

QUEM SOMOS NÓS ?



Jornal Bimestral de Galegos Santa Maria

Edição n.º - 17 Maio/Junho 2002 Preço: 0,75€

Propriedade: Comissão Fabriqueira

NESTA EDIÇÃO:

inTeRnet

A internet não é aquele bicho de 7 cabeças como muitos pensam. Nós damos umas dicas para que a possa dominar...

página 5

Galegos em Obras

Fique a par das transformações que decorrem no edifício da Escola Primária e da evolução dos trabalhos na Igreja Paroquial.

página 8

Stress!!!

Na escola, no trabalho, em todo o lado. Veja como lidar com este problema

página 9

O 1º Edifício Público da nossa terra

As "Grutas do Cuco" são um dos maiores tesouros de Galegos. Fique a conhecer melhor este monumento com mais de 2000 anos

página 10

Um dia em Galegos...

Eles vieram, visitaram e gostaram. O roteiro completo de um dia a conhecer Galegos.

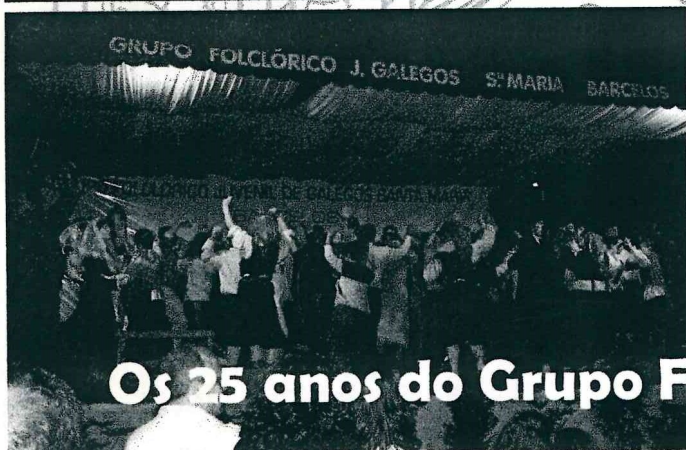
página 12



Ideias para pensar

Galegos tem características que lhe conferem um bom potencial turístico. No entanto, esta vertente é pouco explorada tanto pelos habitantes como pelos órgãos de poder local. Como colocar Galegos na rota do turismo barcelense?

página 4



Os 25 anos do Grupo Folclórico e dos Escuteiros

págs. centrais



quem_somos_nos@hotmail.com

A nossa publicação tem um endereço de e-mail para onde o nosso estimado leitor pode enviar todo o género de opiniões, críticas, etc. Importante mesmo é que colabore!!!

Editorial

Novos desafios

Galegos é uma terra que encontra frequentemente fama no dinamismo das suas pessoas e associações. Para além disso, nós mesmos gostamos de dizer que somos especiais, que primamos pela vontade de fazer mais e melhor.

Todavia, esta força já não é de hoje e teve, porventura, um dos seus momentos mais importantes há 25 anos atrás, aquando da formação, quase simultânea, do Rancho Folclórico Juvenil e dos Escuteiros. Um quarto de século mais tarde, estas associações são estandartes activos da nossa terra, e tudo o que fazem é, não em nome individual, mas tendo em vista objectivos mais amplos. São associações da freguesia, mas sobretudo *para* a freguesia.

O bom trabalho destes grupos, como de outros, é reconhecido. No entanto, o acumular de anos e experiências acarreta maiores responsabilidades. Mais

do que isso: maiores desafios.

De facto, hoje em dia a nossa sociedade é bem diferente daquela de 1977. Provavelmente, as nossas crianças vêem o seu tempo muito mais sobrecarregado e têm necessidades educativas diferentes, tendo em conta as muitas apetências técnicas e psicológicas exigidas pela nossa época.

A palavra chave que surge então é adaptação. Flexibilidade, inovação, imaginação. Numa altura em que não é muito fácil adivinhar o futuro, e em que são poucos os estatutos permanentes, é fundamental que pessoas e associações façam um grande esforço no sentido de acompanhar a evolução dos tempos.

É importante que hoje, como há 25 anos, queiramos continuar na frente, ser os pioneiros em todas as vertentes. O exemplo já faz parte da nossa história. Importante mesmo, é metermos mãos à obra e lutar pela continuação do bom nome de Galegos, pela sua evolução. Vencer estes desafios.

João Pontes

Ó MEU S. JOÃO BAPTISTA...

Sara Salgueiro

Mais um ano passou e a tradição manteve-se! Assim, este ano, como vem sendo habitual festejou-se em Galegos Santa Maria este Santo Popular. Miúdos e graúdos começaram muito cedo a comemoração do S. João. De manhãzinha, ao despontar dos primeiros raios de sol, a música anuncia a "feira" típica, onde podem ser adquiridos essencialmente produtos agrícolas. Fruto do trabalho das gentes da nossa terra. Se bem que muitos se deslocam aí para admirarem o cruzeiro repleto de vasos. São o resultado de uma noite de aventura e folia, principalmente dos mais novos. As reacções daqueles que, de manhã, dão por falta das suas plantas são variadas. Uns entre sorrisos e "abanos" de ombros, outros entre resmungos e amaldiçoando o azar por terem sido "os felizes contemplados" procedem à recolha dos seus respectivos vasos. A tradição manda que se "roubem" vasos unicamente nas casas onde existem raparigas solteiras. Mas, como a tradição já não é o que era!

O ponto alto desta festa é, sem margem para dúvidas, as marchas populares que saem à rua no sábado à noite. É o resultado final de um trabalho árduo, feito pelas e para as pessoas da freguesia. As marchas proporcionam umas horas de boa disposição muita alegria e convívio. A música, as danças, os carros alegóricos, o colorido das vestes, tudo se conjuga para um clima generalizado de folia.

Não podemos, contudo, esquecer que é também muito importante todo o percurso de preparação. Proporciona o convívio, a entreatada, a união, o despertar de um saudável e benéfico espírito "bairrista".

Nessa noite de folia são os martelinhos, os manjericos, as sardinhas assadas, a broa e o caldo verde, à mistura com um bom vinho tinto, os senhores da festa. Tudo temperado com alegria, com muito alegria. Porque é dia de festa e o Santo é do povo!

O Domingo é deixado para devoção, realizando-se na capela a eucaristia dominical. A resistência de muitos é então comprovada. Mesmo depois de uma longa noite que vai até aos primeiros raios de sol, são poucos os que esmorecem e a c o m u n i d a d e comparece em grande número para dar graças e agradecer as bênçãos do Santo.

O S. João é, de facto, promotor do relacionamento humano entre as pessoas, do dinamismo lugarejo e por consequência de toda a freguesia. É o orgulho do povo de Galegos em manter uma das suas tradições, símbolo de unidade e identificação sócio-cultural.



Ficha técnica:

Directores: Ângela Coelho, João Edgar Pontes; **Secretária:** Susana Varzim Silva; **Tesoureiro/Designer:** Carlos Costa; **Departamento de Publicidade:** Liliana Peixoto; **Departamento de O.D.J.:** João Cortês, Paulo Correia, Xavier Salgueiro; **Redacção:** Ana Lúcia Barroso, Cândido Salgueiro, Carla Pontes, Cristina Cardoso, Diana Pontes, Francisco Pinheiro, Hugo Salgueiro, Isabel Morgado, Liliana Peixoto, Mara Dantas, Sara Salgueiro, Sílvia Gonçalves, Rafael Salgueiro; **Colaborador especial:** Pe. José Araújo.

Tiragem: 275 exemplares; **Propriedade:** Comissão Fabriqueira; **Periodicidade:** Bimestral

Contactos: Para eventuais informações e/ou notícias de interesse para a freguesia contactar um dos membros do jornal - pode ainda utilizar o endereço quem_somos_nos@hotmail.com

O acampamento da União Europeia

Os Escuteiros da nossa freguesia, nos passados dia 11 e 12 de Maio, juntaram-se em massa e realizaram o seu típico acampamento de Agrupamento e, como não podia deixar de ser, o *Quem Somos Nós?*, acompanhou-os neste acontecimento, que para eles é muito importante.

O tema deste ano foi a União Europeia. Todos os Escuteiros tiveram que se debruçar sobre o assunto escolhido e demonstrar, ao longo do acampamento, os conhecimentos adquiridos. Para isso, dividiram-se em equipas, representando cada uma um país constituinte da U.E..

Este acampamento faz parte das comemorações do vigésimo quinto aniversário deste agrupamento. O seu objectivo foi a união e confraternização entre os Escuteiros, para que estes possam sentir o mesmo espírito e viver o mesmo ideal que os seus antepassados.

No fim desta actividade conclui-se que os objectivos foram alcançados e que, em Galegos, o Escutismo é vivido com a mesma intensidade que há 25 anos atrás.

Portela e Sofia

1 de Junho em Festa!!!

No dia 1 de Junho, como todos sabem, comemora-se o Dia da Criança.

Em Galegos Sta Maria, os Escuteiros do Agrupamento 618 organizaram uma grande festa para as crianças.

Durante a tarde existiram várias actividades. Entre elas palhaços e ateliers onde se podia trabalhar com o barro e fazer fantoches. Também foi possível as crianças pintarem as suas caras com tintas próprias.

Acho que esta é uma boa iniciativa porque pode desenvolver o espírito das crianças. Assim, pode ser que elas descubram novas vocações, no artesanato ou no teatro.

Mas todos nós sabemos que a vida não é um mar de rosas. As crianças de países em guerra ou em crise não têm a mesma sorte que as crianças de cá.

Mesmo nesses países elas têm direitos que não devem ser violados.

Por isso, tratem bem as crianças porque elas são o futuro de amanhã...

Hugo Salgueiro



MINI MERCADO

NELITO

Souto de Oleiros - Galegos Sta Maria

Tel.: 253 841 379

de Fernando M. da Silva Rodrigues

ESTETICISTA

CARMEN

L. da Aldeia - Galegos Sta Maria

Tel.: 253 843 356 / 253 841 598



Ideias para pensar

As potencialidades turísticas de Galegos Santa Maria

Cândido Salgueiro

Galegos Santa Maria
Terra tradicional
Criou o Galo de Barcelos
Que deu nome a Portugal

Fernando Morgado/ Grupo Folclórico Juvenil de GSM

A nossa freguesia tem enormes potencialidades turísticas que podem e devem ser fomentadas. Desde logo, surge inevitavelmente aquilo que todos sabemos, porém, devemos ganhar coragem para formar uma consciência colectiva para defender aquilo que é nosso – o Galo de Barcelos. O galo nunca deixará de ser Galo de Barcelos, nem concordaria com tal ideia mas, isso sim, todos aqueles que entram em contacto com ele devem saber que tem pai e mãe.

O seu pai é Domingos Côtó que em meados da década de trinta lhe deu forma e cor, no entanto, não como hoje se conhece devido à sua produção em série. Mas, o primeiro galo é em tudo semelhante aos de Júlia Côtá, sua neta. A sua mãe é Galegos Santa Maria, terra onde nasceu e viveu Domingos Côtó. Este conterrâneo jamais poderá ser esquecido ou omitido na história do Galo de Barcelos, logo, do próprio concelho e da nossa freguesia.

Os nossos artesãos são uma referência viva de cultura popular e continuam a alimentá-la com o seu trabalho. Este modo artesanal de trabalhar o barro é muito valorizado exteriormente, daí se deve o sucesso dos barristas. Os seus locais de trabalho são “museus vivos” que podem ser visitados por escolas e turistas. Foi o que aconteceu no passado dia 29 de Maio, leia-se o Jornal de Barcelos a 5 de Julho de 2002, pág. 12 (ver também foto-reportagem na última pág. deste jornal).

A nossa pequena e média indústria cerâmica é também um local de interesse, aí os visitantes poderão conhecer mais de perto como se processam as transformações do barro, via industrial. Assim, poder-se-á estabelecer uma comparação entre o modo de produção artesanal e o modo de produção nas pequenas olarias e médias indústrias. É importante referir a recente descoberta, aquando do alargamento da estrada, na casa dos “Ralhas” de um forno antigo onde se cozia louça de barro.

E, não é só barro o que temos para oferecer a quem nos visita. A estação balnear (vulgarmente conhecida como grutas do Cuco) com forno da época castreja ou do início da romanização é um lugar que não deve deixar de ser

conhecido, note-se que é monumento nacional. Agora com melhores acessibilidades só lhe resta uma sinalização adequada a esse estatuto.

Não menos importante, as Termas do Eirôgo sendo consideradas por muitos especialistas como possuidora de águas das melhores a nível nacional e europeu. Aqui podem-se tratar doenças respiratórias, dermatológicas e reumáticas. Para além disto, tem o atractivo turístico que é o seu edifício e as banheiras do séc. XVIII. As suas portas estão e sempre estiveram abertas como me disseram os proprietários aquando da visita com a EBI de Vila Cova, no dia 29 de Maio.

Finalizando, convém não esquecer os eventos culturais recreativos e religiosos com data fixa como são o Festival de Folclore, Fim de Semana da Juventude, Reisadas, Roverputo e as Eucaristias Dominicais (enriquecidas com a dinamização rotativa de vários grupos). E, todos os outros planificados anualmente por todos os grupos e associações que possuímos. Para os amantes do desporto temos todos os fins de semana vários jogos das equipas do Santa Maria Futebol Clube, no complexo desportivo da Devesa.

Tudo aquilo que temos deve ser promovido interiormente e exteriormente. Interiormente porque grande parte dos nossos habitantes não dão o devido valor ao património cultural que temos entre nós, isto porque, sempre conviveram com este capital cultural, parecendo-lhes algo natural. São inúmeros aqueles que nos visitam fazendo grandes viagens para chegar até nós, mesmo individualidades. Exteriormente porque aquilo que temos para oferecer é de uma riqueza cultural capaz de satisfazer os mais exigentes.

Não é minha ideia querer agigantarmo-nos no panorama turístico e cultural, mas sim, tenhamos a consciência que aquilo que temos deve ser dado a conhecer por nós e pelas entidades responsáveis.

Algumas ideias que defendo e tento promover é a criação de um roteiro turístico para Galegos Santa Maria, o roteiro do Figurado e a criação de um centro de informação e recepção aos visitantes.

Podem contar comigo para trabalhar, pois, não é só falar!

inTeRnet...

Este artigo foi elaborado com a intenção de elucidar os leitores em relação à Internet e as suas aplicações, utilizando sempre que possível uma linguagem de fácil percepção. Deste modo o leitor poderá ponderar com maior facilidade os prós e os contras da "rede global".

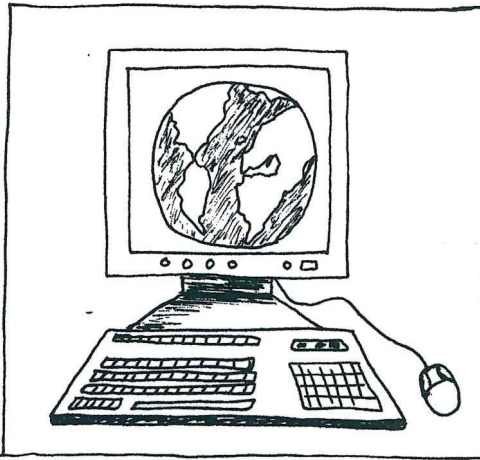
Actualmente a Internet define-se como a tecnologia de interligação, através do protocolo IP (morada que cada computador tem na Internet), de diferentes redes que anteriormente não se comunicavam entre si. Esta tecnologia vem permitir a comunicação mundial entre todos os utilizadores desta nova rede global.

Na Internet não há limites nem fronteiras, nunca violando, obviamente, as leis actualmente existentes. Nenhum local é demasiado longe. A Internet disponibiliza uma série de serviços muito vantajosos, tais como:

E-mail - Foi um dos primeiros serviços a serem implementados na Internet e ainda hoje é reconhecido como

um dos mais utilizados. De um serviço que permite enviar computadores. A principal tradicional, é sem dúvida, a sua uma mensagem pode milhares de para outro. Para o envio de um e-conhecimento do endereço de e-

World Wide Web - WWW: O simplesmente Web constitui um popularização da Internet à escala que estão associadas a esse facto utilização deste tipo de sistema amigáveis) e também com os concorrência entre os fornecedores entre os fabricantes de software são distribuídos gratuitamente.



modo geral o e-mail é um mensagens através dos vantagem sobre o correio rapidez: em poucos segundos quilómetros, de um continente mail pressupõe, obviamente, o mail.

surgimento da WWW ou factor decisivo na mundial. As principais razões têm a ver com a facilidade de (com interfaces gráficos benefícios provenientes da de acesso (Sapo, lol, Clix, Oni) e cliente (browsers), que por isso

Internet Relay Chat - IRC: Sistema que permite a comunicação em directo, através de texto, entre vários utilizadores em simultâneo e em tempo real. O mIRC é o programa mais popular IRC.

Motores de busca - Dadas as dimensões da Internet, com os seus milhares de computadores prontos a fornecer-nos informação, tornaram-se necessários mecanismos capazes de procurar a informação que desejamos e indicar-nos em que sítios (sites) da rede se encontra aquilo que procuramos. Com essa finalidade, foram concebidos serviços de pesquisa de informação, informação essa que pode estar distribuída por computadores situados em diversos pontos do mundo. O site www.google.com é um dos mais solicitados.

texto_ João Ferreira (estudante de informática) | ilustração_ Ana Lúcia

inTeRnetês?...

Para uma melhor compreensão, ficam aqui alguns dos termos relacionados com a Internet:

Browser: programa que permite navegar na Web. Os browsers mais conhecidos são Microsoft Internet Explorer e o Netscape comunicador.

Download: transferência de ficheiros de um computador remoto para o seu computador.

HTML - Hypertext Markup Language: Linguagem de programação utilizada para a construção de sites

para a Internet. Permite integrar informação nos mais variados formatos, tais como texto, o som, a imagem e animações.

ISP - Internet Service Provider: Operador de serviços de acesso à Internet. Em Portugal existem vários, tais como: ONI, IOL, SAPO, CLIX.

Link - Apontador ou ligação para outra página ou para um ficheiro.

Modem - pequeno aparelho que permite ligar um computador via linha telefónica à Internet.



MANUEL RÊGA

Modelação & Design Cerâmico

- Criação de modelos para a indústria
- Modelação em gesso e barro
- Moldes; prensa; roller e enchimento

L. Trás da fonte - TLF. 253 842 123 | TLM. 965 433 238

Este espaço pode ser seu!!!!

Não se deixe ultrapassar pela concorrência e anuncie aqui, onde os anúncios têm **realmente visibilidade!!!**



Grupo Folclórico Juvenil de Galegos Santa Maria

25

No âmbito das comemorações dos vinte e cinco anos de existência do Grupo Folclórico Juvenil de Galegos Santa Maria, o "Quem Somos Nós?" foi ter com o seu presidente a fim de averiguar pormenores sobre a comemoração. Assim, realizou-se uma entrevista agradável e bastante proveitosa.

Q.S.N. – Qual o balanço que faz destes 25 anos?

Sr. António Morgado – Foram 25 anos de muito trabalho, muito empenho e dedicação. É de notar que o grupo esteve em progressão, sempre com os objectivos delineados e com um olhar para o futuro.

Q.S.N. – Agora que comemoraram 25 anos, poder-se-á dizer que o grupo vive o seu apogeu?

A.M. – Na verdade, já houve fases em que fomos mais em quantidade, o que ajudou a aumentar a qualidade. Embora hoje a qualidade não tenha diminuído, a verdade é que temos alguns aprendizes, cuja técnica é preciso aperfeiçoar. Mas apesar deste factor, esta festa de comemoração dos 25 anos, deu força e ânimo ao grupo.

Q.S.N. – Como é sabido, os preparativos começaram bem cedo. Foi notável o empenho de todo o grupo, no entanto uma actividade como esta requer uma afincada organização. De que modo é que ela foi conseguida?

A.M. – A organização desta actividade iniciou-se na Direcção, que desde o princípio do ano teve reuniões todas as segundas-feiras, para delinear as actividades. Quanto aos membros do grupo, a sua função não se resumiu a dançar e cantar, porque desempenharam também outras funções, nomeadamente, no funcionamento da tómbola e nas visitas guiadas aos grupos visitantes. Foi por isso uma actividade de todos para todos.

Q.S.N. – Como surgiu a ideia do encontro de concertinas?

A.M. – Bem, já sabia que se faziam no Minho este tipo de encontros e achei que a nossa freguesia iria gostar. Lançei a ideia na Direcção e ela foi aceite. De seguida, realizaram-se os contactos, é claro, com a preciosa ajuda do Sr. Firmino Lopes. E o resultado foi o que se viu: um espectáculo alegre e cheio de vida.

Q.S.N. – Como foram conseguidos os contactos com a Madeira?

A.M. – Bem, o contacto com as gentes da Madeira surgiu por intermédio de um moço de Galegos que trabalha lá e que conhecia um colega que pertencia ao rancho. Ora, após uma conversa de brincadeira, onde foi dito, que eles viriam a Portugal, nomeadamente a Galegos, conhecer o nosso Rancho, os contactos foram estabelecidos, e de uma brincadeira surgiu a realidade. Estiveram cá, e agora nós vamos passar uma semana à Madeira. Não foi difícil, muito pelo contrário, estabelecer contactos com este grupo, visto que se revelaram muito



amigáveis e simpáticos.

Q.S.N. – Como balanceia a participação da freguesia nesta actividade?

A.M. – Pode-se dizer com certeza que a freguesia aderiu em massa e até superou as expectativas. É sempre gratificante ver o nosso trabalho recompensado, ainda mais quando os nossos convidados nos gratificam por termos tão atencioso público.

No final da entrevista, deixou um apelo a todos os jovens que queiram ingressar no Rancho, para que o façam, pois existem algumas vagas em aberto. E que o façam com gosto porque andar no Rancho é, na verdade, praticar a cultura.



J.J. Salgueiro, Lda.

Fábrica de cerâmica - Exportação

S. João - Galegos Sta Maria
Tel.: 253 841154 Fax.: 253 844249
E-mail: jjsalgueiro@mail.telepac.pt

Exporgal Malhas e Confeções, Lda.

L. da Igreja, Galegos Sta Maria
Tel.: 253 842279 / 253 841937
Fax.: 253 841926

anos

Corpo Nacional de Escutas - Agrupamento 618

Diana Pontes e Susana Silva

Os Escuteiros de Galegos Santa Maria comemoram este ano as suas Bodas de Prata e assim, desde o seu 24º Aniversário que, têm vindo a realizar várias actividades para eles e para toda a comunidade, a fim de celebrar em grande o seu 25º Aniversário. Por tudo isto fomos entrevistar um dos seus elementos, Samuel Gião, para que este nos conte um pouco mais sobre toda a comemoração.

Quem Somos Nós- Qual o balanço que faz destes 25 Anos?

Samuel Gião (Agrupamento 618) - O balanço feito até agora é bastante positivo. E como o próprio lema dos 25 Anos diz "Um sonho, uma realidade", tudo começou num sonho caminhando sempre até se tornar uma realidade. A prova disso é que o nosso agrupamento tem agora 175 escuteiros.

Q.S.N.- De que modo se procederam os preparativos? Como se organizaram?

618- Tudo começou com os preparativos para o 24º Aniversário. Houve então um Conselho de Agrupamento onde ficou nomeada uma equipa responsável por delinear as actividades que foram posteriormente

divididas por secções e pessoas.

Q.S.N.- Quais as actividades realizadas e as que ainda se vão realizar?

618- As actividades começaram em Julho do ano passado com a criação do logotipo, seguiu-se o Festival do Hino em Agosto, a Desfolhada em Setembro, o Magusto em Novembro, a Ceia de Natal em Dezembro, o Cantar dos Reis em Janeiro, o Acampamento de Agrupamento e o Desfile de Fanfarras em Maio, o Dia Mundial da Criança em Junho. O auge da comemoração será nos dias 12/13/14 de Julho com a celebração, propriamente dita, dos 25 Anos. Esta terá duas componentes: uma desportiva (acampamento) e uma social (com a freguesia), isto apesar da data oficial da fundação do grupo ser no dia 10 de Julho. Esta última actividade irá incluir o maior acampamento de sempre feito em Galegos, para o qual estão previstos entre 600 a 800 escuteiros. Iniciar-se-á, portanto, no dia 12 com abertura às 21h para toda a freguesia, continuará no sábado com o acampamento e à noite será o Fogo Conselho, no qual os habitantes de Galegos também poderão participar. O encerramento

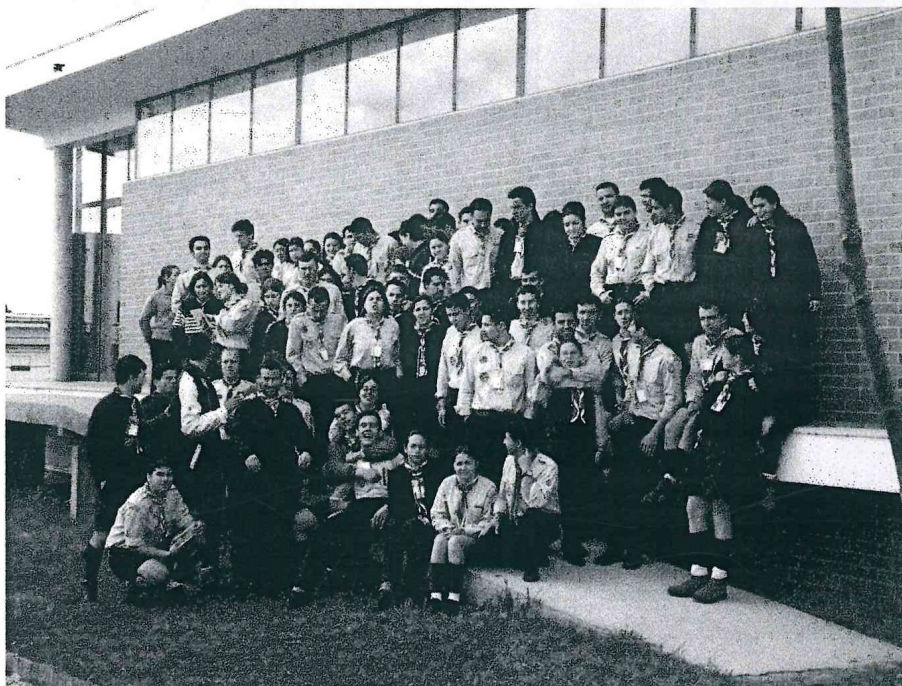
será no domingo com uma Eucaristia para todos, presidida pelo Prior de Barcelos, e de seguida um almoço para os escuteiros e familiares..

Q.S.N.- O que acham da aderência da freguesia até agora e o que esperam?

618- A freguesia está a cair na passividade e já não comparece devido às inúmeras actividades que se desenvolvem, esperamos por isso que as pessoas se redimam e partilhem connosco estes 25 Anos, já que é uma festa não só nossa mas de toda a comunidade.

Q.S.N.- Gostaria de deixar alguma mensagem aos nossos leitores?

618- Podemos dizer que nos escuteiros a juventude torna-se mais sadia, isto porque o "Agrupamento é uma escola para a vida".



FLORISTA CONCEIÇÃO

De Maria da Conceição S. S. Freitas
Esposa de Jerónimo Freitas
Lugar dos Penedos - Manhente
Tel. Res.: 253 842 112
Tlm.: 96 53 55 321 / 96 90 90 877

Florista D'Aldeia

De Maria da Natividade
S. Carpinteiro Barroso
Tel.: 253 843 101
Tlm.: 96 661 34 55



Para que possa acolher Infantário, ATL e 1º Ciclo

Obras no edifício da Escola Primária

Sendo, o presente facto, do conhecimento da comunidade em geral, resta que se informe, devidamente, qual o seu intuito e a sua finalidade?

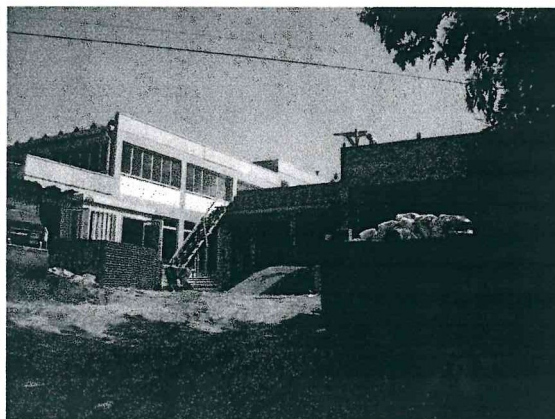
As obras em curso na Escola Primária de Galegos Santa Maria são da responsabilidade da Câmara Municipal de Barcelos, tendo em vista o alargamento do edifício. A nova estrutura servirá múltiplas funções. No mesmo espaço físico, actualmente destinado à escola, funcionará ainda o ensino pré-primário (infantário), e o ATL (Actividades para os Tempos Livres), provisoriamente instalado no salão paroquial de Galegos Santa Maria.

Trata-se da execução de um projecto de longa data, já há muito tempo reconhecido, quer pelos pais, quer pelas autoridades desta freguesia, como essencial, na medida, em que oferece uma melhor resposta ao crescimento demográfico que se tem registado nesta freguesia. As novas instalações com melhores condições físicas proporcionarão maior bem-estar para professores, alunos e auxiliares da acção educativa e concedem, acima de tudo, uma maior flexibilidade horária para os pais.

É incompatível para alguns encarregados de educação conciliar a sua actividade profissional, nomeadamente, o seu horário de trabalho com a sua responsabilidade enquanto pais.

Partindo desta análise justifica-se que compartilhem o mesmo espaço Pré-Primária, Primeiro Ciclo e ATL. Não obriga, portanto a uma deslocação das crianças que após o período de aulas, poderão usufruir de um espaço devidamente equipado com material didáctico e um acompanhamento atento por parte das pessoas responsáveis.

Sara Salgueiro

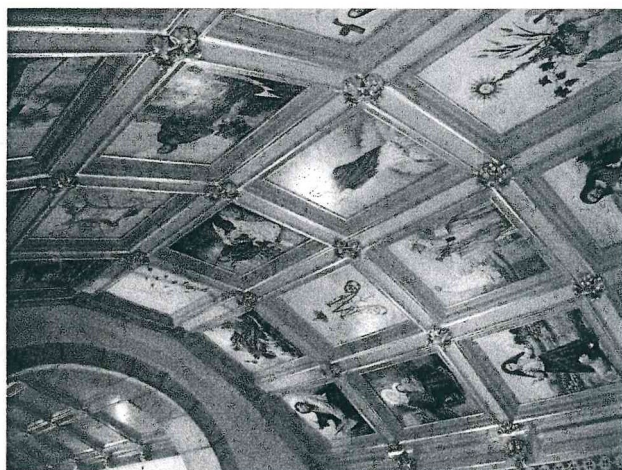


Na Igreja Paroquial

Obras seguem a bom ritmo

Na Igreja Paroquial, apesar das dificuldades económicas verificadas, as obras prosseguem a bom ritmo. Os tectos já estão acabados e já foram colocadas no sítio as novas pinturas que ficam por cima do altar (a disposição das figuras pode ser observada no quadro abaixo). O próximo passo é a pintura das paredes interiores (que deve começar na próxima semana), para que se possa também iniciar a colocação dos soalhos. De igual forma, os altares estão a ser trabalhados. Neste aspecto, podemos referir que o altar principal vai ser enriquecido e melhorado, recebendo mais talha dourada. Quanto aos vitrais, espera-se que fiquem prontos até ao Natal.

João Pontes



S. Mateus (com o Menino)	Cordeiro de Deus	Sagrada Custódia	Ano Jubilar	S. Marcos (com o Leão)
Jesus no Templo	Jesus com as crianças		SS.Mª Trindade	S. João Baptista
Jacinta	Papa João Paulo II (em Fátima)	Ascensão	S. Pedro	Francisco
Santa Ana	Avé Maria	Presépio	Palavra de Deus	Profeta Elias
S. Lucas) com o Touro)	Abraão	Pentecostes (Espírito Santo)	Moisés	S. João (com a Águia)



Oficina de reparações Auto de João Gomes Peixoto
Mecânica Geral - Escapes
Correias de Distribuição

Vessadas - TLF FAX 253 841 539 Móvel 965 673 692

TALHO DA IGREJA

José António Sousa Alves

L. da Igreja, Galegos Sta Maria
4750 - 463 Barcelos

Telf. 253 841487
Telem. 91 9692180

STRESS!

Silvia Gonçalves

Homens ou mulheres, novos ou velhos, ricos ou pobres, todos somos vulneráveis ao stress. Quase todos nós nos deixamos enredar na teia da irritabilidade e da tensão nervosa. O stress pode ainda contribuir para o aparecimento de uma enorme lista de doenças, tais como problemas cardiovasculares, cancro, trombozes e embolias (que convém não esquecermos, tratam-se das três primeiras causas de morte no nosso país). O stress afecta não só o corpo mas também agride a mente, contribuindo para a instalação de alguns problemas psíquicos como a ansiedade e a depressão.

No entanto, apesar de tudo o que foi dito, o stress não tem só a sua face negativa, já que sem ele não teríamos vontade para acordar todas as manhãs e não teríamos, certamente, aquele sentimento de satisfação quando resolvemos com êxito, dificuldades e problemas do dia a dia. Por isso, algum stress não faz mal a ninguém ("eustress" - bom stress), enquanto que noutras pessoas desperta ansiedade, depressão, fobias e dificultam o desempenho de actividades diárias ("distress" - mau stress). Por exemplo, algumas pessoas conseguem ter um melhor rendimento no estudo, na véspera de um exame, enquanto que outras necessitam de iniciar o seu estudo dias ou semanas antes.

O stress pode ser provocado por diversos factores como o desemprego, perda de um familiar, saída de casa de um filho,... Também pode ser provocado pela incerteza, por exemplo, quando esperamos o resultado de um exame importante para o acesso à universidade, ou pela falta de tempo, quando vemos que o tempo é escasso para estudarmos tudo, ou ainda, quando, por exemplo, uma mãe trabalhadora quer tentar ser uma boa mãe, perfeita companheira, dona de casa e profissional, tudo ao mesmo tempo..



Mudança

- Aprenda a **gerir o tempo**- pense bem antes de dizer sim e aprenda a dizer não, o que por vezes se torna problemático para muitas pessoas, por terem recusado trabalho ou se sentirem pressionados para dizer sim, acumulando cada vez mais trabalho até ficarem sem tempo para si próprios;

- Resolva **um problema de cada vez** (muitas vezes as pessoas falham, por quererem resolver tudo de uma só vez e depressa);

- Lembre-se que "**devagar se vai a longe**" (mude a sua vida de forma lenta e progressiva).

Técnicas que ajudam a aliviar o stress:

- **Aconselhamento** com os profissionais de saúde;

- **Exercício físico**;

- **Massagem** (melhora a circulação do sangue, estimula os nervos e músculos, aliviando a tensão muscular);

- **Técnicas de relaxamento e respiração profunda**;

- **Musicoterapia** (utilização da música para o tratamento do stress);

- **Aromaterapia** (utilização de óleos essenciais destilados de plantas, folhas, cascas e raízes para diminuir a tensão, agitação e ansiedade)

- **Acupunctura** (utilização de agulhas nos pontos sensíveis do corpo das pessoas) Enquanto a agulha está colocada e durante algum tempo depois da sessão, as pessoas dizem sentirem-se relaxadas;

- **loga** (procura a harmonia entre o corpo, a mente, e ensina a libertar o stress);

- **Tai chi chuan** (exercício semelhante a uma dança, praticado por milhões de pessoas na Ásia e está a aumentar no Ocidente)

- **Cura espiritual e cura pele fé**

- **Animais de estimação**

Não há duvida de que é vital, para nós, para as nossas famílias e para a sociedade em geral, aprender a lidar com o stress.

Desde já espero que estas técnicas ajudem as pessoas, principalmente os estudantes a lidar com o seu stress, neste período de exames, um pouco exigente e stressante... **boa sorte!**



YAMAHA
MOTOCICLOS JORGE MOREIRA, LDA.
STAND BARCELOS - Tel./Fax: 253 821 855
OFICINA MANHENTE - Tel. 253 894 059



Baby Junior
Conceição Ferreira
Av. Paulo Felisberto - Edifício Ponta do Sol, Loja 8
Tel. 253 82 48 52 • 4750-194 Arcozelo

O primeiro edifício público da nossa terra

Francisco Pinheiro

Existe na nossa freguesia um monumento com forno, da cultura Castreja (do séc. IX a.C. até aos finais do século I d.C.). Esta cultura abrange o norte de Portugal e a Galiza.

Este monumento, conhecido localmente como "Grutas do Cuco", encontra-se situado na encosta do monte do facho e era um edifício destinado a banhos de vapor.

A construção deste género de edifícios públicos é característica da área meridional da cultura Castreja. Estas "termas" demonstram o desenvolvimento dos povos proto-urbanos da fase final dessa cultura que começou a conhecer as primeiras influências Romanas.

A câmara era, assim, não só quente mas também húmida. O banho era de vapor, mas, possivelmente, saídos da câmara, os frequentadores destas termas tomavam, no tanque do átrio, um banho frio, talvez mais de aspersão (água borrifada) do que de imersão.

A entrada da câmara, para evitar perdas, é baixa e acanhada, de modo que só rastejando se pode passar por ela.

A fachada é atribuída à fase final da cultura Castreja, pois os motivos geométricos constituem o reduzido repertório da decoração arquitectónica Castreja.

Este monumento, descoberto na década de 70,



Alvo de visitas amadoras e de curiosidade por parte dos meios de comunicação (apareceu recentemente numa reportagem do programa "Regiões"- RTP1), é urgente que se proteja e rentabilize uma das preciosidades de Galegos

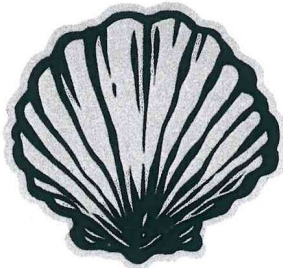
Destacando-se das unidades de arquitectura doméstica pelo seu aparato e técnica construtiva e com ornamentação específica, este monumento tem, entre outros, paralelos bem conhecidos, na citânia de Briteiros (Guimarães) e na citânia de Sanfins (Paços de Ferreira).

Este monumento foi um balneário para a prática de "sauna", como o confirma "Estrabão" (geografia, III, 3, 6) que diz "alguns povos das margens do Douro viviam à maneira dos espartanos, untando-se duas vezes (por dia) em lugares especiais e posteriormente tomavam banhos de água fria". Para que isto se tornasse possível, acendia-se, no forno, uma fogueira que aquecia a câmara e que serviria também para esquentar os seixos que eram trazidos para a câmara, e posteriormente lançava-se sobre eles água fria que se transformava em vapor.

trata-se assim, talvez da primeira estrutura comunitária do nosso país, que é considerado pelo arqueólogo Brochado de Almeida como "o mais perfeito exemplar aparecido na área da cultura Castreja", e famoso nos meandros da arqueologia nacional, constante em diversas obras de referência histórica nacional e de história da arte.

Actualmente este grandioso monumento encontra-se esquecido e desvalorizado pelos poderes públicos, não sendo alvo de obras de conservação ou simplesmente de protecção. Encontrando-se assim este monumento, que podia constituir um ponto turístico de enorme valor, à disposição da vandalização e degradação, (pois a velha rede que o protegia já não existe), a questão que se nos coloca, com estes factos, é: **SERÁ QUE NÃO EXISTE DINHEIRO PARA ALGUNS METROS DE REDE?**

Baptizados



03.03.02 – Paula Sofia Salgueiro Martins, nascida a 13.11.01, filha de José Domingos Pereira Martins e Maria de Fátima Alves Salgueiro;

03.03.02 – Margarida Gonçalves Silva, nascida a 08.11.01, filha de Paulo Henrique Braga e Silva e Paula Cristina Macedo Gonçalves;

24.03.02 – Mariana Beatriz Faria Pereira, nascida a 05.02.02, filha de João Filipe Macedo Pereira e Orlanda Daniela Ramos de Faria;

06.04.02 – Bruna de Sousa Alves, nascida a 11.10.01, filha de Luís Miguel da Costa Alves e Marlene Susana Gonçalves de Sousa;

01.06.02 – Andreia Dantas Nobre Anjo, nascida a 16.07.01, filha de João Gonçalves Anjo Pereira e Anabela Alice Dantas Crespo Anjo.

09.06.02 – Maria Gonçalves Oliveira, nascida a 09.11.01, filha de António Manuel Esteves de Oliveira e Maria Teresa Silva Gonçalves Oliveira;

Casamentos



02.03.02 – Francisco Esteves, natural de Galegos São Martinho, com Maria Arlete Gonçalves da Silva, natural de Galegos Santa Maria;

16.03.02 – David Xavier Lopes Macedo, natural de Galegos Santa Maria, com Atilia Susana da Silva Vintena, natural de Roriz;

11.05.02 – Rui Pedro Ribeiro Peixoto, natural de Palmeira, com Patrícia Alexandra Macedo, natural de Galegos Santa Maria;

Óbitos



31.03.02 – Laurinda São Bento Alves Salgueiro, de 68 anos, casada com José Quintas de Oliveira, lugar de Trás da Fonte;

15.04.02 – Emília Lopes Clemência, de 88 anos, viúva, lugar de Portela;

24.04.02 – Manuel Joaquim Barbosa Coelho, de 81 anos, casado com Ana São Bento Rodrigues, lugar de Vessadas;

29.04.02 – Manuel da Silva Alves, de 44 anos, casado com Maria Alzira Lopes da Costa, lugar de Pena Grande;

28.05.02 – Miguel dos Santos Coelho, de 85 anos, viúvo, lugar de Casal do Monte.



Cabeleireira Francelina

(Salão de beleza)

L. da Aldeia - Galegos Sta Maria

Tlf.: 253 843 356

Tlm.: 914 337 883

TALHO D'ALDEIA

Galegos Santa Maria

Carne bovina só da região

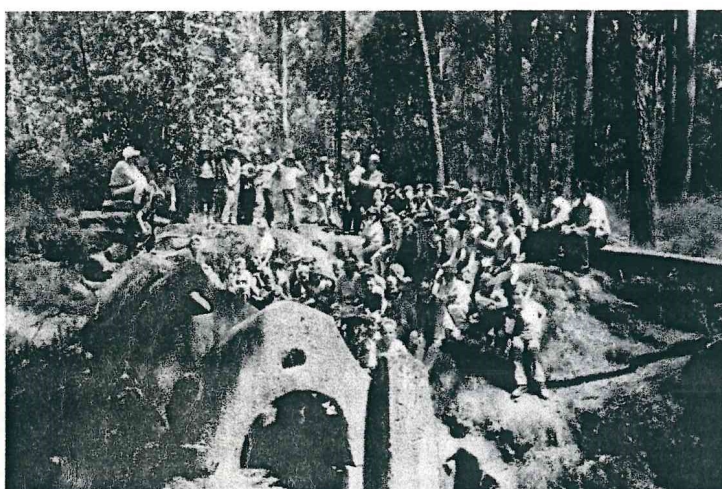
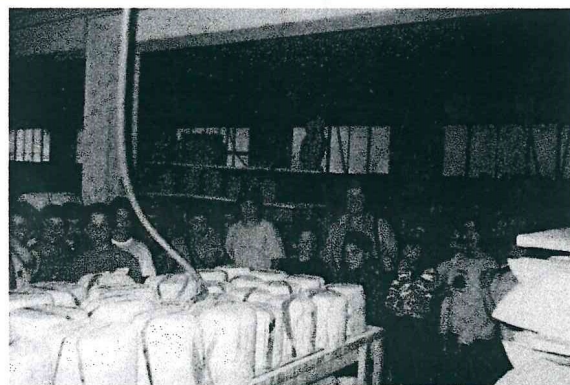


Um dia em Galegos...

No passado dia 29 de Maio, quarta-feira, deslocaram-se até Galegos três turmas do 1º ciclo da EBI de Vila Cova com o propósito de visitar os artesãos. Entusiasmadas, as crianças puderam tomar contacto com as duas realidades em que a produção barrista se divide actualmente: o método industrial e o artesanal.

No entanto, *nem só de barro vive uma criança*, daí que a visita não tenha ficado por aí...

A visita começou pela fábrica dos Irmãos Ferreira L.da. Aqui, as crianças ficaram a saber como era a produção industrial de peças de barro. À saída tiveram direito a presente e tudo!



A seguir, foi a vez de conhecerem o monumento nacional castrejo existente em Galegos (as chamadas "Grutas do Cuco"), onde puderam imaginar a vida na época romana e anteriores...

Pelo meio, houve até um simpático senhor que, ao encontrar tanta gente bem disposta pelo caminho, decidiu abrir as suas portas e mostrar-lhes uma pequena olaria onde todos os dias nascem Galos de Barcelos.



Também os locais de trabalho dos barristas Júlio Alonso e Fernando Baraça e filhos foram visitados. Nestas olarias, os alunos tiveram oportunidade de trabalhar um pouco o barro até de contactar com algumas das técnicas tradicionais, como o trabalho na roda...

E para acabar o dia em beleza, não havia melhor local para lanchar do que a sombra fresca dos plátanos centenários das Termas do Eirogo, ao que se seguiu uma visita guiada àquela estação termal, pois claro!

