

OS MELHORES DA EUROPA DANÇARAM EM VAGOS

RF Vagos Open reuniu atletas de 26 países, num fim de semana em que estiveram vários ritmos em competição

PÁG. 5



DERROCADA NO PALACETE ATRAPALHA TRABALHOS DE REABILITAÇÃO

PÁG. 6



SOLIDARITURNA

A caminhada noturna mais animada de Vagos está de volta para sensibilizar para a Demência

SUP. II



OUTUBRO É O MÊS DEDICADO AOS SENIORES

PÁG. 5

MUNICÍPIO JÁ TEM TRANSPORTE DE TÁXI ADAPTADO

PÁG. 6

CÂMARA À PROCURA DE CASAS PARA COMPRAR

PÁG. 7

EDITORIAL

Setembro, mês de recomeços

Dizem que recomeçar é sempre bom. Então, se assim é, setembro pode bem ser um dos melhores meses do ano. Não me recorde de um mês em que haja tantos recomeços. Setembro consegue mesmo ganhar a janeiro, nessa luta. É que, se em janeiro, toda a gente toma mil e uma decisões, alavancadas pelo início de um novo ano civil - metade das quais acaba, depois, por não cumprir -, em setembro as coisas acontecem mesmo. Regressa-se à escola, ao ginásio, ao trabalho - em alguns casos - e a novas rotinas, com as energias renovadas pelos banhos de mar e pelo calor do verão. Muitos recomeços podem, depois, cair passadas algumas semanas ou meses. Mas o certo é que chegaram a acontecer.

E só isso já é bom.

No verão, a vida abrandava de ritmo.

Mesmo aqueles que não gostam de tirar férias nos meses mais quentes e que, por isso, continuam a ir todos os dias para os respetivos locais de trabalho, sabem que a cadência diária é diferente. Nem que seja quando se chega a casa e se sente o cheiro a sardinha assada a fugir do pátio dos vizinhos. São três meses de exceção, no meio de um calendário dividido em 12. E, entretanto, chega setembro, rei dos recomeços.

A escola dos mais novos já começou. Praticamente toda a gente já regressou ao trabalho. E esta é também a altura em que as pessoas retomam as atividades lúdicas, desportivas e culturais. É altura, também, claro, de inscrever

crianças e jovens em atividades extracurriculares. Em Vagos, não é exceção. Ou não tivessem aberto as inscrições - e respetivas aulas - para as piscinas municipais ou para o programa municipal "Vagos em Ação", que leva o desporto a todas as freguesias do concelho. Além disso, também os clubes desportivos retomam as suas atividades em força, tal como as associações. Opções não faltam. Pode faltar é vontade, porque setembro é o rei dos recomeços, mas não faz milagres pelos mais preguiçosos (como eu).

Acima de tudo, setembro, este ano, é o primeiro setembro dos últimos três anos em que a normalidade parece fluir. Talvez seja essa também uma razão para se abraçarem os desafiantes recomeços



com menos medo. Porque o futuro, o dia de amanhã, a história mais recente já nos ensinou que não dá para prever. Então, recomeçamos este setembro com notícias, com leituras, com histórias e a fazer a vida acontecer.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Vaguense "viveu" na América o 11 de setembro

ESTEVE VINTE ANOS para ir à América. Chegou lá na véspera do 11 de setembro, em 2001. E tão cedo não vai esquecer as emoções que sentiu: a dor e o sofrimento de quem perdeu alguém, as lágrimas que não chorou. Ainda hoje recorda a tragédia que abalou o Mundo.

À conversa com Jorge Loff e outros vaguenses, para saber novidades da «santa terrinha» e, quando se dão conta, são duas da manhã no Clube Português de Elisabeth. Era terça-feira e a América não dormia. Não muito longe dali, só o World Trade Center repousava da sua azáfama diária. Para quem tinha de levantar-se às quatro da manhã, era de facto muito tarde. João Carlos Loureiro iria faltar ao compromisso, que tinha assumido com o primo americano, «manager» de uma empresa de serviços, de acompanhar o pessoal ao centro nevrálgico de Nova Iorque, para mais um dia de trabalho. Estava decidido a visitar as famosas torres. Igual às centenas de turistas que por ali andavam, havia de meter-se na «bicha» para adquirir o bilhete de ingresso. Para ter, mais tarde, que contar à família e aos amigos que em Soza esperavam pelo seu regresso.

Afinal faltou a terá sido a sua sorte, quando veio a saber, pouco depois do primeiro embate do avião da American Airlines numa das torres, o que na realidade estava a acontecer. As notícias repetem-se, a televisão mostra em direto, os telefones não param de tocar, com os familiares preocupados e sem contacto. E as pessoas na rua, incrédulas e atordoadas pelo choque, nem querem acreditar no que vêm.

De Elisabeth a Newark, conhecido santuário da comunidade lusa, é um pulo. É dali, da outra banda do rio, que a população vai assistindo, impotente, à verdadeira dimensão da tragédia. O desabamento de um dos

símbolos da América, era, de resto, visível do local onde também se encontrava João Carlos Loureiro. Com compromissos inadiáveis em Toronto, daí a dias (casamento de uma sobrinha), as coisas complicavam-se. Sem aviões e com a fronteira terrestre fechada, o comboio seria, como acabaria por suceder, o único meio de transporte para sair daquele inferno.



Só passados três dias, numa sexta-feira, obteve autorização para se deslocar à zona do impacto. Acompanhado pelo primo, e munido de «crachá», como se fosse funcionário da empresa de serviços de limpeza e lavagem de vidros, João Carlos seria revistado para entrar na zona sinistrada, onde também só tinham acesso bombeiros e polícia. O que viu era indescritível, «difícil de esquecer para o resto da vida», como confessaria mais tarde - a derrocada das Twin Towers tinha transformado a baixa de Manhattan num imenso amontoado de escombros, onde a dor permanecia dos corpos por resgatar; gigantescos edifícios de escritórios esventrados, e o cheiro terrível a nauseabundo de corpos e ferros calcinados pelo calor, «enclausurados» num raio de vários quilómetros.

Sobrava o sentimento de raiva a revolta, misto de desolação e tristeza estampada no rosto de cada trabalhador, numa América orgulhosa, mas claramente fragilizada e impotente. Para agir e perceber o novo rumo da História, consubstanciado naquele ato terrorista.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Postura das crianças no regresso à escola

Com o início das aulas começam as compras de novo material escolar e dos livros das muitas disciplinas dos estudantes. Com isto recomeça a era das mochilas muito carregadas, as longas horas sentadas nas secretárias e o uso excessivo de aparelhos tecnológicos.

A escolha da mochila deve ser feita em conjunto com os pais, de modo a ser o mais ergonómica possível - não deve ser mais larga que a largura dos ombros e deve estar assente entre ombros e ± 5 cm acima da linha da cintura. A mochila deve ser leve, com alças largas e almofadas e, se possível, com cinto na região da cintura para maior suporte. E sempre necessário o uso das duas alças.

A organização da mochila deve ser feita no dia anterior e os pais devem ensinar a criança a distribuir e avaliar o peso da pasta - a mochila deve pesar no máximo 10-15% do peso da criança.



Os pais devem estar atentos a sinais de alarme, tais como, dificuldade a colocar e tirar a mochila, dores quando têm a mochila,

adormecimento/formigueiro dos braços, inclinação da criança para a frente para compensar o peso e marcas vermelhas no sítio das alças.

Na escola, as cadeiras devem, idealmente, ser fixas, com costas adaptadas à curvatura da coluna. As cadeiras giratórias e/ou com rodinhas são desaconselhadas.

A criança deve sentar-se próxima da mesa, de forma a não se inclinar enquanto lê e escreve, manter as costas bem apoiadas no encosto, os pés a tocar no chão e os joelhos a 90°. Idealmente, a criança não deve permanecer mais de 30 minutos seguidos sentada.

Relativamente aos aparelhos eletrónicos, os ecrãs devem estar ao nível dos olhos, o teclado ao nível dos cotovelos a aproximadamente 50-60 centímetros e, se usar rato, deve manter os cotovelos ao lado e próximos do corpo.

Assim, a postura na cadeira, o uso correto das mochilas e uma utilização confortável dos dispositivos eletrónicos pode prevenir dores agudas e problemas futuros!

Dr. Afonso Carvalho
USF Senhora de Vagos



FICHA TÉCNICA

Proprietário e Editor Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos
Telefone 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915
Depósito legal 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 1500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, Eduardo Jaques, João Ferreira, José Almeida, Agrupamento de Escolas de Vagos, Afonso Carvalho, Luís Ramos, Filipe Duarte, Paulo Gravato, IPSS do Concelho, Mesa Administrativa e colaboradores da Misericórdia de Vagos.
Os artigos dos colaboradores não vinculam a Direção do Eco de Vagos, são da inteira responsabilidade dos seus autores | **Estatuto editorial publicado em:** ecodvagos.pt
Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

A Santa Casa...

Faz 12 anos que passei pela Santa Casa, mas continuo a guardar memórias de um tempo bem passado. Ao longo destes anos, a Santa Casa cresceu, consolidou-se, inovou e manteve-se igual a si própria, uma referência no concelho de Vagos, e em minha opinião no país. Passo a explicar.

Estamos em 2022, vivemos (ainda) tempos de incerteza, depois de dois anos de uma crise pandémica sem precedentes nos tempos modernos, passamos agora por novos desafios, o genocídio dos nossos irmãos ucranianos às mãos dos russos, a crise energética decorrente da guerra, a inflação dos preços dos combustíveis, o agravamento da falta de médicos no SNS, a subida das taxas de juro, o aumento da pobreza, as alterações climáticas cada vez mais frequentes, o contínuo agravamento da baixa taxa de natalidade e o cada vez maior envelhecimento da nossa população.

Apesar de todos estes desafios, a Santa Casa continua a ser um “porto seguro”

para todos os que dela precisam, da infância à educação e formação, da saúde à promoção da qualidade de vida no envelhecimento, na intervenção comunitária, na cultura e informação, a Santa Casa está lá, contribuindo assim para o bem-estar de todos, dos seus colaboradores, dos utentes, dos parceiros e de toda uma comunidade que em algum momento recorrerá aos serviços e oferta que esta tão bem disponibiliza.

Foi esta a Santa Casa que em 2009 conheci e que em 2010 levei no coração. A sua cultura, visão e valores, bem como a qualidade da sua intervenção fez com que ao longo destes anos a tenha levado sempre comigo enquanto referência de boas práticas na minha atuação em várias áreas intervenção social, bem como também no ensino e formação de novos profissionais. Ela também tem estado presente no questionamento e investigação das políticas públicas e na importância de uma intervenção alargada junto da comunidade.

Para melhor contextualizar o que procuro

transmitir, recomendo ao leitor a leitura do livro de Anu Partanen “The Nordic Theory of Everything” em inglês (que significa “A Teoria Nórdica Sobre Tudo” numa tradução livre para o português), onde esta jornalista finlandesa atualmente a viver em Helsínquia após 10 anos radicada nos Estados Unidos, nos leva a descobrir a importância da felicidade e bem-estar social através da comparação de aspetos da vida nos Estados Unidos e nos países nórdicos, incluindo a saúde, o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, a educação e valorização da família, entre muitos outros aspectos que diretamente se relacionam com a busca da felicidade e bem-estar pessoal na comunidade onde vivemos.

Vagos e a Santa Casa oferecem isso tudo. Não irei aprofundar-me em comparações específicas que o leitor provavelmente não entenderia, mas gostaria de reforçar que quando somos expostos a outras realidades, culturas e modelos de solidariedade, vemos que afinal dispomos de tudo o que



precisamos para uma boa qualidade de vida, independentemente do nosso poder de compra, nível de educação, condição de saúde e cultura.

A Santa Casa, enquanto instituição deixa saudades a todos os que por ela passa(ra)m. A sua existência, crescimento e inovação em prol do bem comum da comunidade nos leva a (re)descobrir a importância da felicidade e bem-estar social que a mesma produz. Sejamos gratos por tudo o que ela nos oferece.

FILIPE DUARTE
PROFESSOR UNIVERSITÁRIO
UNIVERSIDADE DE WINDSOR, CANADÁ

Uma sociedade em crise

Num mundo contemporâneo recheado de bens materiais, avanços tecnológicos, comodismos, acessibilidades e recursos de todos os géneros, parece estranho o título desta rúbrica. Vivemos no mundo do excesso, da exaltação do homem como dono e senhor de si, autossuficiente e capaz de tudo, mas que arrogante e soberbamente se esqueceu do seu Criador do qual lhe provém tudo aquilo que julga possuir. Na verdade, nada nos pertence. Mais cedo ou mais tarde, tudo o que temos será deixado. Até mesmo o corpo que reclamamos como nossa propriedade, e que a muitos serve de estandarte para frases como «meu corpo minhas regras» para daí justificarem e cometerem todo o tipo de crimes e abominações (como o aborto, por exemplo), até mesmo esse será deixado à terra. Nada possuímos. À hora da morte, a nossa alma será de tudo despojada e apenas levará consigo as boas obras que tiver praticado.

A eternidade dependerá, então, da união que tivemos com Deus durante a vida terrena, uma união que se constrói pela via da oração, que é o alimento da alma, o colóquio íntimo, profundo e constante que o nosso ser estabelece com Deus; a frequência dos sacramentos, sobretudo da Eucaristia e da Penitência (Confissão ou Reconciliação) que são o remédio e a força para a nossa fragilidade própria de criaturas; e o amor ao próximo vivido de forma concreta nas obras de misericórdia corporais e espirituais. No fundo, como nos pede Jesus: «amar a Deus e ao próximo como a si mesmo».

De facto, Deus é amor e quer o bem dos seus filhos. Infelizmente, muitos que ainda não o conhecem têm uma imagem d’Ele distorcida, limitando-o a um ser castrador da nossa liberdade e que nos impõe regras para tudo e qualquer coisa.

É uma ideia completamente oposta à

identidade de Deus e ao que ele quer para nós. Deus fez-nos para sermos felizes na eternidade, isto é, para sermos santos. Para tal, as diretrizes/mandamentos que nos traçou são pedagógicas, servem para amarmos mais, para sermos melhores, para atingirmos a santidade que é a nossa vocação comum, ou seja, aquilo a que todos somos chamados.

Deus sabe, que o pecado conduz à infelicidade, à dor e à perdição. Deus conhece a nossa fragilidade. Quando um bom pai ou uma boa mãe aconselham os filhos e os advertem dos perigos e das consequências das suas más ações (embora os mesmos nem sempre os ouçam ou relativizem a sua voz), estão objetivamente a querer o seu bem, para que não sofram. Ora, estes pais são figura/representação do Pai Eterno que do mesmo modo ensina e adverte os seus filhos para que não se percam.

Quando Deus pede que o amemos acima de todas as coisas, que guardemos o domingo e os dias santos para estar mais intimamente com Ele, que honremos os nossos pais, que não matem, roubemos ou pequemos contra a castidade, entre outros bons e preciosos conselhos, está a cuidar de nós, a preocupar-se seriamente connosco. Está a dizer-me a mim e a ti que lê: «filho(a), não quero que sofrares nem te magoes, não faças isso; vai antes por aqui, caminha Comigo».

Infelizmente, a esmagadora maioria da nossa sociedade atual esqueceu tudo isto, vive como se não tivesse Deus, órfã e abandonada aos encantos duma vida mascarada de felicidade, mas que na prática, nunca fez uma geração tão deprimida quanto a nossa (veja-se, por exemplo, o consumo de antidepressivos em Portugal). Estamos em crise, uma grande crise de fé que se repercute em

todas as dimensões humanas e sociais.

Esta crise, que muitos tão anestesiados nem chegam a notar, tem-se vindo a acentuar nas últimas décadas. Passámos de uma geração centrada em Deus para outra centrada no homem e no seu egoísmo. Não é preciso recuarmos muito no tempo para notarmos esta diferença. Basta comparar a fé dos nossos avós (ou da sua geração) com a nossa fé. É admirável notar como uma geração tão provada na vida, com tão poucos recursos e maioritariamente analfabeta era tão fiel e conhecedora da sua própria religião.

Hoje, a grande maioria desta geração, letrada e com todos os recursos à disposição é ignorante do ponto de vista religioso. Muitos se dizem cristãos e não conhecem a própria fé que professam. Como se pode amar aquilo que não se conhece? Ou como se pode falar e opinar sem conhecimento de causa? A religião é um tema que todos falam, mas que poucos conhecem. Arrisco-me a dizer, em tom de lamento, que a fé que ainda guardamos é um resquício daquilo que nos ficou dos nossos avós.

Todos nós, uns mais que outros, contribuimos para o agudizar desta situação. Porém, está também ao nosso alcance, com a graça divina, reverter este estado. Não é preciso mudar o mundo; se nos mudarmos a nós próprios já fizemos muito... o resto virá por acréscimo e influência. Fazem falta homens e mulheres fiéis à sua vocação, conhecedores e defensores da fé que professam e que devem transmitir. Torna-se fundamental no quotidiano da vida expressar em palavras, obras, atitudes, valores e opiniões públicas a fé católica. Como nos diz Jesus em Mt 10, 32: «todo aquele que se declarar por Mim diante dos homens, também Eu me declararei por ele diante do meu Pai que



está nos Céus». Para isso é preciso estudar a nossa fé para então conhecer a Verdade. Não a suposta “verdade” que o mundo oferece ou aquela que até alguns católicos por ignorância pregam como “verdade”, desvirtuando a fé, as palavras de Jesus, dos Papas e dos Santos com falsas concepções doutrinárias derivadas de erros interpretativos que tanto lesam a comunidade dos crentes.

Existem, por exemplo, ideologias sociais, “humanitárias” e políticas que não são compatíveis com a fé católica; ou espiritualidades, “terapias” e formas de meditação, pertencentes sobretudo ao chamado movimento «new age» muito em voga nos dias de hoje, totalmente antagónicas e desaconselhadas para um católico. Não vale tudo. Estes são apenas alguns erros, entre tantos outros, que se podem prevenir com estudo e oração.

Portanto, aos que estão com Deus e no seu caminho: ânimo, humildade e perseverança. Aos que estão perdidos, deixai-vos encontrar por Ele que é a resposta aos anseios do vosso coração, pois nada há neste mundo que nos possa preencher senão Deus que nos criou e ama como ninguém. Como exclamava Santo Agostinho, convertido depois de uma vida pecaminosa, também nós possamos dizer com ele: «fizeste-nos, Senhor, para Ti, e o nosso coração anda inquieto enquanto em Ti não repousar».

LUÍS RAMOS
SEMINARISTA NO SEMINÁRIO MAIOR DE
NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO DO PORTO

Câmara faz balanço “muito positivo” do “Animar o Verão”

De julho a setembro, a autarquia estima que tenham passado pelo Largo Parracho Branco, na Vagueira, “dezenas de milhares de pessoas”

Chegou ao fim, a 10 de setembro, o programa “Animar o Verão”, que levou à praia da Vagueira, desde julho, dezenas de atividades culturais e desportivas. No final, a Câmara de Vagos, organizadora do evento, disse que o mesmo teve “um saldo muito positivo”.

Segundo a autarquia, a programação deste ano foi “encarada com enorme vontade de fazer acontecer e com forte expectativa quanto aos resultados”, após dois anos condicionados pela pandemia de covid-19.

Concertos de artistas nacionais e regionais, atividades desportivas, um evento gastronómico, uma biblioteca de praia e várias outras atividades. De tudo isso foi feito o “Animar o Verão”, uma iniciativa que a Câmara estima ter sido participada por “dezenas de milhares de pessoas”. O objetivo, frisa a autarquia, foi “proporcionar bons momentos a todos os vaguenses, por um lado, mas também a todos quanto escolheram o concelho de Vagos para fazerem as suas férias e, muito particularmente, aos nossos emigrantes, que, depois de mais um ano de trabalho, regressaram à sua terra natal para rever amigos e família”.

O programa terminou, no segundo sábado de setembro, com a atuação da Banda Vaguense, que subiu a palco acompanhada pelos artistas locais Verónica Matias, Andreia Alferes, Stephanie Espadilha, Jonathan Margarido, João Santos e Fábio Rocha, interpretando músicas nacionais e estrangeiras conhecidas por todos os presentes. O

espetáculo aconteceu no Largo Parracho Branco, local do epicentro da maior parte das atividades, com concertos todas as quartas-feiras.



No balanço final, a Câmara destacou também a aposta que fez nos artistas vaguenses, frisando que, após os dois anos de pandemia, se “redobrou o apoio aos artistas locais dentro do programa ‘Animar o Verão’, através de atuações que aconteceram às sextas-feiras à noite e aos sábados, ao fim da tarde, num contexto mais intimista”.

Ao mesmo tempo, outra das apostas da autarquia passou pela sensibilização ambiental. No âmbito da mesma, a iniciativa “Piquenique com as estrelas” levou à Ponte de Vagos mais de 300 participantes e, na Vagueira, a atividade “O Mar Contra-Ataca” procurou, através da criação de personagens marinhas que “emergiam” do mar – e que interagiam de forma divertida com os banhistas – sensibilizar a população para a necessidade de preservação do oceano.

S.F.

Junta de Ouça lança site para promover “Trilhos de São Martinho”

Primeiro “trail” está já agendado para o próximo dia 13 de novembro e tem cariz solidário

Descobrir a freguesia de Ouça, em caminhada, corrida ou de bicicleta, é agora mais fácil. A Junta de Freguesia lançou, em setembro, o novo website “Trilhos de São Martinho”, onde está aglomerada toda a informação necessária para os visitantes que queiram usufruir do território.

“O site apresenta a nossa freguesia e o nosso concelho, tentando tornar a freguesia um destino a ser procurado para a prática das atividades ao ar livre”, explica aquela autarquia. Por isso, na página, é possível ter acesso à informação sobre “a distância, duração, altimetria, nível de dificuldade e localização Wikiloc” dos percursos disponíveis, estando, ainda, “devidamente ilustrado com imagens e vídeos”.

No site www.trilhosdesaomartinho.pt, é possível aos visitantes aceder, igualmente, a notícias e à promoção dos eventos que serão organizados e que, segundo a Junta de Freguesia, “se pretende que venham a fazer parte dos circuitos regionais, de forma a atrair centenas de visitantes”. O primeiro está

já agendado para o dia 13 de novembro, no Parque das Azenhas, onde decorrerá o “I Trail Trilhos de São Martinho”.

Além da vertente desportiva, a iniciativa terá também cariz ambiental e solidário, visto que parte da receita das inscrições reverterá para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vagos.

O evento que decorre em novembro vai contar com três provas: trail (cerca de 20 quilómetros de distância), mini-trail (12 quilómetros) e caminhada (também de 12 quilómetros, mas sem componente competitiva). E as inscrições decorrem até 31 de outubro.

Com a promoção dos “Trilhos de São Martinho”, a Junta de Ouça diz ter como objetivo “promover a freguesia como um destino que valoriza o território e o património histórico, cultural e ambiental”, numa “estratégia focada nos ‘nossos’ recursos endógenos e que tem disponível atividades ao ar livre acessíveis a qualquer amante das atividades ‘outdoor’ (fora de portas)”.

S.F.

Carro de comando novo benzido em dia de aniversário



O novo carro de comando dos Bombeiros Voluntários de Vagos foi benzido, recentemente, no dia em que a Associação Humanitária celebrou o seu 94.º aniversário. Os festejos incluíram a formatura geral, hastear de bandeiras, romagem ao cemitério e uma sessão solene onde alguns membros do corpo de bombeiros foram promovidos e condecorados. O aniversário terminou com um convívio, que contou também com a bênção da nova viatura – depois de a corporação ter perdido uma, em agosto, num incêndio na Serra da Estrela –, que será comparticipada pela Câmara de Vagos.

S.F.

Município quer continuar a apostar na eficiência energética

Concluir a instalação de autoconsumo fotovoltaico em todos os edifícios municipais é um dos objetivos a curto prazo da autarquia

Devido aos atuais custos das faturas de combustível, da eletricidade e do gás, que aumentaram após o início da invasão da Rússia à Ucrânia, a Câmara Municipal de Vagos diz-se focada em continuar a apostar na eficiência e na sustentabilidade energética, à semelhança do que tem vindo a fazer nos últimos anos. Por isso, anunciou que, a par de outras medidas, vai passar os contratos de gás das escolas que “herdou” da transferência de competência para o mercado regulado, “prosseguir com a transição para iluminação LED nos edifícios municipais” e “concluir a instalação de autoconsumo fotovoltaico em todos os edifícios municipais em que seja possível”.



Nos planos da autarquia, no que à sustentabilidade energética diz respeito, estão também a diminuição dos consumos na iluminação pública, “através da otimização da tecnologia

implementada”. E também “a diminuição dos consumos de gás nas piscinas municipais e a redução dos horários de funcionamento dos equipamentos, sempre que seja possível”. Além disso, pretende “alargar a rede de postos de carregamento de veículos elétricos no concelho”.

“Atravessamos, neste momento, uma fase de incerteza, com um aumento brutal dos preços da energia, e não é expectável que estabilizem ou diminuam. Pelo que, nesse sentido, só as medidas para reduzir os consumos poderão atenuar o problema”, frisa a Câmara, que garante que tem vindo, “já há algum tempo, a fazer o seu trabalho nesta matéria”.

A autarquia aproveitou o atual cenário mundial para recordar os investimentos que tem feito, nos últimos anos, na área da sustentabilidade energética, como “a instalação de sistemas de autoconsumo fotovoltaico em edifícios municipais, nomeadamente nas piscinas, no Centro Escolar de Fonte de Angeão e na Biblioteca Municipal”, que permitiram “poupanças consideráveis”. Ao mesmo tempo, a Câmara adquiriu viaturas elétricas e híbridas “plug-in”, adiantando que esse investimento tem permitido “uma poupança significativa de combustível”, na medida em que, atualmente, o custo aproximado para percorrer 100 quilómetros é de 1,60 euros. A mudança dos contratos de energia para o mercado regulado foi outra das medidas, que já foi implementada há um ano.

S.F.

Dançarinos de 26 países competiram no Vagos Open

Dupla moldava sagrou-se campeã da Europa de Dança Desportiva, no Pavilhão Municipal Dr. João Rocha Pai

Durante três dias, o Pavilhão Municipal Dr. João Rocha Pai foi palco de dança. A quinta edição do RF Vagos Open contou com o Campeonato da Europa de 10 danças e juntou atletas oriundos de 26 países, entre os quais, alguns dos melhores dançarinos a nível mundial. Ao primeiro lugar do pódio subiram os moldavos Vladislav Untu e Polina Baryshnikova, como campeões da Europa de Dança Desportiva, na vertente 10 danças, e os espanhóis Guillem Pascual e Diandra Aniela Illes, que venceram o título do Open Mundial de Latinas.



A pista de dança foi especialmente preparada para a competição, no interior do Pavilhão Municipal Dr. João Rocha Pai, que acolheu o RF Vagos Open entre os dias 16 e 18 de setembro. E a organização do evento esteve a cabo, uma vez mais, da Ritmos e Formas - Club de Dança e do município de Vagos.

No primeiro dia, sexta-feira, brilharam os atletas mais novos, dos 16 aos 18 anos, no Campeonato Aberto Standard, seguidos dos mais seniores, no Open Mundial, nas variantes "standard" e danças latinas. E a primeira novidade do fim de semana surgiu nesse dia, com a realização, pela primeira vez, do Campeonato Nacional de Breaking, uma modalidade olímpica que trouxe a Vagos toda a irreverência da dança urbana.

Mas o momento mais alto dos três dias estava reservado para a tarde de sábado, com a cerimónia de abertura do Campeonato da Europa na variante de 10 danças, que contou com uma interpretação do hino nacional pela voz da cantora Sara Silva, a anteceder a entrada dos pares de atletas que começaram a competir pouco depois. Os

moldavos Vladislav Untu e Polina Baryshnikova viriam a sagrar-se campeões, tendo a dupla polaca de Armand Fazullin e de Klaudia Ivanska arrecadado o segundo lugar, seguidos, na terceira posição do pódio, pelos dinamarqueses Errol Williamson e Ami Williamson.

"Pole dance" foi surpresa

No domingo, terceiro e último dia do RF Open Vagos, aconteceram mais competições, em várias vertentes da dança. Mas a organização tinha uma surpresa reservada para a parte da tarde: uma demonstração de "pole dance", vulgarmente conhecida em Portugal como "dança do varão". Com a chancela da Associação Portuguesa de Varão Desportivo, o par que vai representar Portugal no campeonato do Mundo da especialidade, Miguel Areias e Melina Kyiam arrebatou a pista.



O final do dia foi ocupado com as finais do Open Mundial de Danças Latinas, do qual saíram vencedores os espanhóis Guillem Pascual e Diandra Aniela Illes. O segundo lugar do pódio foi ocupado pelos alemães Artur Balandin e Anna Sakura e, no terceiro lugar, ficaram os checos Thomas Gal e Sabina Karaskova.

S.F.

Depressa e bem, não há quem.

E a qualidade não se apressa.
 Carne maturada com preceito e sabedoria, durante 40 dias.
 Cada garfada é um hino ao sabor, inesquecível desde o primeiro momento.

eml
 COMÉRCIO DE CARNES S.A.

Rua António Carlos Vidal, 3840-411 Vagos | Tel. 234 791 170
 Horário: Segunda a Sábado - 9:00-13:00 / 14:00-19:00

O mês de outubro vai ser dedicado aos seniores

Iniciativas decorrem entre os dias 4 e 29 e incluem um almoço e visitas culturais

Como o Dia Internacional do Idoso é comemorado a 1 de outubro, todo o mês, em Vagos, é dedicado aos mais velhos. Entre os dias 4 e 29, a Câmara organiza o Mês Sénior, que inclui várias atividades. As inscrições estão abertas até dia 30 de setembro.

O já tradicional "Almoço Sénior" vai realizar-se, no Pavilhão Municipal de Vagos, a 4 de outubro, sendo antecedido pela eucaristia e contando, depois, com animação musical pela tarde fora. Nos dias 12 e 19, será a vez de serem realizadas visitas ao Museu Ferroviário de Macinhata do Vouga. E, a 16 de outubro, os seniores vaguenses terão a oportunidade de assistir à peça de teatro "Lar Doce Lar", com Joaquim Monchique

e Maria Rueff, no Teatro Sá da Bandeira, no Porto. O programa termina, a 29 de outubro, com um passeio ao Santuário de Fátima.

"O objetivo do Mês Sénior é promover a participação da população sénior (idade superior a 65 anos) na vida da comunidade e proporcionar um tempo mais animado, com bons momentos de convívio entre amigos e família", explica a Câmara. A autarquia adiantou, ainda, que as atividades são de participação gratuita, mas carecem de inscrição prévia, através do e-mail acao.social@cm-vagos.pt, no edifício da própria Câmara, na Biblioteca Municipal João Grave ou através do telefone 234 799 600.

S.F.

BREVES

SOLIDARIEDADE. O Bombeiros de Vagos divulgaram que a sua angariação de fundos "Auto Stop", realizada a 4 de setembro, permitiu arrecadar um montante total de 10851 euros, entre os quais 431 euros doados pela Paróquia de Santo António e 191 pela Festa dos Vizinhos da Rua da Alta Tensão.

FEIRA. A FAAVA - Feira de Artesanato e Antiguidades de Vagos tem a sua próxima edição, no próximo dia 9 de

outubro, na Pérgola de Vagos, no centro da vila. À semelhança das outras edições - que decorreram, sempre, no primeiro domingo de cada mês -, o certame vai funcionar entre as 9 e as 18 horas e, além do artesanato e das antiguidades que estarão à venda, conta com animação cultural. A entrada é gratuita.

BTT. O Estádio Municipal de Vagos foi o local do arranque, no passado domingo, dia 18 de setembro, da prova de VTT

"Trilhos de Vagos". A largada ficou marcada pelo minuto de silêncio feito em homenagem a Bruno Almeida, o atleta de Sever do Vouga que faleceu, em agosto, vítima de intoxicação no interior de um poço, em Alombada, localidade onde residia. A organização da prova esteve a cargo da Associação de Ciclismo "Trepanelas" e da ADC Sosense, com o apoio da Câmara. Tratou-se de um evento inserido nas atividades da Semana Europeia da Mobilidade, que decorreu até ao final da semana.

NATAÇÃO. As piscinas municipais de Vagos e de Calvão já reabriram, na componente de aulas livres, no dia 5 de setembro. As entradas são permitidas às 17, às 17.45, às 18.30 e às 19.15 horas e são permitidas cinco pessoas por pista. Por seu turno, a nova Época desportiva da Escola Municipal de Natação iniciou a 19 de setembro, com aulas direcionadas para todas as idades. Há aulas de natação para bebés (apenas em Calvão), hidroginástica, hidroterapia e aulas seniores.

S.F.

Obra do Palacete Visconde de Valdemouro parcialmente suspensa

Derrocada que aconteceu no início do mês obrigou a alterações nos trabalhos de ampliação e requalificação do edifício

A empreitada de reabilitação do Palacete Visconde de Valdemouro foi suspensa, parcialmente, na sequência da derrocada que aconteceu no início do mês de setembro. Em reunião do executivo, a Câmara informou que, para já, os trabalhos seguem apenas na parte nova do palacete – que está a ser ampliado –, enquanto não se apura o que levou a que parte do edifício ruísse.

A Câmara de Vagos já tinha explicado que a derrocada das traseiras do Palacete Visconde de Valdemouro – na zona onde funcionava a Assembleia Municipal e parte do Museu do Brincar – tinha sido “tão adversa quanto imprevista, tanto para a empresa responsável pela obra como para a Câmara Municipal”. Até porque, naquele mesmo dia, de manhã, tinha sido “realizada a respetiva monitorização topográfica e as medições geotécnicas, indicando que tudo estava dentro da normalidade no que à estabilidade do edifício diz respeito”.

“As causas do incidente estão a ser apuradas, estando a equipa técnica da obra a verificar as medidas imediatas de estabilização e consolidação do edifício”, adiantou o município liderado por Silvério Regalado. No entanto, na semana seguinte, em reunião de Câmara, o edil avançou novos pormenores. Para já, a obra fica suspensa no que à parte antiga do edifício diz respeito, avançando, apenas, na zona nova do palacete. E a autarquia também já pediu ao Instituto Português do Mar e da Atmosfera dados sobre a atividade sísmica registada naquele dia.

O autarca vagueense adiantou, ainda, que a equipa técnica está a analisar o estado do edifício e a “fazer as operações necessárias para evitar que haja mais derrocadas descontroladas”. E que, só depois, serão feitas “as demolições necessárias, de forma controlada, tal como elaborado o projeto para o restante edifício”. “Aquilo que garante a todos os vagueenses é que, no final, o aspeto exterior será exatamente igual àquele que lá estava”, assegurou o presidente da Câmara.



A derrocada que aconteceu, na tarde do dia 7 de setembro, não causou quaisquer feridos, uma vez que o edifício já está totalmente desocupado há vários meses e os trabalhadores que se encontravam no local conseguiram proteger-se, atempadamente. A empreitada em causa, com um custo previsto de 4,2 milhões de euros, começou em janeiro e contempla a criação de um auditório com capacidade para 350 pessoas. O prazo inicial de término estava calculado para janeiro de 2024.

S.F.

Primeiro táxi do concelho para pessoas com mobilidade condicionada

Serviço está ativo, através da empresa Táxis Maribel, desde o dia 12 de setembro

O concelho de Vagos passou a ter, desde o passado dia 12 de setembro, um táxi que permite transportar pessoas com mobilidade condicionada. O serviço é operado pela empresa Táxis Maribel, que adquiriu uma viatura nova, adaptada e certificada, para o efeito. É o primeiro transporte do género a operar no município.

O novo serviço foi implementado pela empresa, na sequência de um concurso público que visava a atribuição de uma licença para transporte em táxi de pessoas com mobilidade condicionada. “Considerámos que, devido à falta de soluções deste tipo de transporte em Vagos, deveríamos, dada a nossa missão e valores, abraçar esta oportunidade e colocar à disposição da população um serviço inovador e inclusivo, concedendo, assim, uma maior independência a quem

tem dificuldades de locomoção”, explicou a Táxis Maribel, em comunicado.

Segundo a empresa, a viatura em causa “apresenta as características necessárias para o embarque e retenção de passageiros em cadeira de rodas, de forma a garantir total segurança no transporte”. Além disso, a lotação do veículo permite que sejam transportados no mesmo acompanhantes e prestadores de auxílio. “Com este investimento, pretendemos contribuir para a promoção da igualdade e para o reforço do direito à qualidade de vida de toda a população”, sublinhou a empresa, adiantando que mais informações sobre o novo serviço podem ser pedidas através de telefone (918 653 110) ou de e-mail (geral@taxismaribel.).

S.F.

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

**1860 – 2022:
162 anos de Música,
por Vagos**



ESCOLA DE MÚSICA DA FILARMÓNICA ANO LETIVO 2022 - 2023

Após umas merecidas férias de verão, estamos a iniciar um novo ano letivo, que se espera decorra sem sobressaltos, de qualquer espécie.

Para os atuais alunos, que pretendam continuar a sua aprendizagem, ou para os novos educandos, o primeiro passo é aceder ao site da filarmónica vagueense.pt, preencher o formulário que aí encontrarão, e submetê-lo.

Todos serão posteriormente contactados pelos diretores da associação, com vista à execução dos passos seguintes.

Principalmente nos jovens, a aprendizagem da música é essencial para a sua formação. De uma publicação online, da responsabilidade de “EKONOMISTA”, e redigida por Catarina Reis, podemos extrair algumas passagens:

“A prática de instrumentos musicais melhora a coordenação visual e tátil. Aprender um instrumento musical ajudará qualquer criança a desenvolver as capacidades de concentração e de raciocínio, dado que é uma tarefa que exige bastante atenção e dedicação. Tal irá refletir-se noutras áreas, como por exemplo, na matemática, e é algo que fica com a criança ao longo da vida. O ato de aprender e tocar um instrumento, o encorajamento de um professor e o entusiasmo de um pai orgulhoso irão despertar em qualquer criança um sentimento de orgulho e confiança. Além disso, o aumento da autoconfiança ajuda a estimular a criatividade e capacidade de expressão.”

Resumindo, os benefícios da música são imensos e permitem criar crianças mais alegres e pacientes, bem como estimular as funções cerebrais e melhorar a autoestima.”

Relativamente à nossa escola de música, pensamos ter todas as condições para continuar a beneficiar da confiança dos nossos alunos e seus encarregados de educação.

Esperamos por todos.

PAGAMENTO DE QUOTAS 2022

Informamos os nossos associados que devem proceder ao pagamento das quotas de associado da FV, referentes ao corrente ano.

Para o efeito, poderão contactar os dirigentes da associação ou fazer transferência do valor de 10€ para o seguinte Iban, indicando na referência o nome de sócio, ou comunicando o pagamento para o mail abaixo referido:

PT50 0045 3340 4006 9619 803 04
filarmonicavaguense@gmail.com

Votos de muitas “Notas...Soltas” nas nossas vidas.

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 54 . SETEMBRO 2022

Tem a Palavra a Mesa

Congresso Internacional das Misericórdias

A Santa Casa da Misericórdia de Vagos esteve representada pelo seu Provedor, neste Congresso que decorreu entre 23 e 25 de agosto, em Brasília, capital do Brasil.

“Devo destacar em primeiro lugar a reeleição, por unanimidade e aclamação, do Presidente da Confederação Internacional das Misericórdias. Este cargo foi assim, reconhecidamente entregue ao Dr. Manuel de Lemos, Presidente da União das Misericórdias Portuguesas que, ao longo de 8 anos desenvolveu um trabalho meritório por todo o mundo. A coadjuvar esta presidência estarão representantes portugueses na sua maioria, mas também elementos do Brasil, Luxemburgo, França, São Tomé e Príncipe, Macau e Itália.

A Delegação Portuguesa de que fiz parte, contou com a cortesia do deputado federal Dr. António Brito que amavelmente nos acompanhou em todos os encontros e eventos em que participamos. Foram celebrados protocolos de colaboração com as Misericórdias e outras instituições brasileiras, tendo em vista o intercâmbio de recursos humanos, particularmente nas áreas da saúde e apoio social. O encontro da nossa Delegação com o embaixador de Portugal no Brasil Dr. Luís Ramos, foi um momento de grande importância, de que resultará, por certo, uma colaboração positiva, no futuro.

No que se refere às temáticas do congresso propriamente dito, há que

destacar as relevantes intervenções dos palestrantes portugueses que versaram três pontos de grande atualidade e significado:

No primeiro tema deu-se relevo ao conhecimento que hoje temos da pandemia que demonstrou a premência de construir um mundo mais solidário

Na segunda intervenção fomos levados a refletir sobre alguns assuntos que a todos preocupam e ou atingem. O paradigma da doença aguda que tem vindo a ser substituído pelas doenças crónicas não transmissíveis; a transição demográfica que atinge proporções muito relevantes na reconfiguração social e económica; uma estratégia do sistema de saúde com maior enfoque nas questões da Saúde Pública, Promoção da saúde e da Prevenção da Saúde, bem como a realidade da Revolução tecnológica. Estas são, sem dúvida, realidades do nosso dia a dia que necessitam de um olhar atento dos governos e das instituições e de toda a sociedade.

O terceiro tema abordou uma problemática da vida das Misericórdias, que após a situação pandémica a qual ainda não terminou, agravada pelo drama da guerra que continua, trouxe efeitos colaterais que vão sendo vividos negativamente por cada instituição, e que forçosamente exigem práticas de boa gestão. Só assim, a sustentabilidade das Misericórdias terá o sucesso que todos desejamos.

Estes temas foram apresentados e desenvolvidos pelos palestrantes Portugueses, Dr. António Tavares, Prof. Dr. Adalberto Campos Fernandes e Dr. José Rabaça, que honraram a presença da delegação Portuguesa neste Congresso Internacional das Misericórdias.”

Paulo Gravato
Provedor



- a) “ A realidade pós-covid “
- b) “ Evolução das Políticas e dos Sistemas de Saúde “
- c) “ A sustentabilidade das Misericórdias “

e menos desigual, onde a cooperação e a colaboração multilateral entre os povos e os países devem transformar a política social num ambiente de confiança e partilha de recursos.

O Processo de Luto

Porque é que um processo de luto eficaz é tão importante para a nossa saúde mental? Este possui uma função adaptativa à nova situação, tornando possível a integração da perda.

Perder algo, como um emprego, um relacionamento ou um ente querido é uma experiência individual e complexa. Por este motivo, o processo de luto deve ser encarado como pessoal, cultural e relacional, ou seja, de acordo com o momento histórico, os costumes e as crenças da sociedade onde ocorre. Cada perda é singular e, por isso, desencadeia um processo de luto distinto. Uma perda inesperada pode originar um processo de luto de intensa raiva e revolta, pois a pessoa não dispunha de recursos para

gerir a dor que foi imperativo gerir. Uma perda antecipada, pode despoletar um processo de luto e sofrimento antes da perda real.

Contudo, os antecedentes pessoais da pessoa enlutada e a fase da vida em que acontece a perda, desde a infância à terceira idade, impacta a singularidade desta experiência.

A migração gera um processo de luto! A pessoa migrante deixa para trás a vida que tinha no seu país de origem e, na maioria dos casos, todos os seus pertencentes e conquistas como a sua casa, o seu carro, o seu cargo profissional, etc. Não possuir estratégias de coping que



facilitem o processo de luto, pode dificultar na pessoa migrante o seu processo de integração no país que agora é o seu novo início de vida, a sua nova “casa”.

O eixo III de atuação do Projeto Envolver, o Psicológico, proporciona atendimento psicológico e grupos de autoajuda aos migrantes oriundos da Venezuela e aos refugiados vindos da Ucrânia. Um dos principais objetivos deste eixo de atuação é a gestão eficaz do processo de luto através, por exemplo, da facilitação de estratégias de coping, adaptadas a cada indivíduo.

PROJETO ENVOLVER

Solidariturna - Caminhada Noturna de Sensibilização para a Demência

A SOLIDARITURNA está de volta, mas desta vez com um formato diferente! Este ano, a solidariturna, que decorrerá no próximo dia 8 de outubro, terá uma vertente solidária. O objetivo será a sensibilização para a problemática da demência.

A inscrição também será diferente este ano: para adquirir o kit é necessário a oferta de 3 alimentos não perecíveis, 1 para ser doado ao SAAS e os outros 2 para serem doados a uma IPSS do concelho de Vagos, à sua escolha.

No dia 8 de outubro, a concentração dos participantes será junto à Santa Casa da

Misericórdia de Vagos às 20h00. No final haverá um convívio com música ao vivo e onde estarão disponíveis para venda bifanas e bebidas.

Para fazer a inscrição basta acederem ao seguinte link: <https://forms.gle/9dTp75KsXi2EmxPA9>.

Para mais informações podem consultar a página de Facebook Vagos ConVida - clds4g - Vagos ou entrar em contacto através do clds@scmvagos.eu ou 932 785 831.

CLDS 4G VAGOS CONVIDA E MEMORIZAR

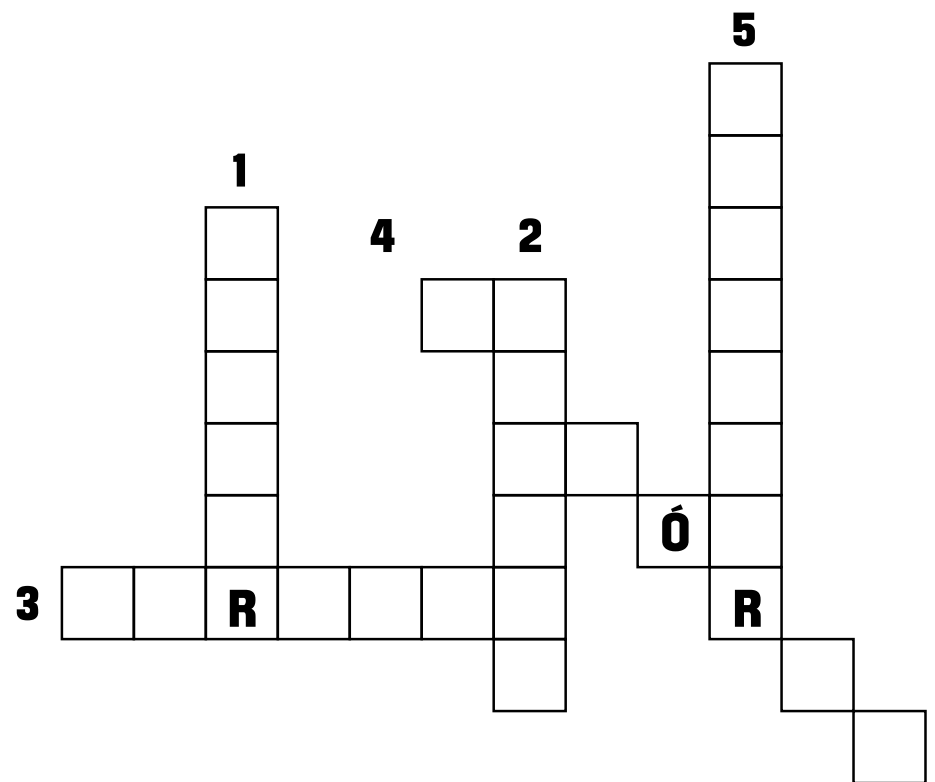
É Possível Viver Melhor com Demência

Concorda ou discorda com esta afirmação?

O diagnóstico de uma doença é uma sentença? É tempo de reflexão? Um momento de entreaajuda? Uma oportunidade de "arregaçar as mangas" e reunir esforços? Uma altura de descobirmos forças e a retaguarda que temos à nossa volta?

A atividade "Um Estendal com História" pretendeu colocar a comunidade Vaguense a questionar-se sobre uma doença - a Demência - que apesar de entendida muitas vezes como uma sentença, pode não ser bem assim... de fato se estivermos informados e desportos para esta problemática, vamos ser um possível veículo de empatia para com as famílias que vivem este dia-a-dia. Você pode ser a chave para que seja possível viver melhor com Demência, a base é o respeito e a dignidade que damos às pessoas, seja qual for a sua condição de saúde.

Deixamos-vos agora um pequeno desafio como reflexão para todos os que visitaram o estendal e como aquecimento para a Solidariturna - caminhada solidária noturna.



1. "O _____ não se esquece!" - dizia uma das t-shirts do estendal.
2. O que devemos olhar em primeiro lugar é à pessoa ou à doença?
3. A Demência é uma doença do _____ .
4. Esta doença afeta não só a _____ como outras funções cognitivas (orientação, linguagem, atenção...).
5. O _____ por vezes vive dias sem saber como cuidar, mas todos os dias fica feito!

SOLUÇÕES: 1. SENTENÇA; 2. PESSOA; 3. CEREBRO; 4. MEMÓRIA; 5. CUIDADOR



Vamos, enquanto comunidade, abraçar esta problemática, procurando estar informados e prestando apoio, direto ou indireto, à pessoa com Demência, ao cuidador ou mesmo à restante família (que por vezes precisa falar sobre isso, mas tem vergonha... mas sente que não a vão ouvir... mas...).

PROJETO MEMORIZAR

O tempo passa tão rápido!

Estamos em setembro...As férias voaram! O tempo passou tão rápido!

Setembro, na CAR, marca o recomeço. Começa mais um ano de escola, voltam os horários para cumprir, reencontram-se velhos amigos, fazem-se novas amizades, recomeçam as rotinas com hora marcada e procuramos novas atividades extracurriculares para competir com as redes sociais e o tempo que as meninas dedicam aos telemóveis no sofá.



Até setembro o tempo das nossas princesas foi distribuído por múltiplas atividades. Algumas (menos do que aquelas que desejávamos), passaram longas temporadas com a família, num vai e vem, típico de quem pode ter duas casas para morar. Outras, mais velhas, passaram semanas (até meses), longe de nós, em experiências de estágio que lhes ofereceram um mundo que desconheciam. Pelo Alentejo, pelo Algarve ou pelas Ilhas, aprenderam a viver em autonomia e a responder responsabilmente a horários de trabalho e à exigência dos chefes. Depois dos primeiros em dias que tudo lhes fez falta e até desejaram voltar ao ninho antes do tempo, regressaram felizes e com boas notas. As que não puderam conviver com a família como desejavam aproveitaram o tempo na CAR com saídas para a praia, fizeram descontráidos passeios e piqueniques. As piscinas, os parques aquáticos e as praias fluviais também fizeram parte no nosso roteiro de descobertas. Acordar tarde, sem hora marcada, ficar no sofá sem fazer nada ou fazer sextas enquanto se viam series

na internet também estive no nosso plano de férias. Chegou também a hora da partida para algumas que crescem agora em adultez e autonomia, longe de nós, e abraçamos outras que nos chegaram de novo.

Rapidamente se esgotaram os dias de no far niente...

Com setembro, para muitas delas, veio a saudade e o desejo de voltar aos amigos da escola. Antes que a escola começasse instalou-se a azafama familiar de fazer passes escolares para os transportes, comprar mochilas, estojos e toda a panóplia de materiais escolares precisos para quem faz da escola o seu trabalho diário. A partir do dia 13, começaram a reuniões nas escolas. Acreditem, não foi fácil! As nossas jovens estão a frequentar a EPA e a EFTA, em Aveiro, o Colégio, em Calvão, a EPADRV na Gafanha, a Escola Secundária e a Escola Básica Dr. João Rocha Pai, no agrupamento de escolas de Vagos. Nestas escolas todas temos ainda que nos desmultiplicar por vários anos e várias turmas...

1, 2, 3...partida! Todas as meninas estão já na escola. Estamos novamente no palco da vida e este palco não permite ensaios. Brincamos, rimos e até choramos enquanto procuramos estabelecer e aceitar objetivos para os próximos meses na conquista da felicidade.

Já sabemos que este novo ciclo trás a maioria de algumas e a promessa de novos projetos. Cinco das nossas jovens completam o ensino secundário. A universidade está no horizonte e é preciso trabalho! Outras duas terão exames do 9.º ano e vão fazer escolhas importantes para o seu futuro. No meio de todas existem ainda aquelas que já se preparam para a sua saída...

O mês de setembro na CAR é um mês extenuante, para toda a equipa, mas é também um mês delicioso em que conseguimos medir o crescimento de cada uma delas. Sabe tão bem vê-las crescer por dentro e por fora. Dar sentido à vida delas dá também sentido à nossa vida e é isto que nos tem afastado do burnout.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Adaptação ao Infantário

A entrada para a Creche significa para muitas crianças a primeira separação dos pais e para muitos pais a primeira separação dos filhos! Os pais confrontam-se com a necessidade de repartir a responsabilidade de educar e cuidar dos seus bebés com pessoas que mal conhecem. A adaptação subentende sempre ajustamento e integração. O primeiro dia, uma situação nova, um novo contexto, um desafio desencadeiam sempre um turbilhão de emoções, sentimentos e reações.

Grande parte dos pais sente-se ansioso e angustiado por ter de deixar os seus filhos num lugar que, na maior parte das vezes, lhe é estranho, com pessoas que não lhe são familiares e com outras crianças que lhe são desconhecidas. As crianças também se sentem inseguras mostrando, por vezes, alguma resistência em permanecer na sala, ou em iniciarem pequenas interações com os seus pares. Deste modo, como profissionais de educação e parceiros primordiais da família no crescimento e desenvolvimento dos seus filhos, assumimos uma posição crucial para as nossas crianças na criação de um clima de segurança afetiva, individual e coletiva, que lhes transmita bem-estar e harmonia, para que se sintam felizes connosco.



Estratégias para uma boa adaptação:

- Sempre que possível, numa fase inicial, as crianças devem vir apenas por algumas horas e, a pouco e pouco, ir-se aumentando o período de permanência no infantário, pois cada criança necessita do seu tempo;



- Se a criança tem um objeto de transição, um boneco, uma fralda de pano, etc., é importante que este a acompanhe para o infantário, uma vez que ela vai usá-lo como um suporte na conquista de autonomia e, irá permitir confortar-se na ausência das figuras de referência;

- A despedida é um momento difícil. Não se deve prolongar as despedidas. Devemos tentar agir com a maior serenidade de forma a transmitir segurança à criança. Mesmo que ela chore, é importante que os pais não transmitam os seus receios, angústias e preocupações;

- Em casa devem dedicar mais tempo à criança;

- Em casa, procurar criar uma rotina coerente, estável e semelhante, para que a criança se dirija de forma tranquila para o infantário;

- Sempre que necessário falar com a equipa pedagógica da sala sobre as dúvidas e inquietudes; A adaptação ao infantário nem sempre é fácil. Quando saímos da nossa zona de conforto, até mesmo nós adultos ficamos inseguros ou ansiosos e quando somos crianças essa sensação ainda se torna mais intensa.

Desta forma confie na Instituição e na equipa que vai receber o seu filho, mas saiba que esta relação de confiança só se constrói com contacto, questões e alguma tolerância. Prepare-se para um período de alguma instabilidade familiar, estes são momentos de criação de novos hábitos e rotinas na família.

CENTRO INFANTIL

A Procissão

Procissão é um corpo organizado de pessoas que caminham de maneira cerimonial pelas ruas de uma comunidade, carregando imagens e entoando orações e Cânticos.

A lenda e a devoção da Nossa Senhora de Vagos, naquele tempo os povos de Cantanhede foram vítimas de uma prolongada seca que durou quatro anos sucessivos. Por isso, fizeram uma procissão até Vagos e chegados ao santuário, logo começou a chover regando os campos famintos de água e voltassem a dar pão.

Em virtude de tão grande milagre, a



gente de Cantanhede fez o voto de todos os anos virem em procissão ao referido santuário. Depois da missa, já da parte da tarde, é distribuído o "bodo" pelos mordomos para que nunca houvesse falta de pão.

Esta procissão é realizada na segunda-feira da festa de Pentecostes.

Assim, as procissões são feitas para honrar e agradecer um feito obtido pelo santo da nossa devoção.

J.S.
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

A sabedoria de um velho...

A sabedoria de um velho chega com um cabelo fio prata,
Chega com um sulco na face,
Com uma lágrima de suor,
Com o calo de uma mão de árduo trabalho...

A sabedoria de um velho chega com um rancho de filhos criados, crescidos, amados...

Com mais um rancho de netos! O tempo que se dedica, agora, aos netos, traz a sabedoria de um velho... exposta! Numa tarde soalheira, no pátio com vista para o quintal, sentado, à sombra do parreiral, o velho deu consigo a ver os netos a brincarem...

Aquele deleite de os ver, sem pressa, sem trabalho, sem compromisso, sem preocupação alguma que não fosse, apenas, estar ali, sentado, a observar aquelas crianças a brincar...

E, como que do nada, surge, no coração do velho, uma paz imensa, um amor imenso, uma serenidade imensa, chegou a sua vez de poder usufruir de um tempo sem tempo....



Poderia ter sido mais cedo na vida? Sim, poderia, mas.... Todo esse percurso, todo esse caminho, cada passo foi importante para esta chegada à meta....
A meta da sabedoria de um velho!

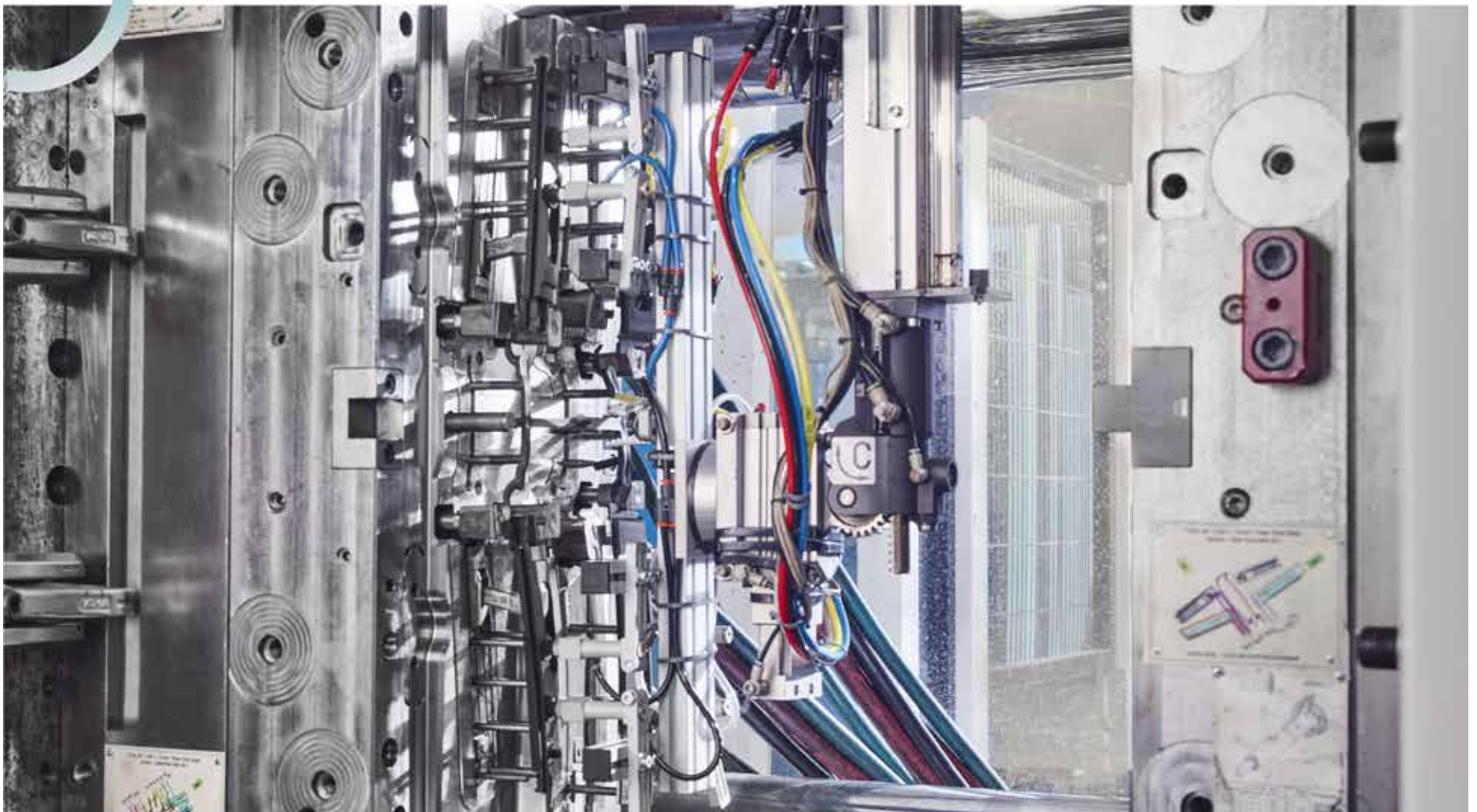
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



1977

INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR

Município procura casas, apartamentos e terrenos para compra

Objetivo é implementar uma Bolsa de Imóveis, para criar habitação municipal de arrendamento acessível no concelho

De forma a conseguir criar uma Bolsa de Imóveis, que integrará o programa "1º Direito - Programa de Apoio ao Acesso à Habitação", a Câmara Municipal de Vagos quer adquirir terrenos, moradias e apartamentos, independentemente do seu estado de conservação. Depois, os imóveis em causa serão utilizados para habitação

municipal de arrendamento acessível.

Segundo um comunicado divulgado pela autarquia, "estes imóveis deverão estar localizados em perímetro urbano do município de Vagos e encontrarem-se livres de quaisquer ónus ou encargos". Os interessados em alienar-se dos bens têm que apresentar candidatura ao

município, através do preenchimento de um formulário de candidatura disponível para o efeito no sítio da Internet da Câmara Municipal. O mesmo poderá, depois, ser entregue por e-mail ou pessoalmente, na sede do município ou na Junta de Freguesia da área na qual se insere o imóvel.

A Câmara sublinha, ainda, que as candidaturas, "sempre que possível", devem ser acompanhadas "de fotografias do imóvel". "Todos os esclarecimentos sobre o assunto poderão ser solicitados através do e-mail elh@cm-vagos.pt, ou através do contacto telefónico 967403491", adianta o município.

FC VAGUENSE

A origem

O FC Vaguense foi fundado em 1 de maio de 1956 e tinha como principal objetivo a promoção do desporto entre os seus associados, através de jogos ao ar livre, designadamente o Futebol e a Ginástica. Teve 20 sócios-fundadores e, nos primeiros tempos, os associados juntavam-se normalmente aos fins-de-semana para jogar Futebol, no campo de jogos da vila e, durante a semana, juntavam-se à noite na sede, para conviverem e para jogarem matraquilhos, cartas, bilhar, damas, xadrez e pingue-pongue.

Em 1972 o clube inscreve-se pela primeira vez nas provas da Associação de Futebol de Aveiro (AFA), tendo-se tornado Campeão distrital da 2ª Divisão em 1980/81 e sido finalista da Taça Distrital de Aveiro em 1996/97.

Após mais uma crise diretiva e financeira, o clube encerrou a atividade, que apenas reiniciou em meados de 2008, com novos dirigentes e com novas perspetivas.

O renascimento do clube (2008)

Nesta nova fase, o projeto do FC Vaguense dirige-se para a formação de jovens futebolistas, no quadro do desporto federado.

Até 2012/2013, por falta de instalações desportivas na vila, o clube funcionou de forma precária, utilizando para jogos os campos de futebol se Sosa e da Vigia e, para os treinos, o atual campo secundário do complexo desportivo de Vagos. Apesar destas condições precárias, o clube inscreveu equipas em todos os escalões de formação e o número de praticantes evoluiu de 43 (em 2009), para 150 (em 2012).

Em 2013, com a inauguração do Estádio Municipal, o clube viveu uma nova fase, sendo reestruturado e modernizado, o que permitiu uma significativa evolução, com melhorias nos resultados desportivos e no aumento do número de praticantes.

Miguel Fernandes, Presidente da Direção, refere-nos a perspetiva do Clube para o futuro.



A organização

O clube tem cerca de 50 associados ativos e uma Direção que se renova com relativa facilidade, assegurando a estabilidade necessária. É o clube residente do Estádio Municipal de Vagos e é nesse local que tem a sua sede e os campos de treinos e de jogos. Possui, ainda, uma carrinha de 9 lugares que assegura o transporte de atletas para jogos.

Financeiramente, o clube encontra-se estabilizado, sem qualquer passivo, com um orçamento anual de cerca de 45 mil euros, sendo as receitas principais o subsídio da CMV, o pagamento de mensalidades da formação, quotas dos associados, o apoio de algumas empresas patrocinadoras e receitas próprias, designadamente provenientes de eventos e da exploração do bar. A equipa sénior é responsável por cerca de 40% do orçamento, sendo autossustentável, ou seja, gera as suas próprias receitas, que cobrem as respetivas despesas.

Por fim, refere-se a existência de um protocolo entre o Clube e a CMV referente à utilização das instalações desportivas municipais.

A organização desportiva

O Clube teve na época 2021/2022 195 atletas inscritos na Federação Portuguesa de Futebol, correspondentes a 10 equipas masculinas que competem em todos os 9 escalões (Petizes, Traquinas A, Benjamins A, Infantis A e B, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores).

Têm o enquadramento de 10 treinadores de níveis 1 e 2 (mais um treinador de guarda-redes), que asseguram a orientação dos treinos e o acompanhamento dos jogos, que se disputam ao fim de semana. Os treinos decorrem todos os dias úteis da semana, a partir das 18:30 horas, no relvado principal ou no "ervado" anexo, sendo bissemanais, ou trissemanais, consoante o escalão.

Os pais dos atletas da formação colaboram na organização, designadamente nos transportes para os jogos e no pagamento de uma taxa, que varia entre os 7 euros (no escalão dos petizes) e os 20 euros (nos restantes escalões).

As instalações desportivas são já insuficientes: o relvado sintético principal acusa já o desgaste de mais de 10 anos de utilização intensiva e vai ser transferido para o atual campo de treinos, sendo substituído por um novo "tapete".

Na pista coberta, em seniores, o GRECAS participa na 1ª Divisão NacA equipa sénior

Em 2018/19 criou-se a equipa sénior, que atualmente compete na 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Aveiro,

pretendeu "acolher" atletas do FC Vaguense que fizeram a sua formação no Clube (80% dos atuais atletas estão nestas circunstâncias) e, na época passada, classificaram-se em 7º lugar, na zona sul do respetivo campeonato. O objetivo para a presente época 2022/23 será a obtenção de um dos 3 primeiros lugares da zona sul, que possibilite o acesso à 1ª Divisão Distrital - que o treinador Paulo Morgado considera perfeitamente possível, embora difícil. Vamos aguardar...

A colaboração entre o FC Vaguense e o AEV

Tem existido pouca interação entre as duas entidades, ao nível do "encaminhamento" de crianças e jovens, apesar de terem instalações muito próximas: de facto, os miúdos praticam Futebol no Clube, por sua iniciativa e sem necessidade do "reforço" da intervenção da Escola. Essa interação existe ao nível das equipas de Desporto Escolar, onde as equipas de Futsal do AEV têm por base atletas do FC Vaguense que, por regra, obtêm boas classificações.

De referir a organização do "Torneio das Amêndoas", realizado conjuntamente em maio deste ano e com grande sucesso, que mobilizou cerca 230 alunos do AEV, sendo 60 do 1º ciclo e os restantes do 2º e 3º ciclos.



JÁ DESTE UNS CLIQUES?

SOLUÇÕES DE PROFISSIONAL, COM DISCURSO LOCAL!



REFERÊNCIA

10 LOJAS FÍSICAS

De norte a sul do país

DESTAQUE

LOJA ONLINE

Mais de 450 produtos agora disponíveis

OPORTUNIDADE

10% DE DESCONTO

Na primeira compra na loja online Mistolin Solutions

Associação Boa Hora

E de novo tudo se repete...

Um novo ano escolar se inicia!

A azáfama que se vive diariamente entre casa e escola é um turbilhão de emoções tanto para os progenitores como para os educandos. Levar as crianças pela primeira vez à escola é uma tarefa deveras difícil para muitas famílias. Enquanto as camadas mais tenras estão animadas para rever e conhecer os novos colegas, professores, auxiliares, restante comunidade educativa e as novas atividades que a vida escolar proporcionará, o coração da mãe (ou do pai) fica apertadinho com incertezas a respeito do bem-estar do filho/a, além de uma forte sensação de desvínculo como se o laço que os une estivesse prestes a ser cortado.

Os choros e as manhas são as reações mais comuns no primeiro dia de escola. Essas reações são resultados da frustração da criança, que ainda está com dificuldades para assimilar todo o processo e não se quer se separar dos seus entes queridos. Porém, o choro nem sempre significa que o novo aluno não quer ficar na escola, e cabe em todo este processo de separação, a intervenção dos professores como facilitadores da integração da criança neste novo ambiente educativo.



O diálogo que se estabelece entre casa e universo escolar também é primordial. Deverá existir uma boa comunicação entre as partes para que tudo corra bem, e cheguemos todos juntos, de mãos dadas ao final com sucesso.

Bom ano de trabalho para todos!

Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

O Centro Social e Paroquial de Fonte de Angeão deu as boas vindas ao Ano Letivo de 2022/2023 com um novo Projeto Pedagógico intitulado "A Terra vestida de Verde".

Toda a Instituição nomeadamente, os placards de aniversário, identificação dos cabides, etc., foram decorados de acordo com o novo tema do Projeto.



Centro Social e Paroquial de Calvão

Bem-vindos!

As férias chegaram ao fim, novas aventuras se avizinham!

Que o novo ano letivo traga, para além das aprendizagens, novas emoções, sonhos, fantasias e descobertas.

Desejamos a toda a comunidade educativa Um Ótimo Ano Letivo!



CASD Santa Catarina

Centro de Dia na CASDSC

Durante o mês de agosto, os utentes do Centro de Dia da CASDSC realizaram diversas atividades. Para além dos momentos semanais estipulados para a caminhada, momento da oração, expressão plástica, jogo da Boccia, jogos lúdicos e jogos de mesa, também foram promovidas sessões de Estimulação Cognitiva com a realização de exercícios de estimulação cognitiva clássica para manutenção de funções cognitivas, realização de exercícios de estimulação com recurso a jogos sérios (focados na visuo-construção e perceção) e com recurso a novas tecnologias (tablets/computador e software da Sioslife). Dentro das mesmas foi implementado um protocolo de sessões que terminou no presente mês, intitulado "Vamos falar de emoções?". Este foi desenvolvido com o intuito de promover competências comunicacionais, sociais e estimular a perceção, a expressão e o controlo emocional. Numa mesma vertente, foram promovidas sessões de Estimulação Sensorial/ Relaxamento e Consciência corporal para promoção de bem-estar e relaxamento, com a realização de exercícios de relaxamento simples, progressivo e imaginação guiada. De modo a promover contacto com a natureza, estimular os sentidos e incentivar a comunicação e a coesão grupal, algumas das sessões foram praticadas no exterior.



"Divertidamente" (para complemento do protocolo) e do filme português "Os gatos não têm vertigens";

Para terminar, a comemoração do mês foi o Dia Internacional da Fotografia, celebrado dia 19. Com o objetivo de fomentar a auto-estima e a valorização pessoal, foi promovido um debate sobre a temática e a construção de uma máquina fotográfica em papel, com 3 fotos de cada utente (cara, olho e sorriso), eternizando o momento e fazendo dela uma recordação futura.

No mês de setembro (ainda a decorrer) para além das atividades normativas estipuladas no plano anual, deu-se um aumento da periodicidade das sessões de Estimulação Cognitiva.

Foi também realizado um passeio ao parque de Calvão e duas sessões de cinema, com a visualização do filme

Centro Social da Freguesia de Soza

Setembro, o início, readaptações e novas adaptações

Setembro é o mês em que se dá o início de um novo ano letivo, o recomeço das rotinas, a grande época dos desafios, de novas aventuras, de enormes partilhas.

Perante tantas novas coisas em volta da creche, é necessário que haja uma boa comunicação entre o profissional de educação e as famílias, sendo um parâmetro muito importante para que tudo corra, de um modo harmonioso. A adaptação é um momento crucial para criar vínculos, raízes entre os profissionais de educação e as crianças, mas também com as famílias para que juntos possamos

realizar um trabalho melhor, atento e responsável. Na nossa instituição damos uma enorme relevância à comunicação creche-família/família-creche, de forma a estarmos o mais alinhados possível, com todas as informações, todas as vivências, interesses, rotinas/rituais que as crianças têm.

Deste modo, e tendo todos estes aspetos em conta, partimos através de todas estas premissas para que tenhamos um bom ano letivo!

CA EMPREENDEDORES | JOVEM EMPRESÁRIO

A tua ambição leva-te onde quiseres

Estamos cá para apoiar.

Com a tua perseverança e o nosso apoio,
prepara-te para ir longe.



Para mais informações:

creditoagricola.pt | [f](#) [@](#) [d](#) [v](#) [in](#)

 **CA**
Crédito Agrícola



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

FALANDO DE ARMINDO FERNANDES -UM GRANDE GUITARRISTA VAGUENSE

Nos trabalhos que escrevo para o "Eco de Vagos", tenho vindo a lembrar algumas figuras do passado que, de qualquer maneira, fizeram quanto estava ao seu alcance para dignificar um pouco a terra onde nasceram e ou onde viveram. Escrevi acerca do sr. José Mateus de Almeida Júnior, "Cilita" Gonçalves, de Vagos e do sr. João da Frada, este de Mira, mas que morou muitos anos em Vagos, onde faleceu mas que fez muito pela vila que muito amou. Escrevi também acerca do sr. José Moreira, de Soza homem muito ligado à Música e ao Teatro, desde os "verdes anos" até idade avançada.

Desta vez vou falar um pouco de um vaguense, que andou a levar o nome de Vagos por muitas nações, visto que até esteve atuando na Rússia, acompanhando um genial fadista, já falecido.

O Armindo começou quase criança a trilhar os caminhos da Arte pois, antes de ir cumprir o serviço militar, no quartel de Vale Formoso, no Porto, já tinha fundado, anos antes, o "Conjunto Armindo Fernandes" que, em 1965, numa quarta feira da Festa do Espírito Santo, se havia "batido" galhardamente, com o Conjunto Nelo Garcia, do Porto no largo onde estava instalada a Câmara Municipal de Vagos.



O "Conjunto Armindo Fernandes", teve pouco tempo de atividade, devido ao serviço militar, não só do Armindo, o fundador, como de outro, o "Pinguinhas" do Lombomeão, que foi para o Ultramar, felizmente ainda vivo. Vivo também está o José Carlos Fernandes, irmão do Armindo. Dos do Conjunto morreram o "Tito" Mouro, muito jovem e o António Gil, o vocalista.

Quando eu detinha a propriedade do "Eco de Vagos", que foi desde 1978 até 2014, que fui forçado a desistir, em virtude da doença e da morte de minha esposa, durante a posse do periódico muito me referi ao Armindo Fernandes, não só às

atuações que ele tinha pelo mundo, como até mesmo no início da sua carreira. Neste momento e na impossibilidade de narrar em pormenor toda a sua atividade artística irei referir as coisas que me parecem mais interessantes. Tenho aqui, à minha frente um exemplar do jornal, "Eco de Vagos" no seu quase início, onde falo no Armindo, na atuação de um espetáculo de beneficência realizado no restaurante "Mariluz", então situado no centro de Vagos, com marcação de mesas, cujos lucros reverteram em prol dos Bombeiros Voluntários de Vagos. O jornal é de julho de 1977 e, a encimar o título da notícia esta traz o seguinte: "GRANDE NOITE DE FADOS EM BENEFÍCIO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VAGOS". Na mesma notícia vem uma foto, a preto e branco, em que está o Armindo, o seu irmão João e seu pai Armindo, onde o famoso guitarrista vaguense estava a atuar no restaurante "Tabuinhas" em Cascais. Na foto, estão seu irmão João e seu pai Armindo, estando um à esquerda e outro à direita e o guitarrista e o viola atuando, ao centro.

Armindo Fernandes teve diversas casas de fado, onde acompanhou os mais diversos artistas, começando com o "Galeão", em Vagos depois de idas para Lisboa onde acompanhou os artistas de

maior renome por toda a parte do mundo. Esteve diversas vezes em Newark, também em espetáculos em que o dinheiro angariado revertia para instituições do concelho onde nasceu. Teve casas de Fados em Vagos, Ílhavo e Gafanha da Vagueira. Recebeu, do município a medalha de prata e nessa noite em espetáculo, na Vagueira, teve lá fadistas de renome e a própria fadista Fernanda Batista, que eu comecei a ouvir no "Fado da Carta", nos meus 11 anos e nunca esqueci e que cantou no filme "Sol e Touros". Armindo também atuou várias vezes nas festas de Vagos e atuou com Cidália Moreira, no Dia de Portugal, na cidade da Guarda, onde estive a luso francesa Marie Miriam que venceu a Eurovisão.

Muito mais haveria que falar de Armindo Fernandes, mas o espaço não me permite o que guardarei para um outro trabalho.

João dos Santos Ferreira





OUTUBRO 2022

Programa:

04out Almoço Sénior - Pavilhão Municipal de Vagos
11h00 - Missa
12h00 - Almoço Sénior
14h00 - Animação Musical

12out Visita ao Museu Ferroviário de Macinhata do Vouga
Saída: 09h00
19out

16out Peça de Teatro "Iar Doce Iar" no Teatro Sá da Bandeira
Saída: 19h00

29out Visita ao Santuário de Fátima
Saída: 07h30

inscrições até ao dia 30 de setembro

 acao.social@cm-vagos.pt
Câmara Municipal de Vagos
Biblioteca Municipal João Grave
ou através do telefone 234 799 600