

Siamo in Due
RISTORANTE & PIZZERIA

by Chef Vitor Teixeira

www.siamoindue.pt | Telm: 936 659 540 | Tlf: 253 968 236 | facebook.com/siamoindue

publizende

253 968 001 | correio@publizende.com

MultiOpticas

Visite a MultiOpticas em Esposende
Rua 1º Dezembro nº 41

Semanário informativo e regionalista | Diretora: Bruna Palmeira | Sai às quintas-feiras | Gratuito | 28 de junho de 2018 | n.º 8

ESPOSENDE

SEMANÁRIO

“ESPOSENDE” CUP ARRANCA ESTA 5ª-FEIRA

PÁGINA 8



“SANGRIA” NO ANDEBOL JUVENTUDE DE MAR

PÁGINA 11

FREGUESIAS

BELINHO

Espanhol detido
por burla de onze milhões

PÁGINA 7

DESPORTO

JOÃO BENTA

Prepara a
Volta a Portugal

PÁGINA 9



SAÚDE

ENVELHECER
com Saúde

PÁGINA 13

ENTREVISTA

Dr.ª Ivone
Magalhães

À descoberta do Museu

PÁGINA 16

ESPOGAMA
CENTRO DE PEÇAS AUTO

PARA COMPRAS ACUMULÁVEIS ATÉ 15 DE JULHO

MEYLE

- Ganhe**
- BOLAS
 - T-SHIRTS MEYLE
 - BARRIS DE CERVEJA

*Consulte as nossas condições



**SUBSTITUA OS
4 FILTROS NA:**

RECEBA

1 POWERBANK

M-R. Auto
José Queirós Unip. Lda.



LOJA SOCIAL DOA MATERIAIS ESCOLARES A CRIANÇAS DE CABO VERDE

A LOJA SOCIAL DE ESPOSENDE SELECIONOU 1528 BENS

Maioritariamente manuais escolares, mas também livros infanto-juvenis, lápis, canetas, jogos didáticos e mochilas, que serão entregues diretamente pelos jovens escuteiros do Agrupamento 332 de Vila Cova à comunidade mais vulnerável de S. Domingos.

A Vereadora da Coesão Social e Vice-Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Alexandra Roeger, entregou ao Caminheiro Carlos Lopes do Agrupamento 332 de Vila Cova um conjunto de bens com destino às crianças de Cabo Verde.

O Município de Esposende está geminado com a comunidade de São Domingos, Ilha de Santiago, em Cabo Verde, indo de encontro aos objetivos subjacentes aos reforços dos laços de cooperação, pelo que esta colaboração com o Agrupamento 332 irá potenciar o reforço da gemação e dos laços de amizade existentes entre os dois municípios.

A missão “Galo Verde” consiste numa expedição à ilha para a prática do voluntariado, colaborando com os residentes em diversas áreas, nomeadamente na Educação. O seu propósito é dotar a comunidade de



materiais didáticos que possibilitem o devido apoio educativo às crianças e jovens.

A Loja Social de Esposende tem vindo a colaborar em iniciativas que visam a promoção e desenvolvimento

das comunidades mais vulneráveis, nomeadamente as que se encontram em países que integram a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa.

Aos jovens escuteiros que vão ao encontro da comunidade de São

Domingos, Ilha de Santiago, em Cabo Verde para a prática do voluntariado, manifestamos votos de uma excelente intervenção e que vejam todos os seus objetivos cumpridos e esforços recompensados. ■

À descoberta de Antas

O Município tem vindo a assinalar o Ano Europeu do Património Cultural



Com o intuito de dar a conhecer a diversidade e a riqueza dos valores locais, o Município de Esposende tem vindo a desenvolver um conjunto de actividades, de forma a assinalar o Ano Europeu do Património Cultural 2018, iniciativa da União Europeia.

Um dos projectos inerentes “À descoberta de...” traduz-se num conjunto de acções através das quais se pretende desvendar, apresentar e transmitir o património cultural das freguesias do concelho de Esposende.

A sessão dedicada a S. Paio de Antas

decorreu no passado dia 21 de Junho no Salão Paroquial de Antas, com uma conferência de Ivone Magalhães, Directora do Museu Municipal de Esposende, intitulada “Antas...que o mar beija e o rio abraça – memória e tradição”.

O auditório do Centro Paroquial de S. Paio de Antas vestiu-se de festa na noite de 21 de junho, para apresentar um verdadeiro Museu Etnográfico de artefactos e antiguidades reunidos pelos populares.

Manuel José Viana, Presidente da Junta de Freguesia, foi apresentador e

anfitrião de um evento que iniciou com a visualização de um pequeno filme documental elaborado pelo grupo de Cultura e Turismo da localidade. Uma curta-metragem onde constavam diversas entrevistas e testemunhos sobre quotidianos passados e tempos antigos, contados na primeira pessoa.

Em seguida, Ivone Magalhães, directora do Museu Municipal de Esposende, espontânea e comunicativa, cria uma relação de empatia imediata com o auditório e dá início a uma interessante interpretação do local, partindo da iconografia religiosa, para revelar a origem da freguesia através de uma viagem pela história, geografia, usos e costumes, hábitos e tradições de um povo.

Aprendemos que o valor do património são também as pessoas e as memórias que transportam.

Memórias de um tempo longínquo em que os romanos percorriam a região e o rio era, para além de navegável, uma importante via de comunicação e um surpreendente percurso comercial.

A organização feudal, a história do Castelo de Neiva, a riqueza de uma população que vivia com abundância, cujas principais actividades económicas eram a agricultura e a pecuária, mas também uma próspera indústria de

madeiras. A relação com o rio e com o mar, os efeitos da erosão e as profundas transformações no relevo que ainda podemos observar. Para a exposição, a população foi convidada a fazer uma recolha de objectos antigos, na qual inúmeras famílias participaram.

A freguesia uniu-se e realizou uma mostra memorável de “tesouros do quotidiano” que o tempo não apagou, como uma vela de um grande barco industrial, bem diferente das pequenas embarcações tradicionais, ou um monóculo do início do séc. XIX, que teria pertencido ao comandante de um navio transatlântico, e que teria possivelmente dado à costa num naufrágio, passando de geração em geração sem que o mistério fosse algum dia desvendado.

No final da conferência, Manuel José Viana, (Presidente da Junta de Freguesia) e a Dr.ª Angélica Cruz (Vereadora da Cultura), deixaram palavras de agradecimento a todos os intervenientes, e especialmente à população de S. Paio de Antas pelo seu empenho e dedicação.

Ficou provado, (citando a oradora) que “não são apenas as pessoas... os lugares também têm alma”. ■

Inês Soares

Município de Esposende promoveu espetáculos itinerantes de Teatro e Música a encerrar o ano letivo

O Município de Esposende promoveu a itinerância pelos estabelecimentos de educação, de dois espetáculos de Teatro e Música, como forma de assinalar o Dia Mundial da Criança e o encerramento do ano letivo.

A peça de teatro “A Menina Serpente” e a “Viagem pelo Universo dos Instrumentos” contabilizaram um total de 47 espetáculos e inseriram-se na programação do Fórum da Educação.

A cargo da Companhia “Teatro da Lua”, e dirigido a todas as crianças da educação pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB), foi apresentada a peça “A Menina Serpente”, numa adaptação e dramatização que teve por base a obra, criada e ilustrada, por Almada Negreiros, neste ano em que se comemora os 125 anos do seu nascimento.

A obra “A Menina Serpente” foi publicada pela primeira vez em 1926 no Semanário “Sempre Fixe”, juntamente com “Era Uma Vez” e “O Sonho de Pechalim”.

Em palco estiveram uma atriz/contadora de histórias, um músico, vários objetos, uma marioneta e alguns instrumentos musicais, entre eles um harmónio praticamente com a mesma idade deste conto. Em termos cénicos, a ideia passou por recriar um ambiente de saltimbanco, fazendo a plateia recuar um século, para uma pequena terra onde uma rapariga se apresentava com o enigmático nome de Menina Serpente. Foram realizadas 36 sessões, abrangendo um total de cerca de 2100 crianças.

No campo da arte dos sons, e com produção da Escola de Música de Esposende, foi apresentado o espetáculo “Viagem pelo Universo dos Instrumentos”, dirigido aos alunos do 1.º CEB. Inspirado na história do “Príncipezinho”, de Saint-Exupéry, e na Suite “Quadros de uma Exposição”, de Mussorgsky, através de um conceito performativo que tinha como grande objetivo apresentar e demonstrar várias famílias de instrumentos, o espetáculo apresentava a viagem de uma criança – o Zé Manel Pianolas –, que tocava piano e habitava no Planeta das Teclas. Certo dia, a bordo da sua nave espacial – Pianave –, resolveu fazer uma viagem pelo espaço à descoberta de outros instrumentos, proporcionada pela paragem em cinco planetas diferentes, cada um (com uma exceção) com o nome de uma família de instrumentos – Teclas, Cordas Friccionadas, Sopros e Cordas Beliscadas – onde cada habitante tocava um instrumento dessa família, a solo e em conjunto.

Mas havia um quinto planeta, da família dos “Ecrãs”, onde o comportamento dos seus habitantes era muito estranho, totalmente contrastante com os outros, onde nem sequer havia música, e que, por ventura, tem muitas semelhanças com os múltiplos contextos onde interagimos no nosso dia a dia,



onde a comunicação entre as pessoas se faz cada vez de forma virtual, através dos ecrãs, e menos através do contacto direto e da partilha de afetos.

A “Viagem pelo Universo dos Instrumentos” abrangeu cerca de mil e duzentos alunos, num total de onze espetáculos”. ■

CRIANÇAS FINALISTAS EM FESTA

O dia 23 de junho de 2018 vai ser inesquecível para todas as crianças do Centro Escolar de Fão



LUÍS “CÓCHINHA”

O Centro Escolar de Fão deu por terminado mais um ano lectivo, com todo o sucesso que já vem sendo habitual nesta escola.

Com um imenso número de crianças distribuídas por diversas salas de aula, todas as professoras e professores merecem um enorme agradecimento pela parte de todos os pais dos seus alunos.

Com efeito, foi com enorme prazer, que assistimos à entrega dos diversos diplomas a todo(a)s quantos terminaram o ano lectivo.

Tivemos mesmo momentos deveras comoventes, com a professora dos alunos que terminaram a escolaridade obrigatória nesta escola, e que terão de seguir para outros rumos.

Entretanto, e antes de serem distribuídos os diplomas, assistimos a um

fantástico desfile de todas as crianças, distribuídas por diversas marchas populares, muito bem ensaiadas, tanto nas cantigas, que com as suas vizinhas em coro entoavam, como nos lindos trajes e coreografias, que apresentaram as centenas de pessoas, como que de adultos já se tratassem, tão brilhante foram as suas actuações.

Também toda uma incansável Comissão de Pais está de parabéns, pois trabalhou de tal forma tão bem, que nunca

deixou ninguém sem umas deliciosas sardinhas ou febras assadas, e um caldinho verde tão delicioso que ainda hoje sinto vontade de comer outro.

Não faltaram umas gulosas sobremesas e um delicioso cafezinho para terminar.

A todos, o jornal Esposende Semanário, endereça as suas felicitações, e os desejos de que para o próximo ano lectivo, o Centro Escolar de Fão tenha no mínimo o mesmo sucesso.a”. ■



Grupo de Empresários reúne no Hotel Axis

O Tema RGDPD está na ordem do dia, sendo motivo de preocupação de empresas, instituições e público em Geral. O Regulamento Geral Proteção de Dados é uma norma europeia que visa proteger os cidadãos do uso abusivo dos seus dados pessoais e defende-los de campanhas marketing invasivas.

A implementação legal da norma implica alguns processos e procedimentos que obrigatoriamente tem que ser postos em prática nas empresas sob pena de pesadas coimas e possíveis constrangimento com clientes, colaboradores e público em geral.

O Bni Zende, grupo de empresários que reúne semanalmente no Hotel Axis, atento a estas preocupações, que

são transversais a todas as empresas, convidou Vitor Veiga, formador na área dos Sistemas de Informação, Inovação, Logística, Cadeia de Abastecimentos e Indústria ... com o intuito de elucidar Pequenas e médias empresas a desmistificar esta medida, respondendo a questões práticas, tais como conceito DPO, dados sensíveis, normas, processos e oportunidade de melhorias com o RGDPD.

Para esta reunião de trabalho marcada para dia 4 de julho, com início às 18,00 horas, os membros Bni Zende convidam todos os empresários, instituições, e cidadãos em geral a estarem presentes no Hotel Axis, em Ofir, num evento que iniciará com um

coffee break, networking, (troca de cartões de visita), apresentação do Bni Zende, palestra e termina com Questões,

tendo um fee para aluguer da sala de 7.5 euros.

Consultor de Empresas



Head Manager For Business Success, Consultor Solutu, Coach I Have the Power.

Coach com certificação internacional e Consultor em várias PME's.

Empresário, Consultor com 20 anos de Funções Consultoria Tecnológica, Gestão de Unidades de Negócios e

Projetos em empresas nacionais e multinacionais, na Península Ibérica e África.

*DPO – Data Protection Officer
Delegado de Protección de Datos
- Certificado pela ENAC – Entidad Nacional de Acreditación – Espanha
EAC-17024:2012*

*Sócio da Associação Portuguesa de Data Protection Officers
Professor convidado no IPVC-
Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

Formador na área dos Sistemas de Informação, Inovação, Logística, Cadeia de Abastecimentos e Indústria.

International Executive MBA in Business Strategy na IESIDE e Georgetown University

Pós-Graduação em Higiene e Segurança no Trabalho

Licenciatura em Matemática/ Informática.

RGPD

Está preparado?

04

JULHO 2018
HOTEL AXIS - OFIR

18H30 COFFEE BREAK
NETWORKING

19H00 PALESTRA

ORADOR:
- Vitor Veiga (FORMADOR RGDPD)

PAINEL:
- Manuela Briote (ADVOGADA)

- João Oliveira (LINK&GROW - MKT DIGITAL)

INSCRIÇÃO 7,50€

Será que preciso de um DPO?

Será que vou perder clientes?

RGPD, uma oportunidade para melhorar?

INSCRIÇÕES: Carminda Catarino 944 437 201 Mária Hipólito 939 903 629 Victor Catarino 945 541 081

Com o BNI ZENDE
o nosso negócio rende

I HAVE THE POWER

Alunas da E. B. de Apúlia premiadas

Concurso “Uma Aventura... Literária 2018”

O Concurso “Uma Aventura... Literária” é promovido anualmente pela Editorial Caminho, com o objetivo de promover a leitura, sendo aberto aos alunos dos diversos ciclos de escolaridade (pré-escolar, 1.º e 2.º Anos, 3.º e 4.º Anos, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário) e tem cinco

modalidades (Texto Original, Desenho, Crítica, Olimpíadas da História e Teatro).

Na edição do presente ano, a editora recebeu 14.643 trabalhos.

Helena Ribeiro e Joana Barreiro dos Santos, do 7.º ano da E.B. de Apúlia, conquistaram o 3.º Prémio (ex-aequo) na

modalidade de Texto Original, 3.º Ciclo.

Sob a coordenação da professora Maria Enes, as alunas participaram com o texto “A aventura de uma vida”, que será em breve publicado num dos livros da coleção “Uma Aventura”.

A cerimónia de entrega de prémios

decorreu em Lisboa, na Feira do Livro que teve lugar no Parque Eduardo VII, onde as alunas estiveram presentes e tiveram a oportunidade de conhecer as autoras dos livros da coleção “Uma Aventura”, Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada. ■

Fábio Faria

sapataria

COMANDOS
PARA VIATURAS

Rua Gonçalo Prior Viana
n.º 9 B, 1614740 Fão

Tlf. 934 439 965
ffaria.sapataria@gmail.com

Beauty

Super
tratamento
intenso com a
ultima geração
em
aparantologia

25€

Pack desde
Por sessão
90 min

Rua dos bombeiros, n12- Esposende
913 679 170

Marchas populares de São João abrilhantaram a noite de sábado

Zona Ribeirinha encheu com muita animação para viver as festividades

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

Cerca de 200 figurantes desfilaram pela zona ribeirinha da cidade, divididos em três grupos, que encantaram o público presente. As palavras do Presidente da Câmara, na sua página do Facebook, são de alegria e de gratidão. "A população de Esposende continua a preservar as tradições, como é o caso do S. João e as suas rusgas que voltaram a contar com muita adesão. Parabéns à comissão de festas e a todos os que contribuíram para o sucesso das festas populares", escreveu Benjamim Pereira. ■

* Fotos de Luís Eiras



Marcha do Norte



Marcha da Escola Profissional de Esposende



Marcha da Escola de Gandra

SOTINCO

Grande Campanha

Inomate New Supermate

60%

PARA EMBALAGENS DE 15L

Companha válida até ao dia 31 de Agosto de 2018.
*Limitado ao stock existente.

Lágrimas de tinta, lda

LOJA SOTINCO - ESPOSENDE
Lágrimas de Tinta, Lda
Rua João Amândio nº21 | 4740-200 Gandra - ESPOSENDE
Tele. 961 468 501 / 960 411 772 | Tel. 253 962 006
lagrimasdetinta@hotmmail.com
comercial@lagrimasdetinta.pt
lagrimasdetinta.pt

Esposaluga

Aluguer de máquinas e equipamentos

Avenida Comendador Francisco Alves Quintas
Nr. 38
4740-010 Esposende

esposaluga@gmail.com | Telf. 253 087 261

Vale 10% de Desconto
(Válido de 14 a 28 de Junho)

INFORMAÇÃO
LOCAL

FREGUESIAS

ANTAS

Festas de N. Senhora das Vitórias e S. Paio

História e Tradição desfilaram em Antas

Muitas pessoas assistiram no passado domingo ao desfile de carros alegóricos que incide nas associações e tradições da História, e dos usos e costumes da freguesia de Antas. O Cortejo Etnográfico foi organizado pela Comissão de Festas, em parceria com o Rancho Folclórico e integra o

programa das festas da Nossa Senhora das Vitórias e S. Paio.

O cortejo percorreu diversas ruas da freguesia mostrando a história, os usos e costumes dos conterrâneos da freguesia de Antas. No desfile estiveram representadas as artes e os ofícios procurando mostrar um pouco daquilo que se vive. ■



EspoAuto


FORD MONDEO SW
ANO:2016, 100.000KM
20.500€ ou 255,00€/mês



NISSAN QASHQAI
ANO:2014, 72.000KM
19.500€ ou 245,00€/mês



FORD C-MAX
ANO:2015, 96.000KM
18.990€ ou 248,00€/mês



PEUGEOT 308
ANO:2015, 91.000KM
14.900€ ou 190,00€/mês



JAGUAR XE
ANO:2016, 34.000KM
37.400€ ou 449,00€/mês



MINI ONE D
ANO:2013, 100.000KM
12.900€ ou 166,75€/mês



VOLVO V40
ANO:2014, 100.000KM
15.900€ ou 209,00€/mês



FORD ECOSPORT
ANO:2018, NOVO
23.000€ ou 278,57€/mês

MAIS VIATURAS NO NOSSO SITE
WWW.ESPOAUTO.COM

253 969 180(SEDE) - 253 983 194(PREMIUM)

ESPOAUTO SEDE

AVª COMENDADOR FRANCISCO ALVES QUINTAS, 523
4740-010 ESPOSENDE



ESPOAUTO PREMIUM

RUA DA DEMANDA, 50
4740-023 ESPOSENDE

FÃO

Esposende em Movimento

De Fão a Barcelinhos

Decorreu, a caminhada «Cávado, o rio que nos une», que contou com 220 caminheiros. A caminhada percorreu a margem esquerda do Cávado, entre Fão e Barcelinhos.

Para além do fomento da prática desportiva e de hábitos de vida saudáveis, esta iniciativa pretendeu igualmente dar a conhecer as potencialidades naturais do curso de água que une vários municípios, nomeadamente os de Esposende e Barcelos.

A atividade decorreu no âmbito do Programa “Esposende em Movimento” da Esposende 2000, “Barcelos Saudável” do Município de Barcelos, integrando também o Programa de Ação para Valorização do Rio Cávado, designado AQUA Cávado - “O rio que nos une”.

Este programa assenta na promoção da utilização responsável e conservação do Rio Cávado e



seus afluentes, atendendo ao valor crescente do seu património ambiental e natural, assim como à importância da preservação do equilíbrio dos seus ecossistemas naturais. Como membro da CIM Cávado - Comunidade Intermunicipal do Cávado, o Município

de Esposende tem vindo a promover a realização de um conjunto de iniciativas a nível local, dedicadas particularmente ao Rio Cávado e ao recurso água de um modo geral.

Para além dos Municípios de Esposende e de Barcelos e das

empresas municipais Esposende 2000 e Esposende Ambiente, esta iniciativa contou também com a colaboração da União das Freguesias de Apúlia e Fão, da Junta de Freguesia de Barcelinhos, da Escola Profissional de Esposende e da Pousada da Juventude de Ofir. ■

TALHOCIDADE
FRESCO DELICIOSO SAUDÁVEL
(Junto á rotunda da Sr^a da Saúde)
AV. 19 DE AGOSTO, LOJA 681 - ESPOSENDE
TEL.: 253 987 492 | TELM.: 967 802 290

Suave Mar
COMPRA - VENDE - ARRENDA

Américo Loureiro
960 114 000
geral@suavemar.pt
Rua Rodrigues Faria,48 - Esposende



Área total do lote 258,4 m2

Moradia em zona histórica de Esposende, perto da marginal.

BELINHO

Um dos fugitivos mais procurados na Europa estava escondido em Esposende

Empresário galego detido por burla de 11 milhões

FÁBIA VALE
fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

A Polícia Judiciária deteve em Esposende um homem, de nacionalidade espanhola, suspeito de crimes de fraude fiscal e burla no valor de 11 milhões de euros. José Manuel Estevez, de 51 anos, era uma das pessoas mais procuradas em Espanha, tendo sido detido numa operação conjunta pela Unidade de Investigação e Informação Criminal da Polícia Judiciária, em colaboração com as autoridades espanholas. O empresário galego José

Estevez, que estava fugido há mais de dois anos, foi detido em Esposende, pela GNR de Esposende, que se infiltrou no restaurante “Carioca” na freguesia de Belinho e o entregou à PJ e autoridades espanholas, encontrando-se nas Prisões da PJ do Norte, para ser apresentado ao Tribunal de Relação de Guimarães, que decidirá quanto ao pedido da sua extradição.

Condenado a seis anos de cadeia, estava na lista dos mais procurados da Interpol, por ser o cérebro de uma das maiores fraudes fiscais com faturas falsas naquele país. ■

Férias 2018 cheias de atividades:
Piscina Aventura Kayak
Teatro Cinema Aquaparque

HOT SPOT
CENTRO DE ESTUDOS
O futuro é tu!

919 648 971 - Rua Frei António da Guarda - Esposende

DESPORTO

IV EDIÇÃO DO TORNEIO ESPOSENDE CUP ARRANCA ESTA QUINTA-FEIRA

100 equipas de 54 clubes participam nesta 4ª edição do Torneio

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendeseamanario@gmail.com

A 4ª edição do Torneio Esposende Cup contará com a presença de entidades de grande importância no concelho e do mundo do futebol, Nuno Capucho, Vítor Baía e Paulo Noga apadrinham o evento. 100 equipas de 54 clubes vão disputar a vitória entre 28 de junho e 1 de julho.

Equipas oriundas de 5 países, trazem ao concelho de Esposende mais de 2500 atletas. Existem 4 escalões em competição: Iniciados, Infantis, Benjamins e Traquinas.

Os jogos decorrem durante todo o dia, e as finais dos escalões Benjamins, Infantis e Iniciados decorrerá no estádio do Marinhãs no dia 01 de julho. A cerimónia de encerramento e a entrega de prémios decorrerão neste mesmo dia e no mesmo estádio.

O evento, uma organização conjunta da Câmara Municipal e da empresa CA Tourism & Events, tem crescido qualitativa e quantitativamente, considerando-se que já é uma referência.

Cinco estádios

Os jogos vão repartir-se por cinco estádios: Centro Desportivo do CF Fão, Estádio Padre Avelino Peres Filipe, Marinhãs, Estádio Padre Sá Pereira, em Esposende, Estádio Horácio Queirós, em Forjães, e Estádio de Vila Chã, envolvendo na organização o Clube Futebol de Fão, Futebol Clube Marinhãs, Associação Desportiva de Esposende, Forjães Sport Club e União Desportiva de Vila Chã.

O evento conta com o apoio da Federação Portuguesa de Futebol, Associação de Futebol de Braga e do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) e com os patrocínios

da Era Imobiliária, Lacatoni e Espoauto.

O Esposende Cup enquadra-se no Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo de Esposende (PEDDE) e tem como objetivos, “possibilitar a participação num torneio internacional às crianças e jovens do concelho, fomentar a prática desportiva, dar a conhecer as instalações desportivas, dar visibilidade aos atletas e aos clubes anfitriões e restantes clubes e associações participantes e apoiar o associativismo”.

Neste torneio estará em evidência a nova funcionalidade que, através de um software de gestão competitiva, disponibilizará, online e em tempo real, o quadro desportivo em curso. Para tal basta aceder ao link da área pública:

<https://esposendecup.softingal.pt/Results>. ■



FC MARINHAS PARTICIPOU EM TORNEIOS NOS AÇORES E EM MONÇÃO



FC Marinhãs nos Açores

PAULO GONÇALVES

pgoncalvesesposendeseamanario@gmail.com

A formação do FC Marinhãs, categoria de sub-11, participou no passado fim de semana, na quarta edição do torneio “Priolo Cup”.

O FC Marinhãs terminou no quarto lugar, após perder com CD “Os Oliveirenses”, nas grandes penalidades, após empate a dois golos no tempo regulamentar.

Na final, o São Roque, conquistou o troféu de vencedor, depois de golear por 7-0, o Sporting Ideal.

No campo municipal de Nordeste em São Miguel-Açores, participaram as equipas:

União Desportiva do Nordeste, Clube Desportivo Santa Clara, Clube Operário Desportivo, Grupo Desportivo São Roque, União Micaelense, Benfica - Escola de Futebol Açores, Clube Desportivo Rabo de Peixe, Clube Desportivo “Os Oliveirenses”, Futebol Clube de Marinhãs, Sport Clube Canidelo e o Criamar (Madeira).

Nesta competição, a equipa marinhense, foi representada pelos seguintes atletas:

Gabriel Sousa, Tiago Alves, Afonso Couto, Rui Paulo, Duarte Magalhães, Daniel Carqueijó, João Pereira, David Santiago, Luís Faria e Rodrigo Silva, enquanto a equipa técnica foi formada por, Luís Dias, treinador principal e os adjuntos, João Novo e João Areias.



INFANTIS B vencem em Monção

Por seu lado, a formação de “Infantis B”, do FC Marinhãs, venceu o torneio de Monção, ao derrotar na final por 3-2, a Escola de Futebol - Benfica.

Já os “Traquinas”, do FC Marinhãs, foram os campeões do campeonato

promovido, pela EA Sporting-Barcelos.

A equipa marinhense, somou treze vitórias e um empate, nesta competição participaram as melhores escolas de formação dos distritos de Braga e de Viana do Castelo. ■

Rodrigo Soares,

jogador do Grupo Desportivo de Apúlia, foi o melhor marcador do campeonato “EA Sporting-Barcelos”, ao apontar 22 golos, na categoria de sub-9.



DESPORTO



Nome
João Ricardo
Cardoso Benta

Idade - 31 anos
Natural de Marinhas

Equipas que já representou

CSJU Marinhas (BTT),
Tensai (ciclismo júnior),
Gondomar (sub-23),
ASC Guilhabreu (sub-23),
Casactiva (sub-23),
S. João de Ver (sub-23),
Madeinox-Boavista (profissional),
Louletano (profissional)
e RP-Boavista (atual).

João Benta prepara presença na Volta a Portugal em bicicleta

PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendeseamanario@gmail.com

O ciclista profissional da RP-Boavista, natural de Marinhas, continua a sua preparação para a prova rainha nacional, a qual vai para a estrada no mês de agosto.

João Benta, atualmente com 31 anos, é um dos ciclistas mais cotados da equipa portuense, uma das grandes animadoras do pelotão.

Para esta edição da volta a Portugal, João Benta tudo vai fazer para melhorar o sétimo lugar conquistado no último ano.

Em entrevista ao Esposende Semanário traça os objetivos para a temporada em curso.

Esposende Semanário - Continua

na equipa do Boavista, foi fácil renovar o contrato?

João Benta - Chegar a acordo com a RP-Boavista foi fácil para ambas as partes, visto já nos conhecermos há algum tempo, primeiro acreditam no meu valor, e eu gosto do espírito da equipa.

Esposende Semanário - Objetivos pessoais traçados para esta temporada?

João Benta - O principal objetivo para a época de 2018, como não preciso esconder e quem me conhece, sabe que é a Volta a Portugal com início no dia 1 de agosto, pois é a corrida mais importante do calendário nacional.

É o que move o meu sonho de poder vencer uma Volta a Portugal.

Espero poder estar no meu melhor

momento, pois todo o trabalho está a ser feito nesse sentido.

Esposende Semanário - Provas em que vai participar em Portugal e no estrangeiro?

João Benta - No estrangeiro já fizemos várias em Espanha, tais como a Volta às Astúrias onde fui quarto classificado, o ano passado, Volta a Madrid e algumas clássicas, e até final do ano já não vamos mais correr, fora de Portugal.

Agora, em Portugal corro o GP Internacional Joaquim Agostinho, corrida que venci em 2015 e tenho um carinho enorme com a corrida, é a prova que antecede a Volta a Portugal e poderei ver o meu estado de forma e o que aperfeiçoar.

Esposende Semanário - E na Volta

a Portugal, o que será para o João Benta, um bom resultado?

João Benta - Na Volta a Portugal tudo que seja melhor que o sétimo lugar do ano passado será um bom lugar, mas espero fazer coisas bonitas e orgulhar toda a gente que me apoia, em especial a minha esposa, família e amigos.

Esposende Semanário - Como ciclista profissional, como analisa a atual competitividade, das equipas nacionais?

João Benta - Neste momento em Portugal existem duas equipas com bons blocos, que são o FC Porto e o Sporting, mas como podemos ver resultados todas as equipas são competitivas, o que é algo interessante para a discussão da volta e todas as corridas em Portugal. ■

JONINHAS E OLÍVIA APURADOS PARA O EUROPEU

PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendeseamanario@gmail.com

Joninhas Vilar e Olívia Campos, atletas da Bake-Bushido-Associação de Karaté de Esposende, vão representar Portugal, no campeonato europeu de Goju-Ryu.

Em declarações ao Esposende Semanário, os dois jovens, não esconderam a enorme satisfação em participar neste evento de top para a modalidade.

Joninhas Vilar, de 17 anos, vencedor de diversas competições, foi bem claro, ao falar desta presença no europeu "Estou muito feliz por poder participar em mais

uma grande prova europeia de karaté, desta vez do nosso estilo, o Goju-Ryu, e tenho como objetivo representar Portugal da melhor forma possível", frisou.

Por seu lado, Olívia Campos, uma das grandes esperanças do karaté nacional, disse estar a treinar para obter uma boa prestação "Estou muito contente por participar no Europeu, e vou esforçar-me ao máximo para ter um bom desempenho", referiu a atleta, de apenas 12 anos de idade.

A conceituada prova vai ser disputada no complexo desportivo municipal, na cidade da Maia, de 20 a 23 de setembro. ■



OPTICALIA® ESPOSENDE

Praça do Município, 6 (Junto à Câmara Municipal)
4740-223 Esposende, Tel. 253773904 | 910096439



WAVE

15€ DESCONTO

em todos os artigos da loja, excepto campanhas

Válido de 1 de Junho a 31 de Agosto de 2018

DESPORTO

RICARDO MENDES TRICAMPEÃO DE BASQUETEBOL

PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

A equipa da ADP-Braga é tricampeã nacional de basquetebol em cadeira de rodas(BCR), nos jogos decisivos, a formação bracarense onde alinha Ricardo Mendes, derrotou a sua congénere da ADP-Leiria por 49-30, 62-37 e 69-37.

Foram três jogos em que a ADP-Braga, orientada pelo técnico, Ricardo Vieira, mostrou toda a sua classe em colocar a bola no cesto, e a festa fez-se sentir no terreno do seu principal adversário.

Ao longo do campeonato, a ADP-Braga, foi representada pelos seguintes atletas: Márcio Dias, Eduardo Gomes,

Filipe Carneiro, Jorge Palmeira, José Miguel, José Silva, Gabriel Costa, Rafael Azevedo, Manuel Mendes, Ricardo Mendes, Sílvio Nogueira e Henrique Sousa.

Após o jogo decisivo disputado, no pavilhão de Macieira(Leiria), o Esposende Semanário, entrevistou, Ricardo Mendes, atleta nascido em Palmeira de Faro, e que representa os campeões nacionais de basquetebol em cadeira de rodas.

Esposende Semanário - Qual foi a sensação de conquistar o tricampeonato de Basquetebol?

Ricardo Mendes - É uma sensação única por o nosso trabalho dar frutos e, ainda por cima, com a sempre importante



conquista de um tricampeonato, na modalidade BCR.

Esposende Semanário - Ao longo da competição quais foram os principais adversários da equipa de Braga?

Ricardo Mendes - Tivemos nas meias finais, uma surpresa com a APD-Sintra, a se reforçar com 3 jogadores estrangeiros, só para jogar esta fase final do campeonato.

Mas nós com a nossa união, muito trabalho, e dedicação quer em campo, quer fora, conseguimos vencer e passar à final onde tivemos uma APD - Leiria para defrontar, foi sem dúvida um dos nossos mais complicados adversários.

Esposende Semanário – O Ricardo Mendes, em que posição gosta mais de atuar na equipa?

Ricardo Mendes - Habitualmente jogo na posição de Base.

Esposende Semanário - Quais são os próximos objetivos a curto prazo no desporto adaptado?

Ricardo Mendes - É continuar o trabalho feito até agora e conseguir apoio para a aquisição de uma nova cadeira mais adequada à minha deficiência, e com isso evoluir mais neste desporto fantástico que é o basquetebol em cadeira de rodas. ■



Ruben Vilas Boas no europeu de velocidade, Teresa Portela conquistou bronze nos Jogos do Mediterrâneo

PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

O canoísta, Ruben Vilas Boas - (Recreativo de Gemeses), foi convocado para fazer parte da seleção nacional portuguesa, que vai disputar o campeonato da Europa de velocidade em Itália.

A prova é destinada a juniores e sub-23, e terá como palco Auronzo di Cadore.

Em Espanha, Teresa Portela, conquistou a medalha de bronze, na prova de K1 - 200 metros, dos "Jogos do Mediterrâneo", que decorrem em Tarragona, até 1 de julho.

Portugal está representado em 29 modalidades por 232 atletas, entre os quais Teresa Portela e João Ribeiro. ■



BADMINTON

Marta Maranhão e Rodrigo Maciel apurados para o Nacional

PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

Após se sagrarem campeões regionais –zona norte, Marta Maranhão e Rodrigo Maciel, alunos-atletas, da escola António Correia de Oliveira de Esposende vão disputar os campeonatos nacionais.

Ao longo da presente temporada, os dois atletas dominaram, nas categorias de singular senhora, singular homem e par misto, fazendo a dobrinha com os títulos da distrital de Braga e da zona norte do país.

Agora as atenções estão concentradas no campeonato nacional, competição agendada para os últimos dias deste mês

de junho, onde Marta Maranhão e Rodrigo Maciel, vão representar a escola, o distrito, e toda uma região. Natalhie Gonçalves, a treinadora desta dupla esposendense, não esconde o orgulho dos feitos até já conseguidos, pelos dois jovens atletas. Demonstra o trabalho de qualidade que os atletas têm vindo a desenvolver, um feito muito importante e um orgulho enorme para os atletas e para a escola.

Vamos tentar chegar o mais longe possível. Vai ser difícil, mas temos confiança num bom resultado pois o esforço destes atletas merece ser compensado, referiu a técnica de badminton, da escola António Correia de Oliveira de Esposende. ■

estamos abertos
09h > 19h
seg > sáb

THE ROAD
by **FREEDOM**
adventure & lifestyle **OUTDOOR**

☎ 253 059 890 ONDE ESTAMOS... RUA NR SENHORA DA GRACA, 24 - 4740-562 ESPOSENDE

Under Armour, Buff, TRESPASS, LIGHT MY FIRE, Vango, LA SPORTIVA, COMPRES SPORTE, SCARPA, SUMMIT, THE NORTH FACE

DESPORTO

ATLETAS DA JUVENTUDE DE MAR RUMAM AO ABC DE BRAGA



Bárbara Moreira



Helena Pereira



Sandra Peixoto



Sara Faria



Teresa Santos

PAULO GONÇALVES

pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

Promete ser um verão quente nas transferências do andebol feminino nacional.

Sandra Peixoto, Teresa Santos, Bárbara Moreira, Helena Pereira e Sara Faria, após várias temporadas a jogar pela Juventude de Mar, assinaram contrato com o ABC de Braga.

Sandra Peixoto, joga habitualmente na posição de central, e conhecida por comandar o jogo ofensivo da equipa, a que se junta a experiência de muitos jogos na primeira divisão, é internacional portuguesa.

Teresa Santos, é uma jogadora polivalente, com bastante técnica, goleadora, a que junta os muitos

anos disputando os mais importantes campeonatos da modalidade, é internacional pela selecção A portuguesa.

Bárbara Moreira, actua como pivot, é uma jovem de 22 anos, e com enorme margem de progressão.

Helena Pereira, experiente andebolista, joga de preferência na posição de pivot.

Sara Faria, jogadora polivalente, e muito forte no jogo ofensivo.

A estas atletas, que aceitaram o convite para fazer parte deste novo projecto desportivo do clube da cidade de Braga, podem se juntar, muito em breve, outras jogadoras que nos últimos anos actuaram pelo clube sediado em São Bartolomeu do Mar, uma das melhores escolas de formação de andebolistas.

Ao que apurou o Esposende Semanário, André Marques, treinador

conhecido no andebol feminino, está a encetar todos os esforços para garantir mais aquisições de qualidade para o seu plantel, jogadoras com bastante experiência, para que a nova temporada, seja um sucesso.

O objectivo do ABC, passa por alcançar o escalão máximo do andebol feminino, e seguir o sucesso que a modalidade atingiu com a equipa masculina, no panorama nacional e internacional.

Em Braga, são frequentes as enchentes, sempre que acontecem jogos de andebol, no histórico pavilhão Flávio Sá Leite, e com o aparecimento desta equipa de séniores femininos, e a expectativa aumenta a cada dia, que passa, entre os adeptos. ■



André Marques, já falou desta forte aposta do ABC de Braga, a subida à primeira divisão do andebol feminino nacional, e com muitos dos reforços a chegar da equipa da Juventude de Mar.

“O ABC de Braga, é o meu clube de sempre, fui formado desde os 10 anos de idade no ABC, tendo sido atleta por muitos anos, para além de outras participações, como por exemplo neste momento, sou vice-presidente da assembleia geral.

Mas o que me leva a aceitar o convite, foi o projeto que o ABC me apresentou, de querer replicar no feminino o mesmo modelo de sucesso do masculino, um projeto com ambição, uma aposta clara na formação, ao mesmo tempo que orientado para o sucesso desportivo.

Com uma ligação à Universidade do Minho, o que irá permitir às jovens atletas portuguesas que acreditem no projeto, conciliar a sua vida académica com a possibilidade de serem atletas de sucesso.

Em relação à constituição da equipa, vamos ter mais reforços vindos da Juventude de Mar, as novas atletas vão ser apresentadas no decorrer desta semana, e todas as novidades desta equipa de andebol, podem ser consultadas na página oficial do ABC de Braga, na rede social Facebook”.

Fase Final de Infantis

PAULO GONÇALVES

pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

A equipa de infantis femininos, da Juventude de Mar, obteve o décimo sexto lugar no encontro nacional, que decorreu na Batalha (Leiria).

As meninas de Mar, deram o seu melhor, derrotando o Cister Alcobaça (28-26), perdendo, depois ante adversários de grande valor: Porto Alto (16-19), Desportivo do Monte (18-22) e com o Académico de Viseu (18-28).

Participaram neste encontro nacional, 24 equipas das diversas regiões de Portugal, com o Alpendorada a vencer na final por 14-12, a Sanjoanense.

Nesta época, a equipa da Juventude de Mar, orientada por Luís Pereira, foi uma agradável surpresa.

Já no próximo fim de semana, entra em acção a equipa de minis, da Juventude de Mar em Avanca, enquanto as juvenis foram convidadas a participar em um torneio em Itália. ■



O PINIÃO

HÉLIO BRITES

VALEU UM CHARUTO EXPORTADOS ou IMPORTADOS

Na cidade de São Félix, no Brasil, o Centro Cultural Dannemann, num prédio do século 19, é uma espécie de show-room do charuto baiano de hoje. Mulheres vestidas com saias coloridas manufaturam o tabaco diante dos turistas, muitos deles estrangeiros de vários países do mundo.

A primeira gigante dos charutos brasileiros surgiu em 1851: a Fábrica Utilidade, depois renomeada Costa Penna. A repercussão atraiu diversos imigrantes e empresários, sobretudo alemães, grandes apreciadores. Entre eles estavam os irmãos Gerhard e Reinhard Dannemann, que chegaram à Bahia para fundar a empresa com o sobrenome da família. Numa época áurea, onde o mundo todo parecia caber no Recôncavo Baiano. Não se percebia, para onde ia tanto fumo, como também não se entendia por que tinha mudado tudo tão de repente, lamentava-se na altura.

Uma Europa de banda larga, o problema é esse, o upload é sempre mais lento do que o download. O retirar recursos é sempre mais rápido do que dar recursos.

A quem chamam de refugiados, são antes de tudo ser humanos que fogem e têm medo de voltar à sua terra de origem, é preciso ter mais sensibilidade e respeito pelas mesmas.

O dia mundial das pessoas que procuram ajuda e proteção (refugiados) para as suas famílias foi celebrado no passado dia 20 de junho, contudo pouco ou nada se proclamou.

Generalizar-se o problema da imigração com o dos que fogem de guerras e do caos, com uma abrangência intercontinental é querer resolver tudo e não resolver nada. Tanta etiqueta, tanta classificação, estratégias de ordenamento, no fundo tão pouca humanidade e compaixão com o próximo. Será o medo do vizinho não perceber o nosso bom dia?

Ou não sabemos nós, o que é ir lá para fora?

Existem mais de 2,2 milhões de emigrantes portugueses, desses 1,5 milhões na Europa, principalmente fruto dos últimos 10 anos, os restantes, estão espalhados pelo mundo. Vivemos um momento em que a economia sente na realidade o efeito do turismo e da globalização, com a vontade e a liberdade para viajar, que em nenhum outro momento da história universal, foi tão evidente.

O paradoxo que enfrentamos hoje é deveras estranho, porque, se por um lado desejamos os estrangeiros endinheirados, por outro, embarcamos da xenofobia de por de lado, repatriar ou isolar os aflitos e desesperados. Não podemos pensar nas pessoas como números, que nos trazem riqueza, nos vão servir ou fazer os trabalhos sujos por nós.

Não foi por acaso que comecei este artigo falando dos charutos no Brasil, foi mesmo para trazer o exemplo do país mais multicultural e multirracial do mundo, onde nós portugueses tivemos a capacidade de construir uma amostra do que será o planeta no próximo século, como uma nação global.

Poderia agora começar a enunciar uma serie de iniciativas para integrar ou ser integrado, organizações e instituições para colaborar ou até mesmo dar ideias, para uma maior abertura e aceitação, das pessoas que precisam de um lar para viver, mas acho mais interessante e de uma forma ideológica, apelar ao ser humano que existe dentro de cada um de nós.

Se ninguém sozinho, consegue mudar o mundo, todos juntos, em cada ação individual, poderá ir mudando um pouco. Localmente todos temos um amigo ou vizinho que é de fora, ou nós próprios o somos, então vamos esquecer os materialismos, aceitando as diferenças e necessidades dos nossos semelhantes.

Deixemo-nos de correntes solidarias virtuais, de Like's confortantes e vamos olhar as pessoas e dar a mão, sentindo as suas necessidades, ajudando ouvindo e tentando minimizar o seu sofrimento ou desconforto." ■



LHO VIVO

Marina de Recreio



Beauty Korpus
Centro de Estética e Beleza

Gessoterapia

O tratamento que faz perder centímetros na 1ª sessão, consulte-nos.

Rua Tenente Valadim, n.º 25 R/C - Esposende | 919 880 064

Agora é a sua vez ...

Rua dos Bombeiros, B/C, 4740-291 - ESPOSENDE

Email: escolaideal@sapo.pt Tel: 253 961 695

Enchimento a Azoto/ Nitrogénio (N2)



Aposte na Qualidade, Eficiência e Segurança!

Pneus Novos desde 39€!
Pneus Novos desde 39€!
Pneus Novos desde 39€!



AGITAPARALELO

Rua da Demanda nº40, Loja 3 - Esposende

253 111 895 | agitaparelelo@sapo.pt | www.facebook.com/agitaparelelo

Envelhecer com saúde

SERÁ QUE EXISTE UMA DIETA, EXERCÍCIO OU REMÉDIO MILAGROSO?

Antes de mais, se procuramos saúde, devemos começar por escutar o melhor sistema de saúde que temos, o nosso corpo.

Fomos habituados a recorrer aos médicos sempre que temos preocupações relativas à nossa saúde e, acreditamos que estes sabem mais sobre os nossos corpos do que nós mesmos, entregamo-nos porque julgamos que é o especialista que tem a cura para o nosso problema. Quando a cura não é encontrada, limitamo-nos a procurar outro especialista e assim sucessivamente. No entanto, cada um de nós sabe mais sobre si mesmo do que qualquer outra pessoa.

Se não pararmos para escutar o nosso corpo, por forma a conhecê-lo melhor, como é que vamos conseguir identificar sinais de doença?

Devemos prestar atenção aos sinais subtis que o nosso corpo nos dá sobre o que nos faz ou não sentir bem. Esta é uma forma saudável e económica de contruir uma saúde diária. Por vezes, as tonturas, acne, dores de cabeça e de costas, são manifestações que nos informam que devemos alterar alguma coisa no nosso estilo de vida. Esta alteração pode ser simplesmente, melhorar a alimentação, adotar posturas mais corretas, fazer mais exercício físico ou pode informar que a nossa relação amorosa não nos está a fazer bem ou que o nosso trabalho não nos realiza.

As nossas emoções e pensamentos podem ter manifestações físicas se as reprimirmos.

Tenho a certeza que o leitor conhece os malefícios do abuso do álcool, do tabaco e dos excessos alimentares, mas será que sabe os danos que podem ser provocados pelo excesso de trabalho e pelo stress diário? Será que estes são usados para evitar ou negar sentimentos?

Cada um de nós tem de aprender a sintonizar as necessidades do seu corpo com a sua forma de viver. Pode começar



com algo tão simples como descansar quando se sentir cansado ou chorar quando lhe apetece chorar.

Somos peças únicas neste puzzle que é a humanidade. Somos constantemente moldados através das nossas relações, hereditariedade e cultura e pela interação de todos estes fatores. Isto significa que não existem duas pessoas exatamente iguais e, que por esta razão não podemos esperar que a mesma doença se manifeste da mesma forma em todas as pessoas e também não podemos querer que o mesmo tratamento resulte de igual forma.

Precisamos de nos conhecer para conseguirmos transmitir ao profissional de saúde o que realmente se passa connosco e o que é que mudou no nosso corpo.

Por vezes é difícil explicar porque é que o nosso corpo reage como reage em determinada fase da vida ou perante

determinada situação. E se nós não prestarmos atenção e se não tentarmos entender o que se está a passar, dificilmente alguém o conseguirá fazer por nós e, se conseguir, não será tão bem-sucedido como seria se nós o tivéssemos ajudado.

Por vezes cedemos a hábitos aculturados e acreditamos em mitos criados pela sociedade. O processo de envelhecimento é um exemplo perfeito da nossa forma errada de pensar a saúde. Ficar senil, perder a memória e sofrer uma mudança de personalidade com a idade é aceite como normal no processo de envelhecimento. Será que este processo dito normal e irreversível que presenciamos pode ser fruto de ideias preconcebidas acerca de como é que se deve ficar velho? Será que conseguiríamos substituir anos de declínio por anos de crescimento e valorização

pessoal se não nos limitássemos a viver segundo esta mentalidade limitadora?

Não existe uma dieta, um exercício ou um remédio milagroso para criar saúde, mas existe autoestima e amor-próprio que, se aprendermos a valorizar, serão certamente a base para viver uma vida melhor.

Comece a pensar a saúde de uma forma diferente. Se o seu corpo o informar de que algo não está bem procure ajuda e seja crítico relativamente ao diagnóstico que lhe for dado.

Não se deixe rotular com o nome de uma doença.

Não ignore as mensagens que o seu corpo envia e aprenda a seguir a sua orientação interior.

Aprenda a dar vida aos anos e seja feliz! ■



BANHOS & TOSQUIAS
Nina e companhia

Grooming | Pet Taxi | Banhos | Secreção de Glândulas
Handtripping | Limpeza dos ouvidos | Corte de Unha

+351 967 247 828
Marinhas - Esposende
ninaecompanhia1@gmail.com



BELLEKORPUS
CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL
A FORMAR À 13 ANOS
(HORÁRIO LABORAL E PÓS-LABORAL)

(junto ao Mercado Municipal) - Barcelos
Tlf. 253 823 393 - Tlm. 963 292 233
bellekorpus@gmail.com
www.bellekorpus.com
(visite a nossa página no facebook)

CURSOS DE ESTÉTICA
CABELEIREIRO/A
1435H
1260H
INSTITUTO QUALIFICAÇÃO CERTIFICADA

LOCAIS DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA:

Apúlia

Junta de Freguesia
Posto de Combustível de Apúlia
Papeleria do Mar
Café Rafael
Café Feliz

Antas

Junta de Freguesia
Mini-Mercado de Antas

Belinho

Junta de Freguesia
Belipão
Café Avenida
Marisita Doce

Curvos

Junta de Freguesia
Café Juventude
Café Aquário

Esposende

Junta de Freguesia
Serra da Sorte
Bazar Serra
Quiosk
Repsol – Posto de Combustíveis

Fão

Junta de Freguesia
Café Todavia
Papeleria Portuguesa
Pã-Pã
BP – Posto de Combustíveis
PRIO - Posto de Combustíveis

Fonte Boa

Junta de Freguesia
Café Boa Fonte
Café Central
Café Ta-se Bem

Forjães

Junta de Freguesia
Papeleria Moderna
Café Novo

Gandra

Junta de Freguesia
Restaurante Cruzeiro
Café S. Martinho

Gemeses

Junta de Freguesia
Café Stop 5
Café Souto

Mar

Junta de Freguesia
Café Maranhão

Marinhas

Junta de Freguesia
Belmar Café
Supermercado Abílio Cardoso
Paula Papeleria - (Mini Preço)
Repsol – Posto de Combustíveis

Palmeira de Faro

Junta de Freguesia
Tropical Caffé
Café Dany

Rio Tinto

Junta de Freguesia

Vila Chá

Junta de Freguesia
Café Neiva
Café "O Jogo"
Café "O Juca"

Agenda Cultural

Inês Soares

Encontra-se a decorrer no Museu Municipal de Esposende a exposição **VIANA DE LIMA: MOMENTO MEMENTO**



Nesta exposição podemos observar desenhos, planos, plantas, projectos e fotografias de obras concluídas de um dos mais conceituados arquitectos do séc. XX, referência incontornável do Modernismo em Portugal.

Alfredo Evangelista Viana de Lima nasceu em Esposende a 18 de Agosto

de 1913 e formou-se em Arquitectura na Escola de Belas Artes do Porto (1929-41), terminando o curso com uma tese intitulada "Uma Biblioteca-Arquivo para o Ensino Universitário".

Após estagiar na Direcção Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais do Ministério das Obras Públicas, viajou

por diversos países de forma a aprofundar os seus estudos sobre arquitectura e o urbanismo. Foi um dos membros fundadores do grupo ODAM - Organização dos Arquitectos Modernos (1947), participou em Congressos Internacionais e deslocou-se várias vezes ao Brasil como consultor da UNESCO, onde conheceu Óscar Niemeyer com quem veio a colaborar em dois projectos.

Desenvolveu uma extensa e importante obra, que viria a influenciar não só os arquitectos do Porto, mas os de todo o país e além-fronteiras.

A arquitectura de Viana de Lima concilia habilmente a invocação de raízes culturais e o exercício virtuosístico de uma linguagem tipicamente modernista, le-Corbusiana, numa síntese em que balanceia "uma modernidade sintática a que aderira e que lhe apetecia explorar" e um "inelutável desejo de recuperação do passado e de legitimação histórica". (Vieira de Almeida, 1996).

A exposição estará patente no Museu Municipal de Esposende até ao dia 30 de Setembro. ■

Agenda

29 e 30 junho – Moda Barcelos. Desfiles no Largo do Município, às 22.00H

30 junho – Festival "Variações – Cultura Emergente". Realização de oito concertos que irão juntar no mesmo palco música tradicional portuguesa, música de intervenção, electrónica com canto lírico, rock, rock alternativo e instrumental no centro da cidade de Braga, entrada livre.

1 de julho – Dia Mundial das Bibliotecas. Este dia visa enaltecer a importância da leitura na educação e formação das pessoas. Um pouco por todo o mundo irão decorrer atividades



com o intuito de promover a leitura e o desenvolvimento cultural das populações. Em Esposende, irão iniciar o seu período de funcionamento as Bibliotecas de Praia em Ofir, Apúlia, Suave Mar e Cepães.

2 e 5 julho - "Use e re-use no verão"

Oferta de emprego

Admite-se Mecânico experiente para oficina auto mullimarcas, zona de Barcelos

contactos:
253 868 090
919 544 845

- No âmbito da Campanha Bandeira Azul 2018, terão lugar oficinas de artes plásticas, ligada às temáticas da reutilização de papel/cartão e da

avifauna, dirigidas aos banhistas mais jovens. Dia 2, na Praia Suave Mar e dia 5, na Praia da Couve (Apúlia), às 10.00H. ■

Mikasa  **Tukasa**

Vai Casar e procura algo especial ?

Visite-nos e venha descobrir os artigos únicos e exclusivo para sua casa nova!



Zona industrial de Gandra, E N 103 -1, Gandra - Esposende

facebook.com/mikasatukasa.esposende

964 882 808

Esposende BOA MESA

SALÉ-FOOD AND DRINKS

Especialidades: Francesinha, Bacalhau à Casa, Naco Grelhado.
Horário: 10h às 23h. **Folga:** Segunda-feira.
Morada: Rua Vasco Gama, LOJA J
Tel. 967 461 557 / 253 983 152



ÁGUA PÉ

Especialidades: Prove o polvo à lagareiro, arroz de peixe e gambas, esparguete de marisco e o peixe do dia sempre fresco, acompanhado pela famosa caipirinha.
Morada: Av. Dr. Henrique Barros Lima 4, 4740-204 Esposende **Reservas:** 253 968 519



MOINHO DE SAL

Especialidades: Entradas: Queijinho Folhado com Doce; Gambas ao Alho; Tripinha à Moda do Porto; Peixe: Arroz à Pescador; Paella de Camarão Tigre; Broa Recheada com Bacalhau; Carne: Cachaço de Porco Bisaro com Arroz de Fomeiro; Cabritinho à Moda de Bisalhães; Sobremesa: Panacota de Maracujá e Carpaccio de Abacaxi co Gelado de Coco; . **Morada:** Rua do Facho, n.º 13 - 4740-051, Apúlia - Esposende **Telf.** 253 968 033

CHALÉ TAPAS BAR

Especialidades: Tapas e sugestões do dia com o melhor preço.
Morada: Rua Dr. Henrique Barros Lima, Loja 1, Lote 3, 4740-323 Fão, Esposende
Tlm. 966 456 368



RESTAURANTE CORTA MAR

Especialidades: Arroz de marisco; Arroz de tamboril; Misto de peixes grelhados; espetada de lulas grelhadas; polvo grelhado; polvo à lagareiro; polvo com broa; bacalhau grelhado; bacalhau à lagareiro; bacalhau com broa. **Morada:** Avenida Marginal de Cedovém n.º 481 Apúlia
Reservas: 253 966 273 | 917 341 948



RESTAURANTE FOZ DO CÁVADO

Morada: Avenida Engenheiro Eduardo Arantes e Oliveira, Esposende, 4740 - 204 Esposende **Reservas:** 253 966 755



SIAMO IN DUE

Especialidades: Cozinha Italiana: Bruschetta, Focaccia, Spaghetti alle Alghe di Mare Pizza Siamo in Due, Pizza Capriccios, Tiramisu Caseiro, Profiteroles e menu dia. **Morada:** R. 19 de Agosto, 4740-224 Esposende - **Reservas:** 253 968 236



SALGUEIRA

Especialidades: Entradas: Amêijoas à Bulhão Pato; Gambas na caçarola; Camarão da costa; **Peixe:** Arroz de tamboril; Arroz de gambas com lagosta; Bacalhau na brasa; Bacalhau à lagareiro; Polvo no forno. **Carne:** Bifes; Costeletas
Morada: Rua da Salgueira, Lugar de Cedovém, 4740-021, Apúlia
Reservas: 253 982 538



ILHA OFIR

Morada: Avenida António Veiga 4740-405 Fão - Esposende
Reservas: 964 490 633

Restaurante - Bar



Ilha Ofir

Serviço take Away

CANTINHO DA SÚ

Snack bar: Francesinha, Baguetes, Hambúrgueres. Menu almoço e jantar: Sopa, prato principal e sobremesa. Serviço de encomendas.
Morada: Galeria Rodrigues Sampaio, Loja 17/19ª - em frente à Caixa Agrícola.
Contato: 253 030 126



HORÓSCOPO DA SEMANA de 28 DE JUNHO a 4 de JULHO

Carneiro

Amor: O amor é um sentimento belo, não faça dele uma obrigação. A luz de Deus enche o mundo, procure recebê-la e sentir em si os seus benefícios! **Saúde:** Cuidado com as quedas. **Dinheiro:** Tudo estará a correr pelo lado mais favorável. **Números da Semana:** 5, 15, 20, 28, 35, 39. **Pensamento positivo:** Oíço o meu coração com inteligência, sei que ele é o meu melhor conselheiro.

Caranguejo

Amor: Esqueça um pouco o trabalho e dê mais atenção à sua família. Procure intensamente sentimentos sólidos e duradouros, espalhando em seu redor alegria e bem-estar! **Saúde:** Poderá andar muito tenso. **Dinheiro:** Período positivo e atrativo, haverá uma subida do seu rendimento mensal. **Números da Semana:** 18, 25, 29, 33, 36, 39. **Pensamento positivo:** Sou generoso comigo mesmo e com os que me rodeiam.

Balança

Amor: Passeie mais com os seus familiares. Não basta dar aos filhos a alimentação e educação. Dê-lhes o seu exemplo de honestidade, trabalho e dignidade! **Saúde:** Estabilidade física e espiritual. **Dinheiro:** Não é o momento ideal para grandes investimentos. **Números da Semana:** 2, 4, 7, 12, 16, 17. **Pensamento positivo:** Alcanço o poder material começando por ter poder sobre os meus pensamentos.

Capricórnio

Amor: A sua sensualidade e beleza vão partir muitos corações. Não crie fantasias, para que a sua consciência permaneça tranquila! **Saúde:** Vigie a sua alimentação. **Dinheiro:** Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos. **Números da Semana:** 14, 27, 30, 34, 36, 38. **Pensamento positivo:** Acredito que toda a dor pode ser vencida através da Fé.

Touro

Amor: Procure dar um pouco mais de atenção às crianças da sua família. Para você que é pai, o exemplo é a lição mais forte que o seu filho pode receber. **Saúde:** Evite gorduras na sua alimentação porque o colesterol tem tendência a subir. **Dinheiro:** A sua situação económica manter-se-á estável. **Números da Semana:** 19, 24, 26, 38, 39, 42. **Pensamento positivo:** Sei que tenho poder sobre as minhas emoções, não me deixo dominar por elas.

Leão

Amor: Está hipersensível. Procure não fazer julgamentos precipitados. Seja imparcial! **Saúde:** Tente fazer uma alimentação mais equilibrada. **Dinheiro:** Não corra riscos desnecessários, seja prudente. **Números da Semana:** 1, 9, 11, 28, 31, 34. **Pensamento positivo:** Venço as dificuldades através do otimismo e da confiança.

Escorpião

Amor: Um amigo irá declarar-lhe uma paixão por si. Seja grato a Deus que lhe dá tanta felicidade e procure espalhar a seu redor alegria e paz! **Saúde:** Cuide melhor da sua alimentação. **Dinheiro:** Pode ter uma nova proposta de trabalho. **Números da Semana:** 14, 26, 28, 31, 37, 42. **Pensamento positivo:** Acredito que a vida tem propostas maravilhosas para mim.

Aquário

Amor: Uma nova amizade ou uma relação mais séria poderá surgir. Enfrente a vida tal como ela se lhe apresenta, com as suas alegrias e tristezas. **Saúde:** A sua emoção será a causa de alguns transtornos físicos. **Dinheiro:** A vida profissional está em alta. **Números da Semana:** 2, 25, 29, 30, 34, 42. **Pensamento positivo:** Procuo ser uma pessoa útil àqueles que me rodeiam.

Gémeos

Amor: Não viva obcecado com a ideia de perder a pessoa que tem ao seu lado, aproveite antes todos os momentos que tem para estar com o seu companheiro. A sua felicidade depende de si! **Saúde:** Não se desleixe e cuide de si. **Dinheiro:** As suas economias estão a descer, tenha algum cuidado. **Números da Semana:** 3, 9, 15, 18, 27, 29. **Pensamento positivo:** Tenho espírito de iniciativa, porque eu sei que sou capaz.

Virgem

Amor: A relação com os seus amigos estará agora muito evidenciada. A verdadeira beleza não é visível aos olhos, pois está no coração! **Saúde:** Poderá ter problemas de intestinos. **Dinheiro:** Não seja pessimista e lute por atingir todos os seus objetivos. **Números da Semana:** 8, 16, 33, 38, 42, 46. **Pensamento positivo:** Quando a tristeza bate à minha porta, peço ao meu Anjo da Guarda que a mande embora.

Sagitário

Amor: Partilhe os seus sentimentos e decisões com a pessoa que ama. Seja paciente e compreensivo com as pessoas que vivem a seu lado! **Saúde:** Com disciplina e controlo melhorará certamente. **Dinheiro:** Uma pessoa amiga vai precisar da sua ajuda. **Números da Semana:** 13, 19, 24, 29, 35, 36. **Pensamento positivo:** A sinceridade domina as minhas relações com os outros, sei que tenho amigos verdadeiros.

Peixes

Amor: Irá viver momentos escaldantes com a pessoa que ama. Comece o seu dia feliz, pense no Bem! **Saúde:** Não coma demasiados doces. **Dinheiro:** Não gaste mais do que as suas possibilidades. **Números da Semana:** 8, 26, 33, 54, 68, 76. **Pensamento positivo:** Sei que sou capaz de concretizar os meus sonhos.

SUDOKU

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

Cafetaria - Pastelaria- Salão de chá

Dispomos de grande variedades de produtos saborosos e de qualidade.



Tostas e torradas rústicas

Chá e infusões

Snak's variados

Pastelaria Caseira

Bolos de Aniversário

Sumos de fruta natural

Batidos

EN 13 (em frente à Solidal) horário 07:30 - 00:00hs

À descoberta do Museu

Especializada em arqueologia náutica, assume-se como uma pessoa observadora e interessada, que não passa pela vida sem questionar ou desconstruir paradigmas pré-concebidos.



Dotada de um espírito vibrante e de uma energia contagiante, coordena há 25 anos o projecto que considera parte integrante da sua vida: comunicadora por natureza, é também a investigadora curiosa que não recusa um desafio. Ivone Magalhães, a directora do Museu.

Que género de exposições podem habitualmente ser encontradas neste museu?

Ao longo dos últimos quinze anos temos trabalhado essencialmente exposições de arquitectura. A arquitectura é muito interessante porque nós apreendemos o mundo pelas suas formas, pelo desenho que as coisas têm, e estas vão ganhando volume dentro de nós, de forma mais ou menos densa.

Sempre que há uma nova exposição, o Museu tem habitualmente mais visitantes de Esposende, ou de outras localidades?

As duas coisas. Já fizemos duas exposições sobre Esposende que foram um sucesso, porque foram exposições muito emocionais e afectivas. Depois acontece haver uma exposição nova que é divulgada na comunicação social e as pessoas

ficam com curiosidade e vêm ver, mas o que trás as pessoas ao Museu, somos nós. Temos que chamar as pessoas e convidá-las.

Qual é a história deste edifício?

Era um teatro que foi construído para substituir outro teatro, que tinha ardido. Cresceu sobre as casinhas que ocupavam este espaço físico, na parcela disponível. Tem apenas 6,5 de largura. É muito alto, tem quatro andares, mas é pequenino. E foi construído aqui, por ser ao lado da Estrada da Póvoa. Quando Esposende faz a transição do carro de bois para o autocarro, há necessidade de se alargar as ruas. Como não era possível alargar do lado da Nacional 13, fizeram a estrada por este lado. Hoje em dia esta estrada é secundaríssima, mas é mais larga do que a Nacional, porque foi criada depois. O edifício é de 1911 e este largo, que é recente (anos 40), foi criado para ele. Esposende teve um limite de construção de dois pisos. As igrejas viam-se à distância com as suas grandes torres, e o "Teatro Club" também, porque era mais alto do que a igreja. Somos o maior edifício em altura construído no início do séc. XX em Esposende!

Qual a importância dos museus

na vida das pessoas e a sua maior responsabilidade?

Temos a responsabilidade de ajudar as pessoas a aprenderem a gostar de museus. Antes, os museus eram o "parente pobre" da cultura porque se considerava que só davam despesa. Mas percebeu-se que não é despesa, é investimento, porque a cultura multiplica-se em cultura. Provavelmente as pessoas vão passar a ter uma atitude diferente, então, nós estamos a criar uma nova geração de pessoas interessadas.

Como directora do Museu há 25 anos, de onde vem o seu entusiasmo?

Vem da educação. Eu fui educada para gostar. E sou uma pessoa privilegiada porque cresci entre dois mundos. O meu pai é de Lisboa, do mundo académico e erudito, e a minha mãe era da aldeia e tinha poucos estudos, como era comum nas meninas da época. Mas era uma pessoa extremamente criativa, que me incentivava a argumentar. Fui criada por um lado numa elite cultural, e ao mesmo tempo, num mundo da terra, de pôr os pés descalços no chão, em que aprendi a dar valor aquilo que de facto tem que ser valorizado. As duas

coisas são importantes. Tudo à minha volta me ajuda a ser curiosa e a ter vontade, mas também tenho a sorte de encontrar pessoas que me desafiam. Faço parte de uma equipa muito complementar de pessoas totalmente diferentes umas das outras mas que encaixam muito bem, e mesmo cansados, fazem coisas fantásticas. Não é por dinheiro, é porque nós gostamos. Depois, eu ocupo um determinado lugar na hierarquia, o que significa que tenho chefes. Mas se eu tivesse chefes que não me dessem esta liberdade para sonhar, para voar, fazer a minha própria interpretação das coisas, aceitar as propostas deles, fazer coisas diferentes... se não tivesse uma Vereadora da Cultura que me desafiasse... A nossa atitude, é "não ficarmos parados", mas as pessoas de que nos rodeamos também ajudam. Há uma atitude muito positiva no meio de tudo isto.

Qual a sua missão enquanto coordenadora dos Museus?

Nós temos que criar exposições atractivas. O objectivo é o mesmo de há vinte e cinco anos: olharmos para o Museu como um todo, pensando que tem de dar lucro, e que sendo uma empresa cultural, o dinheiro público tem de ser bem gerido. O valor, é aquilo que criamos em termos de património para as pessoas. Os ensinamentos que elas levam, algo que mude a sua atitude para sempre. Está escondida, mas é uma grande responsabilidade. A cultura é o elemento de base para as pessoas. Está "por dentro", é a nossa identidade. A cultura não é só o património, o monumento, o objecto, mas o que nós sentimos em relação às coisas, o que nos mobiliza. Os museus também são lugares de felicidade, e eu sou a prova viva disso. ■

Inês Soares



ÓTICA ANTUNES