



PROJETO-PILOTO DE COMPOSTAGEM ARRANCA NO MUNICÍPIO

Numa fase inicial vai abranger apenas 50 famílias e pretende retirar 20 toneladas de resíduos alimentares, por ano, do “lixo comum”.

PÁG. 7

MENSAGEM DE ANO NOVO DO PROVIDOR PAULO GRAVATO

SUP. I



REGALADO SUSPENDE FUNÇÕES COMO PRESIDENTE DE CÂMARA

PÁG. 4



FUNDAÇÃO SERRALVES FIRMA PARCERIA COM VAGOS

PÁG. 4

ARTISTAS CHAMADOS A ILUSTRAR O 25 DE ABRIL

PÁG. 5

EDITORIAL

Quando é pior a emenda que o soneto

O projeto de investigação "Scroll, logo existo", publicado pela Universidade Lusíada e divulgado, este mês, pelo Jornal de Notícias, diz que mais de metade dos jovens com menos de 24 anos está a utilizar a Internet e as redes sociais como forma de escape, muitas das vezes para aliviar o seu estado psicológico. E nesse estado incluem-se sentimentos de culpa, ansiedade, frustração, impotência, tristeza e depressão. Mas estará a Internet a ajudá-los, efetivamente? E que o estudo, por outro lado, garante também que já há portugueses que apresentam algum grau de dependência digital - que, por seu turno, causa irritabilidade, insónias, depressão e ansiedade.

Este é um daqueles casos em que me arrisco a dizer que "é pior a emenda do que o soneto". O refúgio em algo nocivo, como forma de camuflar um estado de espírito alterado, torna-se um problema a dobrar. E é nessa sociedade que

caminhamos, todos, novos e velhos, sem indicadores que nos digam que o cenário pode ser risonho no futuro.

A saúde mental aflige-me. E devia afligir-nos a todos, enquanto cidadãos e, acima de tudo, enquanto seres humanos inseridos numa sociedade que se quer sã. No entanto, apesar de ser uma área cuja visibilidade tem vindo a aumentar, nos últimos anos, parece-me que estamos longe - muito longe, arrisco-me a dizer - de falar nela o suficiente.

Nos dias que correm, não há como fugir à Internet. Quer dizer, há, mas a verdade é que é uma fuga impraticável, na maioria dos casos. No entanto, tem que haver formas de a usar, primordialmente, para o bem. É que a Internet tornou-se quase um bem essencial. Utilizamo-la para trabalhar, para pagar contas, para aceder a uma infinidade de serviços. E torna-se particularmente útil, também, para lazer

e para a criação de laços entre as pessoas. Mas a Internet pode ser - e é - tóxica.

Percorrer as redes sociais durante horas e horas, deslizando o dedo pelo ecrã - o chamado "scroll" -, ajuda a passar o tempo e, aparentemente, a distrair a mente, ao mesmo tempo que garante uma falsa sensação de companhia. Sem contar, em alguns casos, com o surgimento inevitável de comparação com as vidas que ali desfilam, aos nossos olhos. Mas a vida de cada um de nós, a companhia mais saudável e real, está ao nosso lado ou fora de portas. E, à partida, mesmo quem está mais sozinho ou isolado, beneficiará se conseguir conviver com pessoas reais, "de carne e osso".

Continua a ser urgente olhar para o lado e detetar a solidão, a depressão ou a ansiedade de quem nos rodeia. Continua a ser urgente pensarmos todos em estratégias de combater estados de



espíritos desanimadores ou depressivos. Urge, ainda, que as instituições, associações, câmaras municipais ou juntas de freguesia mantenham nas suas agendas a criação de atividades que potenciem o bem-estar. Quando falamos de jovens, como é o caso do estudo citado, a urgência eleva-se.

Mais de metade dos jovens com menos de 24 anos usa a Internet e as redes sociais como forma de "escape" ou para aliviar o seu estado psicológico, o que inclui sentimentos de culpa, ansiedade, frustração, impotência, tristeza e depressão.

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Boicote eleitoral para as autárquicas

DEZEMBRO DE 2021. O slogan "primeiro a missinha e depois o voto", introduzido na campanha eleitoral das autárquicas pelo líder do CDS-PP, Paulo Portas, acabou por não funcionar na Gafanha da Boa Hora, onde dezenas de católicos foram impedidos de votar no final da celebração eucarística dominical. Os motivos estavam à vista: as portas que davam acesso à Escola de Ensino Básico tinham sido fechadas a cadeado por "estranhos", pele que a assembleia de voto não pode sequer abrir.

Manhã cedo vieram as televisões, os jornais e os fotógrafos, e os "diretos" das rádios davam a conhecer ao país a situação de boicote que estava a viver-se numa das freguesias do concelho de Vagos. Concentrada na via pública, a população não arredou pé, se bem que alguns "resistentes" insistissem em exercer o seu direito de voto. A verdade é que "ninguém sabia" onde estavam as chaves do cadeado. Um dos mais persistentes, entre outros, foi Joaquim Maia,

proprietário onde foi construída a avenida de acesso à ponte da Vagueira, e que mantinha um contencioso com a autarquia desde os tempos de João Rocha.

Nelson Costa, porta-voz da Comissão da Defesa dos Direitos da Gafanha da Boa Hora, viria a confirmar a normalização do processo eleitoral, para "daqui a uma semana". E anunciava a realização de um plenário "para avaliar a situação", decorrente do boicote. Alegando que os propósitos da Comissão se mantinham inalterados, na "defesa do interesse da população", considerou que os problemas da estrada de Alta Tensão (construída em 1982), eram de longe os que mais afetavam toda a freguesia.

Em causa estavam problemas relacionados com a construção e legalização de habitações, já existentes na Estrada de Alta Tensão, em áreas consideradas de Reserva Ecológica e reserva Agrícola Nacional. Questões que a Comissão Técnica de Acompanhamento da revisão do Plano Diretor Municipal (PDM) de Vagos, tardavam em analisar, tal como as obras de defesa costeira e a

venda das areias de S. Jacinto. No caso da defesa da costa, uma nota da Direção Regional do Ambiente e Ordenamento do Território do Centro (DRAOTC) informava, posteriormente, que as mesmas se encontravam em fase de projeto. E que existia um orçamento de 1,5 milhões de contos, que iria ser disponibilizado "para reconstrução do cordão dunar e construção de dois esporões".

TRÂMITES NORMAIS. Pelas 10 da manhã, duas horas após o início do ato eleitoral, toda a documentação relativa ao processo, incluindo os votos, foram apreendidos pelo Comandante da GNR de Aveiro, Capitão Abreu. O boicote às autárquicas, decidido livremente pela população, dias antes, em plenário, viria a ser uma realidade. De referir que, já antes, para as presidenciais, a população da freguesia da Gafanha da Boa Hora não tinha ido a votos, como forma de protesto a um conjunto de reivindicações, que desejava ver concretizadas. José Mário e Nelson Costa, dois dos principais dirigentes da Comissão de Defesa dos Direitos da Gafanha da

Boa Hora, foram na altura identificados e viriam a ser ouvidos, mais tarde, em auto de declarações, no Posto da Guarda Nacional Republicana de Vagos. Os dois, que se apresentaram acompanhados pelos restantes membros da Comissão que também foram identificados, deram conta das "justas reivindicações" da população da Gafanha da Boa Hora. Quanto ao referido boicote, contaram o "pouco que sabiam" sobre a forma como aconteceu. O processo correu os trâmites normais, para ser presente no Tribunal da Comarca de Vagos que decidiria se haveria ou não matéria criminal.

Carlos Bento, que se apresentava a um terceiro mandato pelo CDS-PP, viria a perder a Câmara, embora tenha ganho a Assembleia Municipal e as sete juntas de freguesia. Eleito pelas listas do PSD, Rui Cruz tomou posse como presidente.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Tenho gripe (A), o que faço?

A gripe A é uma doença causada pelo vírus Influenza A. Transmite-se por gotículas respiratórias através da fala, tosse ou espirros de uma pessoa infetada ou pelo contacto com superfícies contaminadas.

Os principais sintomas incluem tosse, febre, congestão nasal, dor de garganta e de cabeça, dores musculares, cansaço, arrepios, vômitos ou diarreia.

O tratamento visa controlar os

sintomas: paracetamol em caso de dor ou febre, lavagens do nariz, repouso, ingestão de muitos líquidos e uma alimentação adequada.

A prevenção é importante, sobretudo através da vacinação anual contra a gripe. Podem ainda ser adotadas algumas medidas que diminuem a transmissão, tais como o distanciamento, utilização de máscara, lavagem das mãos e evitar espaços fechados.

Habitualmente é uma doença de curta

duração. Contudo, podem surgir complicações em pessoas com maior risco, particularmente indivíduos com mais de 65 anos, pessoas com doenças crónicas ou alterações da imunidade, grávidas e crianças com menos de 2 anos.

O recurso ao Serviço de Urgência ou necessidade de observação médica está indicado perante a existência de sinais de alarme, nomeadamente, dificuldade em respirar, prostração, agravamento dos sintomas após um período de



melhoria dos mesmos, descompensação de outras doenças crónicas, sinais de desidratação e, no caso das crianças, recusa em andar.



Marta Batista
Médica interna de Medicina Geral e Familiar da 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, Paulo Branco, João Martins, Marta Batista, Paulo Gravato, Silvério Regalado, 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:** ecoddevagos.pt
Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

2024 - Um ano de grandes decisões

Na sequência do convite que muito gentilmente me foi endereçado pela redação do nosso Eco de Vagos, gostaria de desejar a toda a equipa da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, muito concretamente a todas e todos que tornam possível esta publicação mensal ser uma realidade, e aos Vaguenses em geral, votos sinceros de que o ano de 2024 vos possa trazer tudo aquilo que mais desejem, a começar pela base que torna possível tudo o resto, ou seja, a Saúde.

Este ano de 2024 tem uma elevada quantidade de momentos que gostaria de destacar, colando-os aos dias que vamos vivendo. Em primeiro lugar, não teria certamente o gosto de estar a partilhar estas palavras com todos os leitores do Eco de Vagos se, há 50 anos, o advento do 25 de Abril não se tivesse dado. A liberdade de expressão que nos conferiu, a imprensa e o voto livre, enfim, a Democracia, foram conquistas que não podem ser relativizadas, banalizadas ou tomadas como garantidas, porque são demasiadamente importantes.

Precisamente no exercício pleno da Democracia, seremos todos chamados a exercer o Dever cívico de votar em diversos atos eleitorais que acontecerão este ano, nomeadamente as eleições Legislativas e as eleições Europeias. Que saibamos usar a Liberdade que os atores

de Abril nos legaram, não deixando que outros decidam por nós. Mais do que um direito, é um dever que nos assiste.

Nesta esteira, ao cabo de 14 anos de trabalho autárquico a tempo inteiro ao serviço de Vagos e dos Vaguenses - 4 deles como vereador e mais 10 como Presidente da Câmara Municipal de Vagos -, a que se somam 8 anos de deputado Municipal, recebi o convite para integrar as listas de candidatos pelo círculo eleitoral de Aveiro da AD (Aliança Democrática) para as próximas Eleições Legislativas que ocorrerão no dia 10 de março.

Depois de um processo de reflexão particularmente difícil, é já público que decidi aceitar o desafio que me foi proposto de poder dar o meu contributo, na mais profunda convicção que o momento que Portugal atravessa pede o empenho e o esforço que cada um de nós possa dar para mudar e melhorar o nosso País.

A genuína dificuldade que tive na reflexão efetuada prendeu-se com o Amor que nutro pela Nossa Terra e pelas Nossas Gentes e também pelo compromisso que, em 2021, conjuntamente com a minha Equipa, assumi para o mandato autárquico que terminará em 2025 e que encerra objetivos ambiciosos para o nosso

concelho.

Uma vez que, por obrigação legal, terei que proceder à suspensão de funções como Presidente de Câmara a partir do momento da entrega das listas em tribunal, quero afirmar a mais plena e absoluta confiança que os destinos do Município continuarão a ser liderados e geridos por esta Equipa forte, consistente, capaz e sobretudo, totalmente comprometida com o projeto que foi apresentado aos eleitores e que estes sufragaram de forma absolutamente esclarecedora.

Por outro lado, acredito que a experiência que acumulei como autarca poderá ser útil, neste momento particularmente decisivo para o país e, por via desse caminho, continuarei a defender os interesses dos Vaguenses e de toda a Região de Aveiro.

2024 celebra também os 500 anos de Camões e da morte do navegador Vasco da Gama. O maior poeta e o maior navegador portugueses não merecem ser esquecidos e é justo que sejam celebrados. Que a sua coragem possa ser inspiradora para que possamos desbravar novos caminhos para a regeneração e o progresso de um Portugal estagnado e que, dessa forma, o nosso País e o nosso Povo possam ver contada uma história de Esperança, de



Prosperidade e de Futuro. Está nas mãos de todos nós.

Nas palavras finais, quero aproveitar para agradecer por tudo a Vagos e aos Vaguenses. Obrigado, também, pelos inúmeros testemunhos de incentivo que tenho recebido nos últimos dias, que me deixam com redobrada coragem para enfrentar este desafio.

Sempre com a ideia fixa de que Vagos é até onde queremos ir!

Silvério Regalado

Obrigado 1993

O ano em que comecei a dar os primeiros passos na música. Literalmente.

(sim!, sou aquela situação minúscula ao centro da foto.)

Mas 1993 foi, também, o ano em que dei de caras, na Banda Vaguense, com exemplos maiores de abnegação, altruísmo, paixão desmedida pela música e “amor à camisola” incondicional.

Infelizmente no passado mês de dezembro faleceu um desses exemplos maiores: o Sr. Silvério Rei.

Quem se cruzou com ele na Banda Vaguense, sabe bem o que ele significou (e significa!) para a Instituição, pois durante longos anos foi o seu Presidente, percussionista e, sobretudo, um verdadeiro pilar, assegurando toda a



gestão institucional e também, com a sua carrinha Toyota, a logística de transporte de músicos e instrumentos em todos os ensaios e serviços.

Outro grande exemplo, infelizmente de igual modo desaparecido, foi o Sr. Graciano Rocha que, para além de

músico, arquivista e motorista da Banda Vaguense abraçou, também, o dom de ensinar (gratuitamente!) esta forma expressão artística a centenas de jovens. Eu, sortudo, fui um desses jovens! Lembro-me muito bem dos sábados que passei em sua casa a aprender aquilo que, mal sabia eu, seria a forma de ligação com este mundo para o resto da minha vida.

O Sr. Silvério e o Sr. Graciano são apenas dois singelos exemplos que, muito da sua existência, doaram a esta nobre causa que são as nossas instituições culturais.

Se hoje em dia faço o que faço, em muito devo a estas pessoas com quem tanto aprendi e que foram, e continuam a ser, uma grande fonte de inspiração. A todos eles: o meu gigante obrigado!



Quanto a nós, cabe-nos continuar a apoiar todas estas instituições, pois são um verdadeiro epicentro de valores elementares para a nossa existência.

João Martins
Músico

Silvério Regalado substituído por Paulo Sousa

Presidente da Câmara de Vagos suspende mandato para concorrer às eleições Legislativas, como número dois pelo distrito de Aveiro, na lista da Aliança Democrática

O dia de sexta-feira, 26 de janeiro, deverá ser o último de Silvério Regalado como presidente da Câmara Municipal de Vagos. Há 10 anos à frente dos desígnios da autarquia, o social-democrata vai integrar a lista da coligação Aliança Democrática (PSD-CDS-PPM), como número dois pelo círculo eleitoral de Aveiro, nas eleições Legislativas de 10 de março. Por isso, de acordo com a lei, suspenderá o seu mandato no município, no dia em que as listas forem entregues no tribunal. Regalado será substituído, de imediato, por Paulo Sousa, até agora vice-presidente da Câmara, e disse ao Eco de Vagos que sai “tranquilo” e que tomou a decisão “pelo futuro do país”.

Ganhou a liderança da Câmara de Vagos a 29 de setembro de 2013. Antes disso, já tinha sido vereador, durante quatro anos, e deputado municipal, oito anos. Mais de 10 anos depois, despede-se das funções que tem vindo a desempenhar na última década. “Primeiro, saio com a sensação de dever cumprido. Depois, com alguma nostalgia, porque foram 10 anos em que me empenhei, enquanto presidente da Câmara, e há mais de 20 que me preocupo com a causa pública. No caso concreto, com o interesse dos vaguenses”, confidenciou, no final da sua última intervenção pública como

presidente da autarquia, na apresentação do projeto “Vagos+Composto”.

Convidado a integrar a coligação que é liderada por Luís Montenegro, Silvério Regalado surge em segundo lugar pelo círculo eleitoral de Aveiro, numa lista que é encabeçada por Emídio Sousa, presidente da Câmara de Santa Maria da Feira – que também suspende funções como autarca. E confessou que tomou a decisão de aceitar o convite como forma de poder dar o seu “contributo para mudar o rumo de Portugal”. “No processo de reflexão que fiz – que foi muito difícil –, também teve muito peso o facto de entender que, neste momento, a minha participação neste processo de eleições Legislativas é importante, não só para os vaguenses, mas para os aveirenses, em geral”, referiu.

Silvério Regalado apançou, ainda, que sai com duas certezas: “que dei o melhor de mim, nestes anos em que estive enquanto autarca no município e, por outro lado, que a gestão municipal ficará muito bem assegurada, na pessoa do engenheiro Paulo Sousa”. Até porque, como fez questão de frisar, “os compromissos foram assumidos por todos [os integrantes do executivo camarário] e serão cumpridos por todos”.

S.F.

Projeto de requalificação da Padre Vicente Maria da Rocha aprovado

Empreitada foi discutida na última reunião do executivo camarário e tem um custo previsto de 1,4 milhões de euros

A rua Padre Vicente Maria da Rocha, situada no centro da vila de Vagos, vai ser requalificada, em breve, em toda a sua extensão, desde o cruzamento com a Estrada Nacional 109 até ao limite do Lombomeão. Por unanimidade, o projeto para a reabilitação daquela via foi aprovado, pelo executivo camarário, na última reunião de Câmara. Estima-se que a intervenção tenha um custo de 1,4 milhões de euros, sendo executada em parceria com a Águas da Região de Aveiro – de quem ficará a cargo a melhoria da estrutura da rede de água e saneamento.

Segundo Silvério Regalado, presidente da autarquia, a rua Padre Vicente Maria da Rocha “ficará com melhores condições, tanto para automobilistas como para moradores e restantes utentes desta via de trânsito”. A empreitada de requalificação consiste na repavimentação em betuminoso da faixa

de rodagem, com a largura existente atualmente a ser mantida, assim como os sentidos de trânsito. Também os passeios serão reabilitados e, nas zonas em que for possível, aumentados. O aumento do número de lugares de estacionamento, ao longo de toda a rua, será outra das melhorias da obra, que contempla a criação de um lugar de paragem para os veículos de transporte coletivo de passageiros.

No entanto, enquanto a obra não arrancar – uma vez que a sua execução ainda não foi adjudicada –, Silvério Regalado já tinha deixado claro, numa sessão da Assembleia Municipal, que, até ao final deste mês, vai ser feita “uma reorientação do trânsito de pesados nas ruas do centro de Vagos”, passando esses veículos a estar proibidos na rua Padre Vicente Maria da Rocha e na da Banda Vaguense.

S.F.

Protocolo aproxima a Fundação de Serralves de Vagos

Crianças, jovens e seniores do concelho vão beneficiar de descontos em visitas guiadas ao Museu e ao Parque de Serralves

A Fundação de Serralves, localizada no Porto, está, desde dezembro, mais próxima do concelho de Vagos. Tudo devido a um protocolo que foi assinado entre a instituição e a Câmara Municipal vaguense. No âmbito do mesmo, iniciou-se assim uma parceria entre as duas entidades, que vai permitir que o concelho receba, anualmente, uma exposição de arte contemporânea. Ao mesmo tempo, haverá descontos para crianças, jovens e seniores e está em vista uma colaboração, entre a fundação e a autarquia, quando Vagos dispuser do seu novo auditório, que está a ser construído ao abrigo da requalificação do Palacete Visconde de Valdemouro.

Silvério Regalado, presidente da Câmara, sublinhou “os benefícios de que os jovens e seniores do concelho poderão usufruir, ao abrigo deste protocolo, que prevê um incremento qualitativo, cada vez maior, na cena cultural vaguense”. Isso porque, no âmbito da parceria, está garantida a organização de visitas guiadas ao Museu e ao Parque de Serralves, com descontos para jovens e para seniores. Ao mesmo tempo, as duas entidades vão colaborar em programas pedagógicos, a desenvolver nas escolas do município, “que visem a formação de jovens nas áreas da cultura e do ambiente”.

As regalias que o concelho de Vagos passa a ter, na sequência da assinatura do protocolo, incluem, de acordo com informação prestada pela Câmara, “a organização anual de uma exposição de

arte contemporânea que integrará obras da Coleção da Fundação Serralves”, “entradas gratuitas para crianças até aos 12 anos” e “descontos nas entradas de jovens estudantes, até à licenciatura, bem como de residentes no concelho com idade superior a 63 anos”. O objetivo, frisa a autarquia, é garantir “o acesso a manifestações culturais de qualidade à população do concelho, de vários escalões etários”.

Também na sequência da parceria, o município tem a perspetiva de que novas atividades culturais possam vir a realizar-se no concelho, principalmente aquando da inauguração do auditório que está a ser construído ao abrigo da requalificação do Palacete Visconde de Valdemouro. A Câmara adianta, ainda, que o protocolo prevê a participação especial do município em eventos organizados pela Fundação, como é o caso do “Serralves em Festa” e do “Festa do Outono”.

Para Silvério Regalado, o documento assinado entre as duas entidades “significa um forte investimento no crescimento da qualidade das manifestações culturais a levar a cabo no concelho, em cooperação com esta instituição de utilidade pública, que garantirá também uma maior visibilidade e reconhecimento do público do município de Vagos, através da promoção das diversas atividades da Fundação, em meios físicos e online”.

S.F.

Confraria da Abóbora “saboreia” o seu XI Capítulo

Lugar da Lavandeira, em Soza, foi local eleito para a realização do evento, que acontece no sábado, 27 de janeiro

Não só para quem é amante de abóbora, mas preferencialmente para quem o é, a Confraria dos Sabores da Abóbora vai organizar, no sábado, 27 de janeiro, o seu XI Capítulo. E o lugar da Lavandeira, em Soza, foi o local escolhido para a realização do evento, cujas inscrições já terminaram.

O início do capítulo está marcado para as 9.30 horas, com a receção aos convidados e com um “aconchego do estômago”, seguindo-se um cortejo até à Igreja da Lavandeira. Logo depois, pelas 11.30 horas, terá lugar a bênção de insígnias e de estandartes, a cerimónia de entronização de novos confrades e um momento cultural, que conta também com o corte do bolo e com uma foto de “família”.



Direitos: Confraria dos Sabores da Abóbora

A iniciativa, que homenageia os pratos confecionados com abóbora, tão típica da região, culmina com o almoço, marcado para as 13.30 horas. A inscrição no evento tinha um custo de 35 euros, tendo terminado no passado dia 22.

S.F.

Município distinguido como “amigo da longevidade”

Distinção foi entregue pela CCDR Centro aos 25 concelhos que se destacam por oferecerem boas condições para um envelhecimento seguro e ativo

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional (CCDR) do Centro distinguiu, por entre um total de 106 municípios, os 25 que oferecem melhores condições para um envelhecimento seguro, saudável e ativo. E o de Vagos foi um dos premiados da região de Aveiro, como sendo “amigo da longevidade”.

“Estes territórios foram apurados através de duas componentes: uma mais estrutural, alicerçada em indicadores estatísticos, e outra mais conjetural, que tem como fonte as boas práticas apresentadas ao Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro”, explicou, em comunicado, a CCDR Centro.

Águeda, Albergaria-Velha, Anadia, Aveiro, Estarreja, Ílhavo, Murtosa, Oliveira do Bairro e Vagos foram os municípios da região de Aveiro distinguidos. Juntaram-

se a esses Cantanhede, Castelo Branco, Coimbra, Covilhã, Figueira da Foz, Figueira de Castelo Rodrigo, Fundão, Guarda, Leiria, Lousã, Montemor-o-Velho, Óbidos, Pinhel, Pombal, Seia e Viseu.

Após a sessão de entrega dos prémios, que decorreu no Cais Criativo da Costa Nova, em Ílhavo, Susana Gravato, vereadora da Câmara de Vagos com o pelouro da Ação Social, sublinhou que o galardão em causa “reconhece o trabalho que o município tem feito em prol da cada vez maior qualidade de vida dos nossos seniores, que é uma das grandes prioridades do nosso trabalho quotidiano”.

A seleção dos municípios galardoados contou, além da CCDR Centro, com o apoio técnico da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, que desenvolveu e aplicou a metodologia.

S.F.

Ilustradores da região desafiados a criar exposição para o 25 de abril

Repto foi lançado pela CIRA, no âmbito da comemoração dos 50 anos da Revolução dos Cravos. Candidaturas até 29 de fevereiro

De forma a assinalar os 50 anos do 25 de abril, a Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro (CIRA) está a desafiar os ilustradores dos 11 municípios que a integram, para que criem uma exposição. As inscrições estão abertas até 29 de fevereiro e apenas 11 artistas vão ser selecionados. O objetivo, de acordo com as normas estipuladas pela CIRA, é que os trabalhos testemunhem “o passado e o presente”, ao mesmo tempo que refletem o futuro.

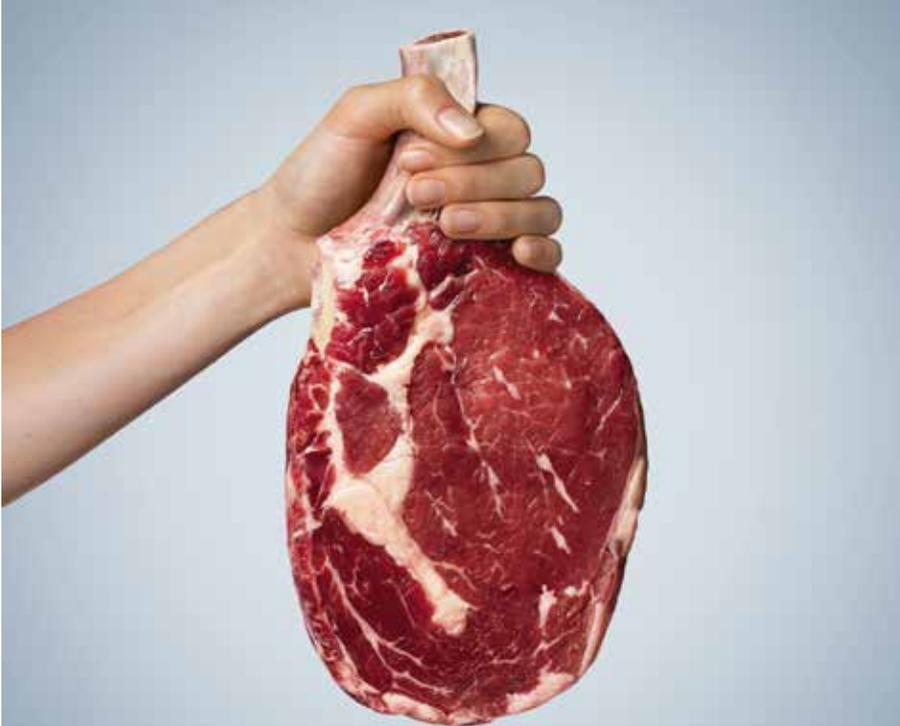
O repto foi lançado a todos os ilustradores da região que queiram participar. E “pretende dar vida à criação de uma exposição de ilustração”, dedicada aos 50 anos do 25 de abril. “A excelência da ilustração está na capacidade de dar vida a histórias, emoções e conceitos por meio de traços e cores”, explica a CIRA, sublinhando que a forma de arte em

questão “transcende as barreiras linguísticas e culturais, cativando o olhar, provocando a imaginação e passando mensagens”.

Os interessados em ganhar um lugar na exposição comemorativa devem enviar as candidaturas, por e-mail, para o endereço dct@cm-aveiro.pt, até 29 de fevereiro. Depois, as mesmas serão analisadas e selecionadas, com as ilustrações vencedoras e serem anunciadas a 4 de abril.

O desafio lançado aos artistas da região também é, segundo a CIRA, uma forma de a comunidade intermunicipal, “através da Rede de Bibliotecas da Região de Aveiro, apoiar o setor cultural e artístico, num ano em que Aveiro será a Capital Portuguesa da Cultural.

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

Recorde de participantes no primeiro mergulho do ano



O primeiro mergulho do ano, que aconteceu na praia da Vagueira, às primeiras horas do dia 1 de janeiro, atingiu, este ano, o recorde de número de participantes. No total, foram cerca de 150 os “corajosos” que aceitaram o desafio de mergulhar no mar, numa iniciativa do Núcleo Empresarial de Vagos, com o apoio da Câmara, que tinha associado um cariz solidário. E Silvério Regalado (na foto), líder do município, não faltou à chamada. O dinheiro angariado com as inscrições no mergulho reverteu, na totalidade, para a Associação de Solidariedade Social de Santo André de Vagos.

S.F.

Junta de Ouca faz obras no Rio Tinto e na Carregosa

Construção de passeios e requalificação do Largo da Capela estão entre os principais investimentos da freguesia, que anunciou um orçamento de 150 mil euros para este ano

A primeira fase da construção de passeios no Rio Tinto e a obra de requalificação do Largo da Capela da Carregosa (na foto) estão entre os investimentos mais avultados que a Junta de Freguesia de Ouca vai fazer, este ano. As propostas surgem nas Grandes Opções do Plano daquela freguesia, que foram aprovadas no final de dezembro. O orçamento anual da freguesia será de 150 110 euros, o que representa um aumento de 5,94% em relação ao do ano passado.

elegível”.

“Trail” promove território

O “Trail Trilhos de São Martinho”, este ano, vai continuar a ser uma aposta da Junta de Ouca, que encara o evento desportivo como “mais um instrumento para fortalecer o marketing territorial da freguesia”. Ao mesmo tempo, a freguesia diz que ambiciona continuar a promover o território através “das visitas guiadas aos locais de interesse do Trilho de São



De acordo com uma nota tornada pública pela Junta, que é liderada por Hugo Santos, está previsto que as despesas correntes da freguesia, este ano, aumentem 5,82%, comparativamente a 2023. No caso das despesas de capital, o acréscimo é de 6,40%. “A diferença está alicerçada no aumento das despesas correntes pelo aumento do custo e escassez e mão de obra, assim como pelo reforço nos apoios às entidades, para o desenvolvimento de atividades nos setores da cultura, desporto e ação social”, justificou a Junta de Freguesia de Ouca, que também se diz preparada “para aproveitar os fundos comunitários em que seja entidade beneficiária

Martinho, assim como do Parque das Azenhas”.

No campo da ação social, adianta a Junta, está prevista a manutenção dos projetos da Rede Solidária do Medicamento, o pagamento dos cadernos de atividades aos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico e, ainda, o início da iniciativa “A minha freguesia ajuda”, que tem em vista apoiar a natalidade. “As Grandes Opções do Plano e o Orçamento 2024 são um instrumento muito importante para manter Ouca no rumo certo e atingir melhores índices de desempenho e de satisfação da população”, sublinha Hugo Santos.

S.F.

BREVES

ASSOCIAÇÕES. A 14ª edição do Programa de Apoio a Projetos e Eventos da Região de Aveiro – PAPER 2024, destinado às associações sem fins lucrativos dos 11 municípios da comunidade intermunicipal, tem candidaturas abertas, até 31 de janeiro. De acordo com as normas de participação, as candidaturas podem ser feitas a título individual ou em grupo, para projetos que se concretizem entre 1 de março a 30 de

novembro.

ACIDENTE. O despiste de um automóvel, no dia 27 de dezembro, às 22.15 horas, causou a morte de um homem, de 36 anos, e ferimentos ligeiros em duas crianças (de 11 e de três), seus filhos. O acidente aconteceu na freguesia da Gafanha da Boa Hora, na estrada que liga a Gafanha do Carmo à Vagueira. Ao que tudo indica, não houve mais nenhuma

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense



1860 – 2024: 164 anos de Música, por Vagos

SILVÉRIO REI

Em dezembro último faleceu em Vagos, de onde era natural e residia, Silvério Martins Rei.

Este vaguense foi Presidente da Direção da Filarmónica Vaguense de janeiro de 1991 até 27 de dezembro de 2003, integrando também o número de músicos da Banda Vaguense, como executante de percussão.

No seu depoimento inserido no livro comemorativo dos 150 anos da Filarmónica podemos respigar a seguinte passagem:

“No primeiro ano (1991) a vida da Associação tornou-se muito complicada. Foi necessário muito sacrifício pessoal, recorrer à organização de festas e sorteios e promover mais serviços culturais da Filarmónica, para manter a Banda Vaguense viva.

Muitos músicos da Banda viviam fora de Vagos e também integravam outros agrupamentos musicais, o que nos obrigava a transportar os mesmos das e para as suas terras, assim como conciliar os serviços da Banda com o trabalho dos músicos.

Uma das passagens que recordei foi numa procissão na festa de Eixo. A nossa Banda apenas tinha quatro obras ensaiadas para a atuação nessa festividade. Quando a Banda de Eixo iniciou a procissão a interpretar uma das obras que nós também tínhamos ensaiado, causou-nos uma grande atrapalhão. Não tivemos outra alternativa que não fosse executar o mesmo tema e, no final da festa, pedir desculpa ao maestro daquela Banda.

..Mesmo com todas as dificuldades, estou convicto que a Filarmónica Vaguense, sob a minha presidência, até ao ano de 2003, conseguiu representar com dignidade a nossa terra e manter viva a alma musical Vaguense.”

Nas redes sociais, o vaguense Paulo Gravato – à altura jovem músico da Banda Vaguense, em início de aprendizagem na nossa escola de música, e hoje um dos enormes músicos portugueses – escreveu no seguimento da morte de Silvério Rei:

“Que o próximo destino seja digno. Silvério Rei, alguém com quem vivi e aprendi algumas coisas que hoje me fazem ser, humildemente, o que sou.

Recordo os meus 13 ou 14 anos, quando integrava com orgulho a Banda Vaguense, a Banda Filarmónica da minha terra natal, num dos períodos mais negros da história desta instituição.

Muitos foram os músicos que perdemos, poucos os que foram ficando. Largos foram os tempos em que fazíamos arruadas e procissões com 15 ou 20 músicos, quando muitas vezes tínhamos que valer por dois ou três (dos bons).

Nessa mesma altura era o carro do Sr. Graciano e a Toyota do Sr. Silvério que nos faziam chegar ao local dos “serviços”. Eram poucos mas eram bons. Pelo menos para nós, pois era coisa que levávamos muito a sério. Ainda hoje não faço ideia como foi possível sobreviver a tal período. Sei o que herdámos após a sua saída, sei o que tínhamos e sei bem o que hoje temos. E com pena que hoje sei da partida mas é com muito carinho que olho para trás no tempo e vejo o quão para mim, e para tantos, foi importante. Obrigado por tudo Sr. Silvério.”

A Direção da Filarmónica Vaguense fez-se representar no funeral pessoalmente e com a bandeira oficial da Associação, tendo prestado as honras devidas com uma coroa de flores.

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

José A. Almeida

viatura envolvida no aparatoso despiste. O óbito do homem foi declarado ainda no local do acidente, enquanto as crianças foram transportadas, pelos bombeiros de Vagos, para o Hospital Pediátrico de Coimbra. A GNR tomou conta da ocorrência.

CULTURA. A exposição de trabalhos do curso “Técnicas de Pintura em Acrílico”, ministrado pela artista plástica

Sandra Ferro, foi inaugurada, no passado dia 13 de janeiro, na Biblioteca Municipal João Grave. A formação, que decorreu entre 29 de outubro e 29 de novembro, promovida pelo CEARTE com o apoio da Câmara de Vagos, contou com mais de uma dezena de participantes. Os trabalhos dos alunos ficaram expostos, agora, até 29 de fevereiro, podendo ser visitados durante o horário de funcionamento da biblioteca.

S.F.

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 70 . JANEIRO 2024

Tem a Palavra a Mesa

“ Não devemos ter medo de nos sentir inquietos de pensar que tudo que possamos fazer não basta “

Esta mensagem do Papa Francisco levamos para o difícil ano de 2023 em que todo o Mundo se sentiu abalado por uma guerra de grandes proporções, trazendo índices de inflação descontrolados a que já não assistíamos, desde a nossa entrada na então CEE.

Nas nossas Instituições e em particular

na nossa Misericórdia, o impacto, foi elevadíssimo.

Pouco a pouco, com a serenidade possível, as dificuldades têm vindo a ser ultrapassadas com a estreita colaboração e motivação dos nossos colaboradores, a quem muito agradecemos. O desafio constante de darmos sempre o melhor

em benefício dos nossos utentes, é afinal a razão da nossa missão.

“ A nossa vida espalha luz quando a gastamos no serviço. O segredo da alegria é viver para servir “

E é com este espírito que 2024 vai ser enfrentado: com alegria de servir.

Esperam-nos tempos incertos, cheios de imprevisibilidade, mas serão ultrapassados se formos capazes de espalhar aquela luz.

Um ANO de 2024 cheio de sucessos, paz e alegria, servindo.

Paulo Gravato
Provedor

Chegou 2024!

Inicia-se mais uma volta em torno do Sol e fazem-se planos para o Ano Novo que começa!

Na nossa casa, há sempre desejos que prevalecem e que são muito ansiados: a saída da CAR, o regresso à família, a autorização que demora em chegar para convívios com os mais queridos, a promessa a si mesmas de melhorar as notas na escola, assim como outros desejos mais típicos, e igualmente válidos, destas idades.

É provável que nem todos os planos e sonhos se realizem este ano, mas ajudar a definir e realizar o que é concretizável, e a organizar as prioridades, é sempre uma mais-valia no dia a dia das nossas meninas, tentando que a frustração não se acumule a tantos outros sentimentos que já as visitam com tanta frequência.

Desejamos assim que este 2024 venha com muita positividade e a oportunidade de realizar tantos destes desejos ansiados.

E porque só em equipa é que é possível,



que este novo ano mantenha a união e resiliência da nossa, para que continuemos a remar neste mar, ora mais calmo, ora mais agitado, tentando levar o barco a bom porto.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Dois Mil e Vinte e Quatro Memórias

Vamos colecionar Memórias todos os meses? Do cheiro ao café, às rosas do jardim, abraços apertados, sorrisos rasgados ou conversas de gargalhadas sem fim?

Os serviços do projeto Memorizar desejam tocar todos os Vaguenses e sentimos que muitos ainda não os conhecem...

Janeiro será um mês de encontros com todas as IPSS do concelho, de novidades e da construção de uma rede que pretende unir-nos para melhor respondermos a Si.

Enquanto Projeto Memorizar damos resposta:

Às pessoas com Demência (que usufruem

de 3 sessões por mês no domicílio, mais uma consulta com o médico neurologista de 6 em 6 meses e ainda, convidando o cuidador à participação num grupo de apoio ao cuidador de 3 em 3 meses);

Aos cuidadores informais (1 consulta mensal de acompanhamento psicológico no domicílio, mais os grupos de apoio ao cuidador de 3 em 3 meses);

Aos cuidadores formais (1 consulta mensal de acompanhamento psicológico, que ocorre nos 3 últimos dias úteis de cada mês mais os grupos de apoio ao cuidador interinstituições de 3 em 3 meses);

A todos os idosos que estejam mais isolados e que não querem que as consequências desse isolamento os afete na sua autonomia e independência



sessões normalmente com periodicidade quinzenal);

A toda a comunidade que queira estar mais informada, comunicar de forma eficaz, reduzir o estigma associado à demência e envolver-se neste ABRAÇO Vaguense (à Demência).

Fique atento às novidades!

EQUIPA MEMORIZAR

O Tampinhas

Na atualidade, enfrentamos uma crescente preocupação com a poluição



ambiental e as tampinhas de plástico têm um impacto negativo bastante significativo no meio ambiente.

As tampinhas plásticas contaminam o solo, os rios e os oceanos, desempenhando um papel negativo na preservação dos ecossistemas. Compreender esses impactos, é fundamental para alertar a população sobre a importância da reciclagem correta e, assim, adotar medidas sustentáveis.

As tampinhas plásticas são pequenos objetos que, se não forem separados adequadamente, acabarão por ser levados para rios, que desagüam nos oceanos, contaminando assim o ambiente marinho. Além disso, a ingestão acidental das tampinhas por animais marinhos é uma preocupação que se tem revelado bastante séria.

Outro dos principais problemas, é o contínuo aparecimento das tampinhas plásticas em redes de pesca e outros equipamentos marítimos. Esses materiais



são frequentemente encontrados nos

bicos de aves marinhas, tartarugas, golfinhos e outros animais aquáticos, causando ferimentos graves e até mesmo a morte.

É importante os hábitos de reciclagem sejam inculcados desde cedo, e a transmissão destes valores às nossas crianças, fará com que adotem no futuro hábitos de reciclagem e sustentabilidade que poderão reduzir o impacto negativo no meio ambiente e na saúde pública.

No Centro Infantil, de acordo com o Projeto Pedagógico "Poupar, Reciclar e Reutilizar", as crianças construíram "O Tampinhas" e com a colaboração das famílias foram recolhidas centenas de tampinhas. Foi desta forma divertida, que as crianças e as famílias foram desafiadas e sensibilizadas para esta problemática.

Juntos por Si!

CENTRO INFANTIL

Um sonho de criança

Um dia, em criança, tive um sonho, tive muitos, na verdade, mas um, muito especial, o mais especial, sonhava ser, para sempre, aquela criança... De coração puro,
De paz,
De serenidade,
De profunda confiança no agora...
De ternura e traquinice feito...
De choro, gritos, sorrisos e gargalhadas que me vinham da alma...
Esse foi o meu melhor sonho!
Manter viva, para todo o sempre, a criança que há em mim!
Anos e anos de vida a deixaram tantas vezes esquecida, adormecida, calada, ...
Agora, nesta fase já de velhice, com todo o tempo do mundo, com toda a paz e toda a serenidade, ela voltou a sorrir no meu coração!
Aquele criança adormecida quer, finalmente, (re)despertar...
Quero dar-lhe espaço,
Vou dar-lhe espaço,
Vou recebê-la de braços abertos!
O que eu esperava por este dia, tanto o ansiava...
Tantas saudades tinha disto...

Tantas saudades tinha de sentir e viver a minha criança...
Amo-a, e com ela sei que posso amar o mundo inteiro!
Todas as semanas, as crianças do nosso Centro Infantil, vêm à nossa ERPI, O verdadeiro espelho do encontro com a criança que há em nós...
E como é tão bom sentir isso, como é tão prazeroso, é do melhor que o mundo tem para nós!
Mãos que se unem, com rugas de sabedoria e com a pele macia de uma vida à espera de conquistar...
Sorrisos que se trocam, subtis, carinhosos, e de gargalhadas feitos, de felicidade genuína...
Olhares que se interpenetram, de almas que se cruzam e se enriquecem mutuamente...
Abraços que se dão, veem do coração, daquele que já tanto bateu e daquele em que a vida pulsa, cheia de tudo, há um par de poucos anos...
É tão bom viver, de criança para criança, a vida é uma coisa maravilhosa!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O nosso foco é garantir aos nossos clientes a satisfação das suas necessidades e expectativas, no seu domicílio, num clima de segurança afetiva, física e psíquica, através de um atendimento individual e personalizado. Dispomos de Serviços e Cuidados com respostas inovadoras face aos desafios atuais.

Damos resposta ao nível de:

- Fornecimento de alimentação e Apoio na refeição;
- Cuidados de Higiene e Conforto;
- Tratamento de Roupas;
- Animação/Socialização;
- Teleassistência;
- Apoio na aquisição de bens e serviços.

A nossa equipa é constituída por:

- Assistente Social,
- Gerontólogo,
- Animador Sociocultural,
- Ajudantes Familiares.

Os clientes a que prestamos apoio são:

- Pessoas com incapacidade Temporária e/ou Permanente;
- Pessoas com Dependência Total ou Parcial;
- Solidão / Isolamento;
- Ausência de Apoio Familiar ou outros Cuidadores;
- Pessoas em Risco Social.

Não hesite em contactar-nos através:
Telf.: 234 799 180 ou
misericordiadevagos@scmvagos.eu

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO



Viver no campo

A busca pelo contato com a natureza, que comprovadamente nos faz bem, é cada vez maior. Também já se perguntou como é viver no campo? Este estilo de vida permite que se cultivem os nossos alimentos, plantas, o contacto com os animais. Como é maravilhoso desfrutar dos sons da natureza...

Um ponto importante de morar no campo é que o contato com a natureza é muito saudável para o corpo e para a mente. Não há nada melhor do que a prática do exercício físico ao ar livre.

Para quem mora nas cidades, existem várias opções para trazer a natureza para dentro de casa como o cultivo das mini-hortas, a meditação para apreciar o silêncio, as plantas e os animais de companhia.

No entanto, viver no campo tem sido uma procura de muitas pessoas que desejam desfrutar plenamente da natureza e viver a vida num ritmo mais calmo e saudável.

J.S., CLIENTE DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO



Unilabs

santa casa da misericórdia de vagos

HÁ UMA QUÍMICA QUE NOS UNE À SCM VAGOS

ANÁLISES CLÍNICAS
ANATOMIA PATOLÓGICA
CARDIOLOGIA

unilabs.pt

Caso necessite de realizar análises clínicas ou eletrocardiogramas, dirija-se ao nosso Centro de Medicina Física e de Reabilitação.

Aproveite ainda para marcar exames complementares a serem realizados na UNILABS (Ecografias, Raio-X, TAC...), de acordo com a sua disponibilidade.

T:234 193 200

proteja-se
e proteja-nos,
vacinando-se contra
o COVID e a GRIPE.

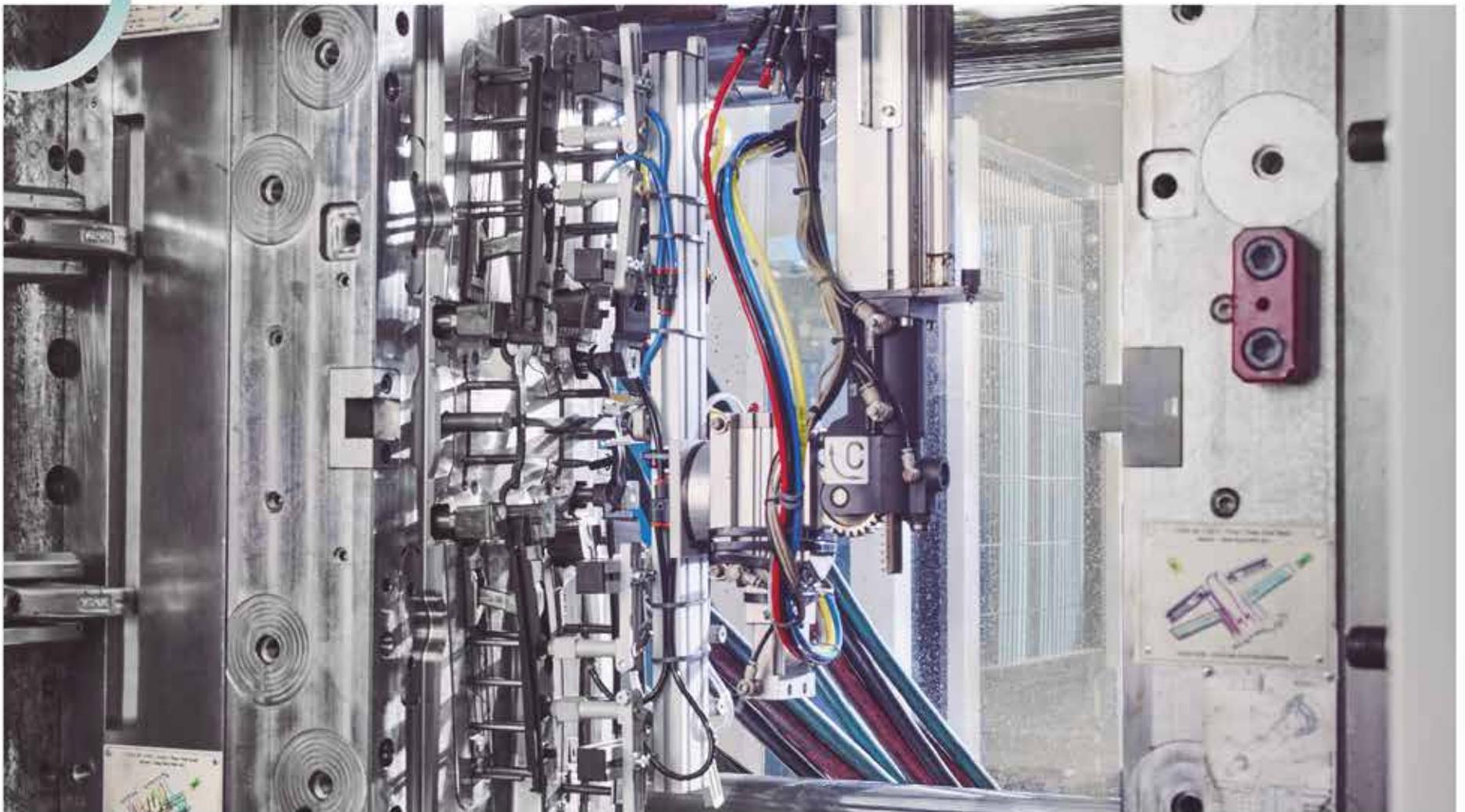
☎ 962 303 009

farmácia
Giro



INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



Projeto-piloto de compostagem arranca para 50 famílias vaguenses

Objetivo inicial é retirar do lixo comum pelo menos 20 toneladas por ano de resíduos alimentares

As famílias que residem no centro de Vagos estão a ser desafiadas, pela Câmara Municipal, a aderirem ao projeto-piloto “Vagos+Composto”, que tem como missão transformar os resíduos verdes e alimentares em fertilizantes. E retirar, dessa forma, do denominado “lixo comum”, cerca de 20 toneladas por ano desses detritos. Para isso, vão ter entregues equipamentos especializados de compostagem aos 50 agregados familiares que se mostrarem interessados em participar. E já há, também, três compostores comunitários instalados no centro da vila.

João Vaz, da empresa EcoGestus, que está a dinamizar o programa municipal de compostagem, explica, de forma simplificada, que a compostagem consiste em “transformar os nossos resíduos alimentares e os restos de jardim - fruta que cai ou, até, pequenas podas de arbustos -, assim como alguns resíduos de cozinha a que não damos nenhum valor, como um guardanapo sujo, em fertilizantes naturais”. “No fundo, o que queremos é colocar a natureza a trabalhar para nós, bastando, para isso, utilizarmos alguns equipamentos”, explicou o engenheiro responsável pelo projeto, na sessão de apresentação do mesmo, que decorreu na Biblioteca Municipal João Grave.

No total, segundo dados disponibilizados pela EcoGestus, cada habitação de Vagos produz por ano, em média, cerca de 400 quilos de resíduos alimentares. O que totaliza “entre 200 a a 300 gramas por pessoa, por dia”. Nesse lote entra,

também, a contabilização dos resíduos “verdes”, que derivam de jardins ou quintais.

“Através deste projeto, 50% dos resíduos produzidos pelas famílias podem entrar aqui. O que é um grande benefício para a comunidade, mas também para as finanças da Câmara Municipal, que vê assim reduzida a sua fatura. E são todos os contribuintes que ficam a ganhar com isso”, adiantou João Vaz.



Na fase inicial do projeto, serão distribuídos 50 compostores domésticos às famílias que se mostrarem interessadas - e que podem fazê-lo contactando a autarquia, através do e-mail bio.residuos@cm-vagos.pt. No mesmo “pack”, é entregue um pequeno balde, de auxílio a quem está nas cozinhas, para que os resíduos sejam ali depositados, primeiro, antes de serem acomodados no equipamento de maiores dimensões - que deverá estar no exterior da habitação. Mas, de acordo com Susana Gravato, vereadora do município, “toda



a comunidade, mesmo que não viva no centro da vila, pode inscrever-se para mostrar disponibilidade em participar”. “Até porque o objetivo, depois, será alargar a iniciativa a todas as freguesias. E, para já, se não chegarmos a 50 famílias do centro, podemos chegar àquelas que se candidatarem”, sublinhou Susana Gravato.

Compostores comunitários

Silvério Regalado, presidente da Câmara, frisou que “o objetivo do projeto-piloto é preparar o município para o futuro”. Por isso, além das 50 famílias, o município está a convidar todos os munícipes a beneficiarem dos compostores comunitários que já foram instalados no espaço público - atrás da Junta de Freguesia, nos prédios atrás do Pingo

Doce e no aglomerado habitacional situado atrás da Repsol.

Ao mesmo tempo, está a ser feita sensibilização para a compostagem, porta a porta, houve capacitação dos funcionários municipais, para que saibam tratar os resíduos, e vão ser feitas sessões de esclarecimento sobre o processo de compostagem, presencialmente e em formato online.

“Está também nas nossas mãos melhorarmos os nossos comportamentos e tornarmos este lugar num sítio mais agradável para vivermos”, referiu, ainda, Silvério Regalado, como forma de apelo à participação dos munícipes no programa “Vagos+Composto”. S.F.

Centro Social Paroquial de Santo António

IPSS

Dezembro...

Proporcionar aos nossos utentes um bem-estar geral, não só este mês de dezembro, mas todos os dias que nos presenteiam com a graça de vida é e sempre será o objetivo principal do nosso lar.

O mês de dezembro é sem dúvida uma época de alegria, paz e confraternização.

Agradecemos de coração a todas as colaboradoras do lar que proporcionaram aos nossos utentes um momento divertido, ao Sr. Padre José Pereira e ao Sr. Dario que celebraram a eucaristia e ao Grupo do Orfeão que enriqueceram a nossa festa de Natal. Um muito obrigado à Direção pelo miminho de Natal a todos os utentes da instituição.

A presença e oferta do Presidente da Junta Sr. Fernando Julião foi de igual modo muito acarinhada por todos neste lar assim como os meninos da escola que aqueceram os nossos corações com cânticos natalícios.

Não esquecendo o momento de alegria e animação que o Rancho Folclórico de Santo António e a Banda Filarmónica



Vaguense nos proporcionaram numa linda tarde de domingo.

Todos juntos promovemos a alegria de Natal em muitos momentos de grande emotividade.



Dezembro...época de grande espírito festivo!

MISTOLIN SOLUTIONS

Visita a loja online

+500 PRODUTOS

Soluções de A-Z para a limpeza e desinfeção profissional!

Algarve Açores Coimbra Famalicão Lisboa

Madeira O. do Hospital Paredes Peniche Viseu Vagos

VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS

@MISTOLINSOLUTIONS f in

MSTN

m.assistance

MSTN

Procura o parceiro ideal para instalação e manutenção de equipamentos?

A **m.assistance** é especialista na venda, renting, instalação e manutenção de equipamentos de doseamento, lavagem e desinfeção.

Cozinha Lavandaria

Dosagem e Diluição Indoor

DEMA dosim. GIBAUD SYSTEM CLEANERS MAGNUS

m.assistance premiada com Prémio Gazela 2022

EMPRESA GAZELA 2022

André Francisco a receber o Prémio Gazela 2022 Diretor Executivo M-Assistance

TJM
The human side of cleaning

Representação Exclusiva em Portugal!

www.m-assistance.pt

VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS @M.ASSISTANCE f in

Associação de Solidariedade Social de Santo André de Vagos

Cortejo de Reis dia 4 de fevereiro 2024 às 15h no Centro Social

Aceitamos doações para leiloar. Podem ser cabazes com produtos diversos à

escolha, produtos agrícolas, animais da quinta, doces, salgados, comidas caseiras (ex: rojões, leitão, pão caseiro, galo ,etc...).



Centro Social e Bem Estar de Ouca

Natal sempre em ação!

A época natalícia é sempre mágica e especial!

As crianças das AAAF e SAF foram ao cinema e almoçaram no MacDonald's. Foi uma animação!



Também a festinha de Natal da Creche, AAAF e SAF foi muito divertida, isto claro, graças à presença de alguns elementos do Circo Alfa!

Que estes momentos continuem a existir, sempre com o propósito de ver as nossas crianças felizes!



Centro Social e Paroquial de Calvão

Nas férias de Natal

Durante as férias de Natal, as crianças do CATL do Centro Social e Paroquial de Calvão participaram ativamente em atividades artísticas, espalhando alegria e criatividade por todos os cantos. Através da expressão plástica, dedicaram-se à elaboração de lembranças em forma de pinheirinhos de Natal, destinados a enfeitar as árvores festivas das suas casas. Ademais, para celebrar o período festivo, realizaram uma empolgante saída ao Feijão Verde, compartilhando momentos de diversão e camaradagem que fortaleceram os laços entre eles.



Nesse contexto de alegria e solidariedade, as crianças uniram-se num projeto inspirador, a criação de um cartaz sobre a paz, em que ecoaram os sentimentos da icónica música "Imagine" de John Lennon. Com lápis coloridos e corações repletos de esperança, os pequenos artistas expressaram as suas

visões de um mundo harmonioso, refletindo a mensagem intemporal de Lennon. No meio de sorrisos e tintas, as nossas crianças encantaram o Centro com a sua criatividade, transmitindo uma poderosa mensagem de união e sonhos compartilhados.

CASD Santa Catarina

Natal 2023!

Natal, tempo de reflexão, união e partilha.

No dia 15 de dezembro de 2023 os seniores da Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina (CASDSC) festejaram o Natal num dia cheio de emoções e significado. Esta iniciativa decorreu nas instalações da CASDSC, e contou com a presença dos utentes de SAD e CD da CASDSC assim como de alguns elementos da comunidade.

A programação desta atividade iniciou-se com a eucaristia no período da manhã, seguida de almoço convívio natalício e tarde animada com a Turma de Ukulele, da Universidade Sénior de Vagos. Foram momentos de grande alegria e reflexão, na certeza que estes ficarão gravados nas suas memórias.



ASSOCIADOS CA PARTICULARES



SÓ VÊM VANTAGENS

Faça-se Associado CA e usufrua de vantagens exclusivas pensadas para si.

Para se tornar Associado do Crédito Agrícola, subscreva um mínimo de 100 títulos de capital social, com valor unitário de 5€. Consulte o Regime Jurídico do Crédito Agrícola em creditoagricola.pt ou numa Caixa Agrícola do município da sua residência.



Para mais informações

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



Crédito Agrícola

Caixa Central – Caixa Central de Crédito Agrícola Mútua; CRL
registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000

A Escalada

O paradigma de prática desportiva tem vindo a evoluir ao longo do tempo, de acordo com as preferências e as motivações dos praticantes, podendo dizer-se que não há propriamente um desporto, mas sim várias formas de o praticar.

Atualmente as principais motivações têm a ver com modelos informais de prática (cada um escolhe e gere a sua prática), com o contacto com a natureza, com o gosto pela aventura, pelo risco e pelo convívio social, com a ocupação diversificada do tempo livre de cada um, por forma a que se retire prazer e algum benefício.

A escalada é uma atividade desportiva (ou mesmo uma modalidade desportiva) que se enquadra nestas características e que, sem ser uma modalidade massificada, tem vindo a aumentar progressivamente o seu número de praticantes. É dela que agora iremos falar.

O conceito

A escalada é o desporto (ou atividade desportiva) de escalar montanhas (ou paredes), com ou sem o auxílio de cordas e/ou outros equipamentos especiais e o objetivo é atingir um ponto final, que pode ser um cume numa montanha ou de uma outra estrutura construída. Utiliza equipamentos específicos e tem elevada exigência física e mental (agilidade, força, destreza, coragem e treino mental) e tanto pode assumir caráter de recreação, como de

competição e ser praticada em ambientes naturais, como indoor, ou seja, no interior.

Um pouco de história

A escalada evoluiu do montanhismo clássico, ou seja, a escalada de montanhas na primeira década do século XX, com a expedição do rei D. Carlos à serra da Estrela, que é escalada pela primeira vez, no Cântaro Magro. Posteriormente, os primeiros escaladores portugueses abordaram montanhas da Europa: os Alpes (daí a designação de Alpinismo), mas também os Pirinéus, o Etna e o Vesúvio. A esta atividade está associado um ideal – o ideal montanhista – baseado no contacto com a natureza, a saúde pelo exercício e a “educação do espírito”, através do cultivo de valores como a coragem, a persistência, a solidariedade e o assumir do risco. É a partir da década de 30 do século XX que os grupos espontâneos de prática se organizam em clubes que, posteriormente, se integram na Federação Portuguesa de Campismo (como secção autónoma), vindo a autonomizar-se na Federação Portuguesa de Escalada de Competição.

Paralelamente adotaram-se variantes da modalidade, adaptando a sua prática indoor, ou seja, ao interior, através da criação de paredes de escalada, ou outros obstáculos artificiais, ou semi-naturais.

A Ação do Agrupamento de Escolas de Vagos nesta modalidade

No AE Vagos tem-se procurado corresponder à pluralidade de motivações

e de interesses dos 2500 alunos que o frequentam, com o objetivo de todos gostarem “de qualquer coisa” que os faça movimentarem-se e pretenderem praticar uma ou mais modalidades desportivas, seja no âmbito da recreação e do lazer, seja como rendimento e competição.

Depois das modalidades tradicionais, incluíram-se e desenvolveram-se as náuticas (canoagem, vela, surf, stand up paddle, windsurf), depois as bicicletas (circuitos, cicloturismo, competição) e a escalada foi a mais recente aposta.

Começou por se adquirir uma parede de escalada, que foi montada na Escola Básica de Vagos (e que representou um investimento de vários milhares de euros), a que se seguiu o reforço da formação de professores nesta modalidade, com um curso de formação interno.

Posteriormente, incluiu-se um módulo desta modalidade na disciplina de Educação Física, com algumas aulas por ano, em todas as turmas e, no final deste ano letivo, todos os alunos deverão ter experimentado estas situações tão pouco habituais, de escalar paredes.

Nos eventos que se realizam, esta é uma atividade que passou a estar sempre presente e com inteiro agrado da grande maioria dos alunos, até porque os medos desapareceram e as sensações tornam-se agradáveis.

Os alunos das escolas que visitam Vagos, têm sempre oportunidade de também experimentarem – e fazem-no sempre com gosto e recordam essa experiência.



A segurança

O risco é mínimo e só não digo inexistente, pelo facto de ele existir sempre, pela simples circunstância de estarmos vivos. Os praticantes colocam um cinto, ao qual se liga um cabo que os suspende no cimo da parede e que é controlado no solo, por dois adultos experientes e que comandam quer a subida, quer a descida dos praticantes.

A fotografia da parede de escalada da Escola Básica de Vagos, explica tudo sem palavras e espero ter criado o desejo de experimentarem.

Paulo Branco



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Sobre o meu neto Tiago

Neste mês de Janeiro de 2024, vou versar no meu cantinho sobre algumas coisas do meu neto Tiago, isto porque ele me tem ajudado imenso já faz vários meses. Tenho a agradecer imenso, mas antes de mais, começar pelo princípio: o Tiago em criança fez parte da equipa de basquetebol da Associação Desportiva de Vagos, percurso que acompanhei desde o início, não só em jogos da casa, mas também em Ilhavo contra o Illiabum. Mantendo o tópico do desporto, nesse tempo também acompanhei o jogo das Cegonhas em Pombal, tendo seguido num autocarro que partiu da antiga Casa do Povo, onde hoje está a Santa Casa da Misericórdia.

Também nesses tempos de infância, perguntava ao meu neto pela escola que frequentava na rua Dr. Humberto Mendes Correia (também conhecida por rua da Central) e pela sua categoria: “Em que lugar estás tu na escola? Estás em primeiro como eu estava?” ao que o meu neto respondeu: “Não estou em primeiro porque em primeiro está a professora, mas já lhe emendei alguns erros no quadro.” O percurso escolar do Tiago foi sempre sem percalços semelhante ao meu, isto era certo até ao nono ano,



onde se deparou com uma professora que por força o quis reprovar.

O caso não se deu, mas no ano seguinte e por princípios de uma doença mental o meu neto reprovou por faltas e aí começaram as dificuldades em terminar o ensino secundário: passou pela escola de Ilhavo, mais tarde esteve no IIEP de Aveiro, mas viu ambas essas tentativas fracassadas. Tanto o mundo como a família pareciam desesperar em relação ao seu futuro, e então deu-se o volte-face: o Tiago terminou o ensino secundário em Vagos num curso EFA noturno, e com a maravilhosa nota do seu exame de acesso à Universidade em

inglês, entrou em Coimbra com distinção de 3% melhores entradas. Na Universidade, conheceu a sua esposa, e terminou primeiramente a licenciatura, e mais recentemente um mestrado.

Nesse percurso académico, deparou-se com várias professoras e professores, uma das quais até contactei através de carta, ofereci um exemplar do meu livro “A Redenção”, bem como um retrato da minha autoria. No entanto, não seria essa professora, a que provocaria o meu neto Tiago a escrever e, de alguma forma, manter a minha arte. Esse facto deu-se nas aulas de Poética e Escrita Criativa. Podia estar tempo sem conta a explicar, mas neste breve esboço, cabe-me apenas enumerar os cinco tomos que o meu neto já doou à Biblioteca Municipal de Vagos: “As minhas evasões artísticas”, “Caminhos que ninguém escolhe”, “Diário em Estilo Parnasiano”, “Olhando Passadas já Passadas” (prefaciado por mim), e por último, “Pelo Viés da Confirmação”. Mais que poeta como eu sou, o meu neto também é autodidata na música, e esforça-se no seu quotidiano, para levar a cabo criações que me diz serem de um novo género musical, que funde a lírica com música de âmbito futurista.

Muito mais haveria a dizer, mas o meu espaço começa a findar. Assim, dá-me felicidade ver, aquele rapaz que partilhou viagens comigo a França, Costa Vicentina e Ilha da Madeira (neste último parapeiro até tem uma meia-irmã, a minha neta Joana), porque o seu futuro agora parece muito mais brilhante, semelhante a como era de princípio: com aquelas histórias que conto a toda a gente, de como “Na França, num parque tão bonito, e sem diversões para crianças?”, de como “Já salvámos uma pessoa hoje” e de como “Eu quero ir ver o crocodilo em Narbone”, tudo memórias que ainda hoje me ocorrem e acalentam o coração.

João dos Santos Ferreira





município de
vagos

O Município de Vagos
deseja-lhe um Feliz Ano de 2024