril, para o desenvolvimento de diversas atividades alusivas às PEA:

- Dia 4 de abril

Toda a comunidade educativa foi convidada a vestir AZUL e a tirar fotos;

Na voz da aluna Alcía Dias, do 8º. FA, ouviu-se o Hino Inclusivo, acompanhada por toda a comunidade educativa, no refrão. Esta canção foi ouvida pela primeira vez, no dia 1 de junho de 2019, na festa do Agrupamento; em palco, juntaram-se alunos de todas as idades, professores e assistentes operacionais de Forjães, para “gritar” ao mundo que todos os alunos merecem um futuro brilhante, onde exista muita partilha, cooperação, amor, respeito por cada um de nós... Tudo isto se adquire em contextos sociais como, por exemplo, a Escola. Cada um de nós tem o dever de ajudar o próximo nas suas limitações, angústias, medos, desafios, Juntos, tudo será bem mais fácil!

Descodificação de diversas mensagens escritas em SPC (símbolos pictográficos de comunicação), uma comunicação alternativa para quem não fala;

- De 4 a 8 de abril

Nova divulgação das 21 histórias que fazem parte do livro “Meninos do Planeta da Luz”, adaptadas em SPC, com textos originais e desenhos encantadores, todos eles produzidos pelos alunos da EB de Forjães, que contaram com o apoio dos docentes da escola. Desafio proposto, em 2016/17 pelas docentes do CAAEE (centro de apoio à aprendizagem com ensino estruturado) e que surtiu num enorme sucesso - 2000 exemplares!

Exposição de vários cartazes alusivos ao tema, realizados ao longo dos anos e sempre muito atuais - é fundamental despertar a curiosidade dos alunos da escola sobre esta problemática, pois são eles os principais “agentes de mudança”, sobretudo mudança de mentalidades;

Construção de um mural em azulejos pintados. Optou-se por esta imagem (que não é original) por se saber que o autismo é um transtorno no desenvolvimento neurológico da criança que gera alterações na comunicação, dificuldade (ou ausência) de interação social e mudanças no comportamento;



Visita ao CAAEE de turmas da EB de Forjães bem como do colégio Menino Deus de Barcelos. As crianças e jovens devem contactar com diversas realidades no sentido de conhecer mais e melhor, respeitando o espaço e privacidade de cada um, sem excluir ninguém de atividades e “brincadeiras”, promovendo ativamente a criação de oportunidades para que todos mostrem o seu verdadeiro potencial;



Dia 8 de abril:

Lançamento do livro “Juntos, fazemos a diferença!” da aluna Lara Margarida Costa do 6ºFA, autista. A partir de uma das suas paixões - desenhar -, ela pôde desenvolver competências ao nível da escrita e da autoestima, pontos bem menos fortes na Margarida. É uma história com alguma fantasia, mas com um tema bem atual no nosso dia a dia e que tem a ver com o projeto do Agrupamento - Rotas do Oceano.



Professora Natália Serra

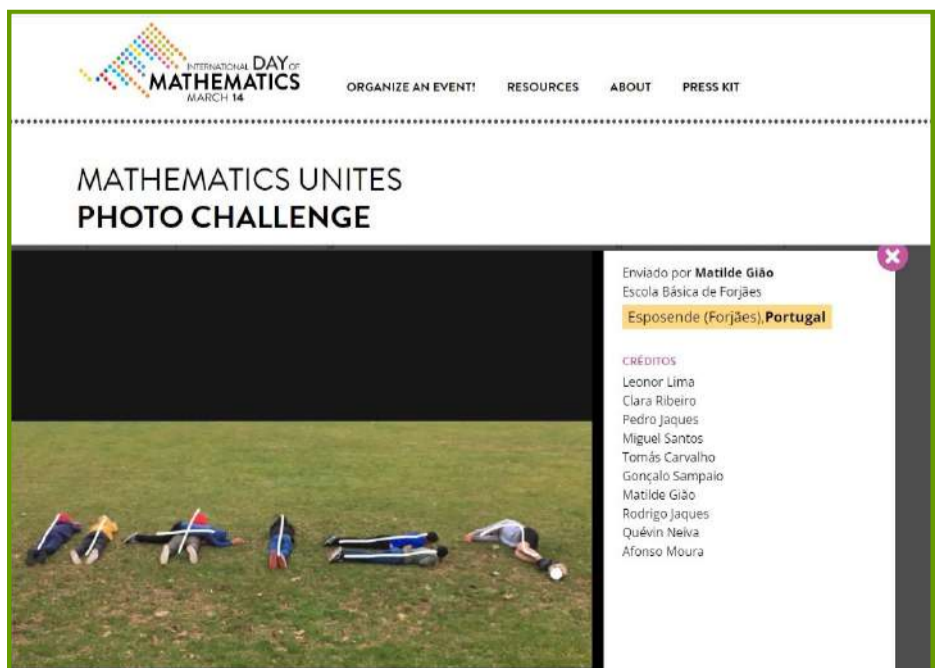
Mapa mundial da Matemática

Desafiados pela docente que leciona a disciplina, Sofia Marinho, um grupo de alunos do 9º FA, de forma autónoma, construiu e fotografou uma representação matemática que enviou para o concurso da International Day of Mathematics, subordinado ao tema A Matemática Une.

No âmbito da celebração do Dia Internacional da Matemática de 2022, foram mais de 3200 as fotografias enviadas de todo o mundo e as selecionadas estão disponíveis na página do concurso.

Estes alunos estão de parabéns pelo trabalho, autonomia e criatividade manifestados.

Professora Sofia Marinho



Biografia I



Aristides de Sousa Mendes nasceu em 19 de julho de 1885. Formou-se na Universidade de Coimbra aos vinte e dois anos. Casou-se em 1908, tendo tido quatro filhos. Na sua profissão seguiu a carreira de diplomata. Aristides acabou por participar na 2.ª guerra mundial, enquanto cônsul de Portugal na cidade francesa de Bordéus. Com a invasão de França pela Alemanha nazi recebeu ordens para não passar vistos que permitissem a saída da Europa, dos judeus em fuga.

Aristides de Sousa Mendes desobedeceu às ordens enviadas por Oliveira Salazar. Seguiu os seus valores e princípios, sabendo que era arriscado e que tal decisão podia pôr em risco a sua carreira, assim como a sobrevivência da sua família. No entanto, a sua coragem falou mais alto.

Numa luta contra o tempo procurou passar o maior número de vistos possível e salvou assim entre 20 a 30 mil pessoas que estavam condenadas a perder a vida, como aconteceu com tantos judeus durante a segunda guerra mundial. Como consequência da sua coragem, o regime português proibiu-o de exercer a sua atividade, o que o levou a morrer na miséria, em 1954. Contudo, nunca perdeu a sua dignidade e é um grande exemplo para todos, por aquilo que deixou, como a luta pelos direitos humanos.

Biografia II



O general Humberto Delgado nasceu em 15 de maio de 1906. Foi um grande militar e ficou conhecido como "o General sem medo". Frequentou o colégio militar entre 1916 e 1922 e em 1925 entrou na Escola

Prática de Artilharia, em Torres Novas. Em 28 de maio de 1926 participou no movimento militar que colocou fim à primeira república e que implantou a ditadura militar. Em 1933 iniciou-se o Estado Novo que era liderado por António de Oliveira Salazar. Era simpatizante de Hitler, mas do decurso da 2.ª Guerra Mundial, passou a apoiar os aliados.

Em 1944 foi nomeado diretor do secretariado da Aeronáutica Civil. Entre 1947 e 1950 representou Portugal na Organização da Aviação Civil Internacional em Montreal, no Canadá. Em 1952 foi promovido a chefe da missão militar junto da NATO. Regressou depois a Portugal e foi nomeado reitor general da Aeronáutica Civil.

Humberto Delgado participou na campanha para as eleições a presidente da República em 1958. Foi o candidato da oposição e conseguiu um grande apoio popular à sua candidatura. O regime do estado Novo sentiu esse apoio e tudo fez para impedir que o general Humberto Delgado pudesse ganhar as eleições. Após as eleições, continuou a lutar pela liberdade de expressão em Portugal, tendo sido morto pela Pide, em 1965.

Alexandre, 6.º FB

Cantinas sustentáveis



No âmbito do evento "Março com sabores do mar", promovido pela Câmara Municipal de Esposende, a Escola Básica de Forjães participou no concurso "Cantinas Escolares Sustentáveis"

2022, com o prato "Dourada com molho de alho". Este prato mereceu, por parte do júri, uma menção honrosa, na categoria "Requisitos nutricionais/ Sabor/ Promoção ao consumo de produtos locais e sazonais". Trata-se, pois, do reconhecimento do esforço desenvolvido pela Direção e pelas nossas cozinheiras na promoção de uma alimentação completa e equilibrada, bem como em educar para a sustentabilidade.

Um bem-haja a todos os que direta ou indiretamente, com tanto carinho e empenho, preparam as nossas refeições!

A Educação é dada como o pão



Um grupo de alunos da turma do 6.º ano da turma FB, por sugestão da professora da disciplina de Português, decidiu escrever e apresentar um teatro de tema livre.

O grupo, após reunir, decidiu então, contextualizar o teatro, tendo por referência 6 personagens: o avô, o filho e a nora, a tia e dois

netos gémeos. Como moral, este trabalho vai de encontro às realidades atuais, entre elas a preocupação dos pais com o futuro dos seus filhos, ao contrário do avô que é bastante permissivo com os netos, atendendo apenas ao seu bem-estar, sem atender à evolução e exigências atuais, bem como a tia que utiliza um sentimento muito protetor perante a sobrinha, por ser a única menina na família. Há um ditado muito antigo, mas bastante pertinente, que não podemos pôr de lado, mas ter sempre em atenção "A educação é dada como o pão".

A apresentação foi feita na Biblioteca aos meninos do pré-escolar. Foi muito interessante e nela se veicularam valores importantes, como o diálogo na família, a entreajuda e a importância da educação na criação de hábitos importantes na vida comunitária.

Tapetes floridos

Este ano, foi retomada a atividade *Tapetes Floridos*, que habitualmente acontece no último dia de aulas do 2.º período. Assim, no dia 8 de abril de 2022, alunos/as de todas as turmas do agrupamento dos 2.º e 3.º ciclos participaram na criação de trabalho, que consideramos muito bem sucedido.

Parabéns a todos os envolvidos!





Clube de ORIENTAÇÃO

2ª Etapa – Castro S. Lourenço



No dia 19 de março, no mapa do Castro de S. Lourenço, o Clube de Orientação da EBF, participou em mais uma etapa para o RRN, com 26 atletas. Este mapa retrata um terreno de floresta com predominância de eucaliptos, com largas áreas recentemente ardidadas e em período de renovação, alternando com zonas de progressão de dificuldade média e outras de progressão mais difícil, zonas com bastante desnível, com uma boa rede de caminhos e abundância de muros baixos. Esta 2ª etapa decorreu no nosso concelho, em Vila Chã, bem próximo da EBF. Talvez por estarmos a “jogar em casa” elevamos bastante a fasquia, relativamente à etapa anterior, com classificações excelentes, que nos orgulham muito enquanto equipa!

Destacaram-se, pelas suas **classificações**, os alunos:

Infantil A Fem.: Constança Capitão - 2º; Leonor Pinto - 6º; Beatriz Barbosa - 7º

Infantil A Masc.: David Lima - 1º; Simão Cruz - 3º; Osmar Quesado - 7º

Infantil B Fem.: Francisca Rolo - 7º; Nádia Arantes - 9º

Iniciado Fem.: Beatriz Ribeiro - 1º

Iniciado Masc.: Miguel Costa - 7º

Juvenil Fem.: Inês Laranjeira - 3º

Juvenil Masc.: Emanuel Barbosa - 2º; Duarte Pedro - 4º; Simão Carvalho - 7º

A próxima etapa vai decorrer em Vila Real, no parque do Corgo, a 7 de maio.

Prof.ª Anabela Freitas



POR UM AMBIENTE MELHOR

Dia Mundial da Água

Desafio#8

2º ciclo

Para assinalarmos o Dia Mundial da Água, os alunos do 2º ciclo da EBF, aceitaram o Desafio lançado pela Esposende Ambiente/CEA e ilustraram formas de pouparem água no seu cotidiano. Todos os desenhos ficaram visíveis na página da entidade promotora e no polivalente da escola em forma de exposição.



Diogo Meira, 5º FC

Uma escola Sem lixo à mistura



No ano letivo anterior, a turma do 5º FA da EBF criou um projeto chamado “Uma escola sem lixo à mistura” que continua efetivo até ao momento. Este projeto consiste em mostrar aos outros o quão é importante separar o lixo que produzimos fazendo do mundo um lugar mais limpo. No dia 4 de março, os alunos, agora do 6º FA, separados em grupos de cinco elementos, dirigiram-se às salas de aula das turmas do 5º ano (A, B e C) e à semelhança do ano anterior demos-lhes uma aula de sensibilização sobre a separação de resíduos, com o auxílio de um PowerPoint, de um vídeo e de um jogo digital, onde todos participaram e esclareceram as suas dúvidas sobre a temática. Alertámos para a urgência da nossa mudança de comportamentos e como o planeta precisa da nossa ajuda. Com esta ação e com este projeto esperamos que aumente o contributo de todos, no uso correto dos ecopontos na nossa escola e na casa de cada aluno! Aproveitamos para relembrar a comunidade local que a nossa escola faz a recolha de vários tipos de resíduos e que podem entregar cá tudo o que já não usam.

Turma 6º FA

Pensamento do mês:

“O ser humano esqueceu que a água vem da chuva e a comida vem do solo. Passamos a acreditar que a água e nosso alimento são produtos de uma corporação.”

Vandana Shiva, física e ambientalista

Boletim Nascente Escolar
abril - 2022



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Prof.ª Anabela Freitas, Prof. Luís Campos, Prof.ª Rosa Felgueiras e 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

Tel: 253 879 200 Fax: 253 872 526

Correio eletrónico:

bib_ebf@marinhas.org

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



Forjães SC celebra o 55º aniversário

O Forjães S.C. celebrou 55 anos de existência no passado dia 15 de abril. Logo de manhã foram lançados 55 foguetes para assinalar a efeméride.

No final do dia, após o término dos treinos das camadas jovens em que os atletas do plantel sénior se juntaram aos mais novos, participando em “peladinhos”, cantaram-se os “Parabéns” ao Forjães SC, num convívio que juntou mais de centena e meia de pessoas, entre atletas das camadas jovens, jogadores do plantel sénior, elementos das equipas técnicas e membros da direção.

Este clube demonstra uma história ímpar ao longo destes anos de existência, percorrendo uma caminhada ininterrupta de futebol, repleta de muitas lutas, de muitas vitórias e conquistas, de muitas alegrias e de alguns dissabores. Um percurso realizado por homens e mulheres que amam de uma forma apaixonada o seu clube, as suas gentes e a sua terra. Queremos deste modo agradecer a todos os que contribuíram para esta caminhada, ao longo da sua existência, aos presentes e aos que já partiram, valorizando o seu trabalho e dedicação em prol desta grandiosa instituição.

Parabéns, Forjães Sport Club.



Palestra “A nutrição ao serviço do desempenho desportivo”

O Forjães Sport Club assinou um protocolo com a Empresa Quercia Saúde, ao abrigo do qual esta conceituada Empresa assumirá a Direção Clínica do Departamento de Camadas Jovens do Clube.

Com este protocolo, o Forjães Sport Club passa assim a ter um apoio e orientação específicos para todos os assuntos relacionados com a saúde dos seus atletas aumentando, assim, a qualidade do serviço que presta à sua população.

Uma das faces mais visíveis deste protocolo é a palestra de “Nutrição ao serviço do desempenho desportivo” dirigida a todos os atletas e seus encarregados de educação, que decorreu no passado dia 22 de Abril, no auditório do Centro Cultural Rodrigues Faria.



Faleceu o Sr. Cunha



na época 1983/1984.

Com 90 anos de vida, o senhor Manuel

É com enorme tristeza que recebemos a notícia do falecimento do nosso querido e simpático amigo do Forjães SC, o Sr. Cunha, antigo dirigente do FSC,

Alves da Cunha, sempre mostrou grande disponibilidade para ajudar o clube da sua terra, passando esse legado aos seus filhos, que estão sempre na linha da frente para ajudar, tendo inclusive o seu filho Carlos Cunha, presidido também os destinos do Forjães SC nas épocas de 1994/95 e 1995/96. Também o seu filho Fernando Cunha, a residir desde muito novo em Malesherbes, França, foi durante anos o grande organizador e impulsionador das visitas do Forjães SC

por altura da Páscoa que permitiam uma enorme fonte de financiamento para as sucessivas épocas desportivas nas décadas de 80 e 90. A eles também o nosso profundo reconhecimento e agradecimento.

A direção e toda a estrutura do FSC agradece toda a sua contribuição ao longo de todos estes anos e endereça as mais sentidas condolências à sua família.

Até sempre, Sr. Cunha.

Falecimento de Filipa Menina e Cirilo Ribeiro



Filipa Menina e Cirilo Ribeiro, dois grandes amigos do FSC que recentemente perdemos!

Este mês tem sido muito doloroso... primeiro o Sr. Cunha, depois a Filipa e agora o Cirilo.

A Filipa brindou-nos recentemente com a sua magnífica voz e encantadora presença na última Noite de Fados do Forjães Sport Clube, realizada no passado dia 19 de fevereiro, naquela que se revelou



damos as melhores memórias.

Filipa, agora encantas no céu e em nós serás sempre um bela e bonita melodia.

Cirilo, grande amigo... as saudades que vais deixar. Estamos assolados com a tua partida, como gostaríamos que fosse uma das tuas brincadeiras, mas infelizmente já não te encontras entre nós. És um ser sem igual, de sorriso fácil, talvez fruto do teu ar tão brincalhão, és uma

como sendo, infelizmente, a sua última atuação. Uma extraordinária mulher, com uma alegria e energia contagiantes, de um sorriso poderoso, de uma bondade e generosidade ímpar, uma pessoa única e singular, de quem guardamos as melhores memórias.

pessoa muito atenciosa, sincera e muito, muito humilde. Estavas sempre disponível para ajudar e nós, no FSC, estamos-te muito agradecidos por toda a tua entrega ao nosso clube de coração.

A direção e toda a estrutura do FSC agradece-vos por toda amizade, por toda a vossa ajuda e contribuição ao longo destes anos.

Endereçamos as nossas sinceras e mais sentidas condolências às famílias.

E assim, como se fossemos iluminados por estes três grandes amigos, por estas 3 estrelinhas: o Sr. Cunha, a Filipa Menina e o Cirilo, o nosso fim de semana foi repleto de emoções desportivas, com excelentes resultados alcançados em todos os escalões do FSC.

Por isso, a vós, grandes amigos, vos dedicamos estas vitórias conquistadas este fim de semana.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Departamento de Camadas Jovens

O departamento de Certificação das Camadas Jovens do Forjães Sport Club informa que publicou o Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Departamento de Camadas Jovens.

Este documento, que será doravante o pilar da relação entre o Clube e os seus praticantes, está integrado no “Guia das Camadas Jovens” que inclui para além do Manual outras informações relevantes sobre o funcionamento deste Departamento.

Convidamos todos os atletas, pais, sócios e simpatizantes a conhecerem na íntegra este Guia e o Manual de Acolhimento e Boas Práticas e a contribuir tanto para a sua melhoria contínua como para o cumprimento das orientações neles vertidas.

Pode proceder à sua consulta através do link:

<https://sites.google.com/.../fsc-guia-para-as-camadas...>

Opinião

Nós por cá: locais

Quando a pessoa é toda bondade!



Pe. Luís Baeta

Aproximava-se o Natal de 2021. Tinha já informado nas missas das comunidades que quem desejasse que visitasse os seus doentes por aquela época me informasse o quanto antes. Tentaria, nos espaços apertados de uma agenda sempre preenchida por aquela época, visitar e consolar os que estão doentes.

Entretanto, a COVID-19 e as suas normas exigentes voltaram e tive de adiar tão «perigosos» encontros. Estava em Braga e ligava-me um auxiliar da paróquia comunicando-me que a sobrinha de uma das doentes inscritas lhe ligara para lá ir com urgência porque a doença da sua tia não permitiria certamente que chegasse ao Natal.

Pensei e restou-me, apenas, almoçar mais rápido na Ceia de Natal dos Idosos do Lar a que presido no sábado seguinte, após a missa e breve convívio, e visitar a D. Rosalina naquele instante antes de outra série de missas dominicais e faltando já à pequena festa das crianças de outra comunidade. Mas valeu a pena!

Na última conversa com aquela mulher – sim, *mulher*, porque embora Jesus chame assim a sua Mãe para evocar a sublimidade feminina da serem geradoras de vida com Deus – percebi que a D. Rosalina foi geradora de vida e alegria mesmo tendo vivido solteira e sem filhos. Porque, nas suas últimas e – sei-o bem – verdadeiras palavras, me dizia simplesmente: «Nunca fiz mal a ninguém. Pelo contrário, tentei sempre estar atenta e ajudar todos os que

pude». Conhecida por cuidar dos outros e dar muito daquilo que tinha, apreciei o facto de ter tido sempre quem cuidasse dela até ao fim, de ter quem a ajudasse no vaivém dos sintomas do cancro, de ter tantos sobrinhos e os jovens filhos dos mesmos quando lhe administrei a Unção dos Doentes e lhe dei a Sagrada Comunhão do Corpo de Cristo. Ainda houve tempo para uma troca de prendas – tanta era a sua generosidade que, pouco antes de morrer, ainda achava dever-me algo – e cantamos todos juntos ao som do meu órgão eletrónico portátil, cânticos à Mãe do Céu ou populares como o *Alecrim* ou *Ó Rama da Oliveira*.

A família mostrou-me, diante dela, fotos de festas e dos momentos áureos de saúde e bem-estar e notei que ela parecia ser a alma das mesmas. Era a que mais sorria e parecia querer animar toda a gente. Na verdade, eram imagens que pareciam imprimir o movimento e a dinâmica da alegria como se retratassem vídeos de vários minutos. A D. Rosalina dedicou a vida a fazer o bem, a construir o mundo, a dedicar aos outros o tempo que teve, a semear alegria, a plantar, cuidar e colher alimentos para consumir e distribuir, a orar e agradecer a Deus pelo sol, pela chuva, pelos dons da natureza.

Em quarenta e oito horas partiu. O número de pessoas presentes nas últimas cerimónias mostra, geralmente, gratidão. E era grande! Assim como grande foi a salva de palmas de toda a igreja, após os cânticos de encomendação da sua alma ao Senhor e de recordação de que, um dia, com a nossa Mãe do Céu estaremos. Após as poucas palavras de um jovem familiar.

Como é consolador poder celebrar mais cedo um Natal que depressa se tornou Páscoa para a D. Rosalina, porque acreditamos que ela, que sempre com Cristo viveu, também com Cristo morreu e ressuscitou! Fica o exemplo e a nossa memória de uma mulher alegre com a sua cruz e capaz de, com bondade e sorrisos, suavizar a cruz dos outros.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Páscoa

No Cristianismo, a Páscoa ou Domingo de Ressurreição é uma festividade religiosa e um feriado que celebra a ressurreição de Jesus, ocorrida no terceiro dia após a sua crucificação no Calvário, conforme relato do Novo Testamento (Wikipédia).

É a principal celebração do ano litúrgico cristão e também a mais antiga e importante festa cristã.

A data da Páscoa determina todas as demais datas das festas móveis cristãs, exceto as relacionadas ao advento. O domingo de Páscoa marca o ápice da Paixão de Cristo e é precedido pela Quaresma, um período de 40 dias de jejum, orações e penitência.

A Páscoa é seguida por um período de 50 dias, chamado Tempo Pascal que se estende até o domingo de Pentecostes.

A Páscoa cristã está ligada a Páscoa judaica pela data (segundo a Bíblia a Última Ceia era originalmente uma Páscoa judaica).

O que significa a Páscoa?

O termo “Páscoa” deriva do latim “Paschae” e do grego bíblico Πάσχα Paskha.

A última semana da Quaresma é chamada a Semana Santa que contém o tríduo pascal, incluído a Quinta-feira Santa e a Sexta-feira Santa.

Na minha opinião, Páscoa significa renascer, voltar a viver.

Onde deve ser vivida?

A Páscoa deve ser vivida com muito amor, carinho e paz, só amando é possível viver este tempo Pascal.

A Utente,
Sara Esteves Dias

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

EUROMASTER IDEAL PNEUS

IDEAL PNEUS
253 809 880

HORÁRIO
Segunda a Sexta: 9h00 às 19h00
Sábado: 9h00 às 18h00
Domingo: 10h00 às 18h00

PREÇOS
ALINHAMENTO
SERVIÇO RÁPIDO
LAVAGEM

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

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
decoreção, artesanato,
todo o tipo de eventos

969 584 228

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

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

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Bacalhau panado com amêndoa

600 g de postas de bacalhau demolhadas; 200 g de falias de bacon; 3 ovos; 200 g de amêndoa palitada; 120 g de farinha; orégãos para decorar, sal e pimenta q.b.

Retire as espinhas ao bacalhau, sem desmanchar as postas. Corte-as em pedaços de 3 cm e espalme com a mão. Distribua as falias de bacon por metade das postas. Coloque as restantes por cima e pressione. Ligue o forno a 190° C. À parte, bata os ovos e junte a amêndoa, ligeiramente desfeita. Passe as postas pela farinha e os ovos batidos. Coloque num tabuleiro e leve a meio do forno, durante 15 minutos.

A meio do tempo, volte os panados, para cozinharem do outro lado. Retire-os do forno e corte cada um em quatro partes iguais. Decore com orégãos e sirva.

Pudim de morango

2,5 dl de leite; 3 gemas de ovo; 125 g de açúcar; 4 folhas de gelatina; 1/2 pau de canela; 350 g de natas batidas; 350 g de morangos; manteiga. Para decorar: 100 g de morangos

Ferva o leite com a canela. Bata as gemas com o açúcar até ficarem brancas. Junte o leite fervido e coza em lume brando até que comece a ferver. Retire do lume, junte as folhas de gelatina, previamente molhadas em água fria e escorridas, e retire para que derretam. Passe o creme por um passador fino e deixe arrefecer. Antes que comece a coalhar, adicionar suavemente as natas batidas. Limpe os morangos, triture-os e junte-os a metade do preparado. Unte uma forma com manteiga e leve durante alguns minutos ao congelador. Coloque metade do creme na forma. Ponha em cima o creme de morangos e cubra com o restante creme. Deixe repousar durante 4-5 horas no frigorífico. Para desenformá-lo, coloque a forma em água quente. Decore com morangos.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º metal branco e precioso; superior de convento = 2º sair de novo = 3º irmandade cristã; o miar de muitos gatos; abreviatura de Alameda = 4º oceano;

fileira; fruta do conde = 5º enfado; sentimento profundo = 6º que tem forma de pirâmide = 7º sorte; reza = 8º mãe da virgem Maria; explosivo; composição poética para ser cantada = 9º laço; moeda siamesa; Osvaldo Silva = 10º nome feminino = 11º avarento; abrigo =

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

Verticais

1º filha dos meus tios; peixe espécie de arraia = 2º guardador de toiros = 3º Assembleia da República; perda; aqui = 4º possui; medida grega de comprimento; transportes internacionais rodoviários = 5º continente; possuído = 6º cidade espanhola = 7º pequeno pão de farinha ordinária; lâmina de madeira = 8º gracejava; adolescente; lírio = 9º seguir; santo de grande devoção; grito de dor = 10º atascado = 11º triturar; aquilo que sobra =

soluções pág. 6

Saúde em destaque

Disbiose intestinal: o que é, sintomas, causas e tratamento parte II

Como confirmar o diagnóstico

Para realizar o diagnóstico da disbiose, além de ser feita uma avaliação dos sintomas, o médico pode solicitar a realização do exame "Indican", que é feito a partir da coleta da primeira urina da manhã ou de urina concentrada por 4 horas. Nesse exame é avaliada a quantidade de Indican, que é uma substância que nosso corpo produz através da alimentação e libera na urina. A presença de pequenas quantidades de Indican na urina é normal, mas, quando há desequilíbrio da flora intestinal, a eliminação de Indican na urina é muita alta, confirmando o diagnóstico de disbiose intestinal.

Além disso, pode ser solicitado o teste genético para disbiose, conhecido por "microbioma intestinal", em que é identificado o tipo de bactérias presentes na flora intestinal. Esse exame é feito ao esfregar um swab (cotonete) nas fezes, logo após a eliminação, e colocando o cotonete em um tubo, que é entregue ou enviado para o laboratório para fazer

a análise. O resultado deste exame contribui para um melhor diagnóstico e escolha do tipo de tratamento pelo médico, e também é importante para a criação de um plano alimentar mais personalizado pelo nutricionista.

Possíveis causas

As possíveis causas da disbiose intestinal são o tipo de dieta e o uso de medicamentos. Contudo, outros fatores como o consumo exagerado de bebida alcoólica e o estresse também podem gerar a disbiose.

Tipos de dieta

A dieta é a principal causa da disbiose e pequenas mudanças, excessos ou restrições na alimentação podem piorar a qualidade e a quantidade das bactérias no intestino.

A ingestão excessiva de proteína animal como carnes, peixes e ovos aumenta a produção de compostos que são tóxicos para as bactérias benéficas do intestino, podendo causar a disbiose.

Além disso, dietas com muita



Marina Aguiar*

gordura e compostas por alimentos ricos em gordura do tipo saturada, como a presente em carnes vermelhas, leites, queijos e sorvetes, contribui para a diminuição das bactérias boas e aumento das bactérias ruins, causando inflamação na flora intestinal.

Alguns estudos mostram que uma dieta rica em alimentos com pouca ou sem fibras, como o açúcar refinado, farinhas refinadas, e glicose, encontrada em bolachas, doces e outros alimentos industrializados, também favorece o aumento das bactérias ruins no intestino, podendo causar a disbiose.

continua na próxima edição

*Médica Dentista

GADTF: Forjães recebe 9º Encontro de Amigos Folcloristas



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

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



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

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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

ORIENTAÇÃO
 DESPORTO - AVENTURA - NATUREZA

Técnicos especializados
Formação
Treinos
Provas

Se gostas de desporto e natureza temos a modalidade certa para ti.
Mais informações e inscrições na ACARF.

Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães
 Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos nº 58
 Tel.: 253 872 385 | Tlm.: 963 896 357
 Email: acarforjaes@gmail.com