

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

Uma resposta da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, direcionada à comunidade local, assegura o atendimento e acompanhamento social de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade, exclusão e emergência social.

SUP. III

CÂMARA REVÊ PROTOCOLOS COM A MISERICÓRDIA E DECIDE APOIAR A 4º OPEN VAGOS 2020

PÁG. 4



GALA ENCERRA 80º ANIVERSÁRIO DO CER

Entidades oficiais, convidados, parceiros e patrocinadores, juntos para celebrar a construção da história da coletividade vaguense. Antigos presidentes e sócios mais assíduos foram homenageados.

PÁG. 5



PLANO DE PORMENOR DE SÃO SEBASTIÃO À ESPERA DE NOVOS INVESTIDORES

Aprovado, por maioria, pelo órgão deliberativo, a alteração vai proporcionar “a adequação e adaptação às novas dinâmicas de investimento, que se sentem no país”.

PÁG. 4



RALI DA BAIRRADA PASSEIA-SE POR VAGOS

Sob a égide da Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting, e ostentando a “marca Bairrada”, a primeira prova pontuável do Campeonato Centro de Ralis 2020 corre-se a 7 e 8 de março.

PÁG. 6



AUTARQUIA ASSUME COMPENSAR ENVOLVIDAS NOS INCÊNDIOS DE 2017

Despesas tinham sido submetidas ao Fundo Social da União Europeia”, mas tal valor acabou por nunca ser ressarcido.

PÁG. 6



EDITORIAL: O freguês que se segue

Sempre é verdade que a sede do concelho já tem “que chegue” áreas comerciais de grandes dimensões, como admitiu há semanas, alegadamente “fora da caixa”, um deputado municipal? Ou será que voltamos a ter, como se diz-se, o “caldo entornado”, como aconteceu na década de 90 do século passado, quando foi inaugurada a primeira estrutura comercial em Vagos?

Torna-se evidente que a questão é demasiado séria para tentar tirar ilações, quando está em causa a mera alteração ao Plano de Pormenor (PP) de São Sebastião. O documento esteve em discussão pública até 29 de novembro, tendo sido posteriormente enviado à assembleia municipal. Apesar de ignorada pela população – ninguém se manifestou ou participou no debate público da proposta – a verdade é que a mesma foi aprovada, por maioria, tendo o referido deputado votado contra, conforme tinha anunciado durante o debate.

É notório que, face aos ajustamentos previstos no PP, a proposta camarária vai propiciar “a adequação e adaptação às novas dinâmicas de investimento, que se sentem no país”. Isso mesmo foi adiantado pelo presidente da câmara, que terá valorizado o “sim” do deputado a favor da melhoria das condições da zona em discussão. Quanto às questões familiares, de quem trabalha nas grandes superfícies, isso é outra coisa.

Valerá a pena recordar que o supermercado Paradi (hoje Continente) foi inaugurado, sem pompa e circunstância, em julho de 1994. Tratava-se da primeira grande superfície comercial na região, antes mesmo de Ílhavo e Anadia, que abririam ao público mais tarde. Projetada para uma área de intervenção de influência da ordem de 25-30 quilómetros, ocupava uma área útil de cerca de quatro mil metros quadrados. Contava com uma “bateria” de 10 caixas e tinha criado, numa

primeira fase, 45 novos postos de trabalho, na sua maioria preenchidos com gente oriunda do concelho de Vagos. Em causa um investimento a rondar os 400 mil contos, que a administração da empresa adiantava querer acompanhar “toda a dinâmica de progresso e desenvolvimento, que começava a desenhar-se no concelho”. Contestado pelos pequenos comerciantes, que dirigiram na altura um abaixo-assinado à câmara, esgrimindo um rol de argumentos em defesa dos seus interesses, consideravam-se “traídos” quando tomaram conhecimento que o novo espaço comercial iria funcionar ao domingo.

Não discutiam os valores da família, antes acusavam o alegado recuo do executivo, liderado por Carlos Bento, que se tinha mostrado solidário com a sua “luta”. Acusavam-no de ter “roído a corda” ao ceder à pressão dos “novos senhores de Vagos”, e estavam mesmo dispostos a



enfrentar, com “determinação e firmeza”, a nova situação. Tal conjuntura viria a “revolucionar” a mentalidade de alguns pequenos comerciantes locais que, mau grado a crise que o setor atravessa, ainda hoje apostam na proximidade de uma relação afetiva com o cliente. Porque, afinal, “o freguês tem sempre razão”.

EDUARDO FERNANDES - DIRETOR DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Pintasilgo esclarece Mercado Comum

Primeira-ministra de 1 de agosto de 1979 a 3 de janeiro de 1980, a Eng^a Maria de Lurdes Pintasilgo esteve em Vagos em 1985, tendo visitado a Cooperativa. Para indagar, por exemplo, as razões de se ter “importado tanta batata de semente, estando já muita podre”. E também para saber se os agricultores de Vagos estavam “preparados para a entrada do Mercado Comum”. Recebida pelo presidente da cooperativa, João Pandeirada, corpo técnico e funcionários, acabaria por visitar Lombomeão, onde teve oportunidade de ver, ouvir e comunicar com alguns agricultores, que na sua opinião “eram dos mais esclarecidos do país”. Conduzida à casa do Armando Taboão, verificou o fenómeno das 4 bezerras paridas pela vaca “Estrela”, estando ainda na exploração de gado leiteiro de João Moço. E foi na casa de Luís Real que manteve diálogo com os presentes, a quem foi servido um “delicioso espumante bruto”. Por último, uma visita à exploração de Fernando Maria “Marina” e Rosa Maria, jovem casal de agricultores, onde Lurdes Pintasilgo e comitiva eram aguardados por um grupo de jovens. Estabelecido o diálogo, a antiga primeira-ministra esclareceu, de imediato, todas as dúvidas suscitadas



pelos jovens agricultores, com destaque para as dificuldades e perspetivas quanto ao futuro da política agrícola nacional. De comunicabilidade fácil e grande simpatia, a ex-governante, então com 55 anos de idade, agradeceu e apreciou a visita tendo ficado “sensibilizada com a hospitalidade das gentes do Lombomeão”.

EJ

CONSULTÓRIO

Ai, as minhas costas!!

A dor lombar é, nos dias de hoje, uma das maiores causas de incapacidade laboral, física e social. Manifestando-se como um episódio recente ou mais antigo, a dor no fundo das costas afeta, pelo menos uma vez na vida, 8 em cada 10 portugueses.

Na maioria dos casos, a dor está relacionada com alterações da coluna, provocadas pelo avançar da idade. Outras grandes causas são os movimentos repentinos desadequados (levantar um peso, uma queda, entre outros) ou o excesso de exercício, que podem provocar lesões na região muscular. As deficiências na postura, acrescentam-se artrite ou hérnias, como causas a considerar, sendo que as duas últimas são menos frequentes. A dor pode-se apresentar de modo gradual ou repentina, pode ser constante ou intermitente, dependendo da causa. Muitas vezes não aparece isolada, podendo estender-se por uma das pernas e/ou criar uma sensação de formigueiro até ao pé.

Normalmente, este tipo de dor tende a desaparecer em 6 semanas.

Não é comum aparecer febre nem perda de peso acentuada - caso isto ocorra, deve visitar o seu médico.

Assim, para tentar recuperar de uma situação que o leve a dizer “Ai, as minhas costas!!” deve evitar fazer grandes esforços por 1-2 dias após o início da dor, sem nunca ficar em repouso total. Pode, como auxílio, aplicar calor na zona dolorosa. Em caso de necessidade, os analgésicos são também uma arma que pode utilizar para o controlo da dor. Para prevenir situações semelhantes deve:

- Melhorar a sua postura e evitar esforços que possam prejudicar as suas costas;

- Perder peso, pois é a zona lombar que o carrega todos os dias;

- Iniciar um programa de exercício físico focado no reforço muscular das costas.

Para mais informações consulte o seu Médico de Família.

USF Senhora de Vagos
Afonso Carvalhal



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 | **Diretor** Eduardo Fernandes | **Tiragem** 2500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola e JPrior | **Colaboraram nesta edição** Eduardo Jaques, João Ferreira, Paulo Pereira, Afonso Carvalhal, Basílio Oliveira, Mário Oliveira, Teresa Gaspar, 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:** ecovagos.pt

Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

Centro de Educação e Recreio de Vagos – 80 anos de vida

É com bastante emoção que tomo a iniciativa de colaborar, nesta altura, no jornal Eco de Vagos. A minha idade, a caminho dos 90 anos, e a minha precária saúde de há uns anos a esta parte, não me tem permitido colaborar, assiduamente como fazia, nos nossos jornais, alguns que ajudei a fundar. Mas a solicitação do diretor, aqui estou a publicar uma pequena e humilde nota, sobre a vida e obra do Centro de Educação e Recreio (CER), que completa 80 anos, e do qual fui presidente da direção durante vários anos.

Começo por prestar homenagem, de gratidão e saudade, a Duarte Gravato e Armando Rosa, e outros que os ajudaram a fundar a coletividade que ao longo destes 80 anos tem dignificado, honrado e perpetuado a história da nossa vila, do concelho de Vagos e da nossa região. Posso dizer que a coroa de glória do CER foi nunca ter interrompido a sua atividade, sinal de que faz parte integrante da vida vaguense.

Todas as direções que estiveram à frente da coletividade procuraram dignificar sempre, mas sempre a Associação. Hoje não são apenas os sócios que dão vida ao CER, embora sejam fundamentais, mas também uma série de outras instituições que, na sua sede produzem os seus trabalhos ligados à Cultura. Refiro-me ao Fantástico, à Banda Vaguense com a sua escola e valências, ao Orfeão de Vagos, ao jornal O Ponto e outras

instituições culturais e artísticas.

Impõe-se salientar alguns passos importantes na vida do CER. Além da sua fundação, que foi o passo mais importante, foi a atitude arrojada tomada por Fausto Martins Silvestre e colegas, na altura, a compra do edifício onde sempre funcionou o CER. Outro passo importante, foi a concretização da escritura da compra do imóvel, que ocorreu na minha direção. Importantíssimo, ainda, a construção da nova sede, a que a direção presidida por Joaquim Morgado, de saudosa memória, meteu ombros concretizando o projeto elaborado pelo arquiteto João Carlos Sarabando. A obra está à vista.

Uma Associação Cultural e Recreativa não pode cingir-se apenas a convívio diário dos seus associados. Tem de ter horizontes mais vastos, de participar na comunidade em que está inserida, e em de mostrar com atos e obras a sua fundação e existência. Baseado nestes princípios, o CER lançou-se a iniciativas que mexeram de facto com o Povo de Vagos. Organizou vários festivais carnavalescos para as crianças, com cursos infantis, e organizou colóquios e conferências e aqui teve papel importante o Dr. João Pedro Mateus e a sua direção.

A direção a que presidi organizei, em colaboração com a Direção Geral de Educação de Adultos, cursos de sensibilização cultural; colóquios sobre

arte com a colaboração de grandes especialistas na matéria aveirenses; levou a cabo conferências culturais em que brilharam o Dr. Frederico de Moura e o Dr. Mário Rocha, de saudosa memória; organizou o Natal do Bombeiro com cortejos infantis; deu vida à Praça da República nas quadras natalícias, com a construção de presépios. E com a preciosa colaboração, sempre pronta, da Fábrica da Vista Alegre, organizou pela primeira vez em Vagos o Cabaz de Natal, para as famílias mais carenciadas de todo o concelho, em colaboração assídua da Santa Casa da Misericórdia; promoveu encontros de coros, com a presença dos mais afamados Orfeões da nossa região; organizou exposições de pintura e fotografia, coisa inédita em Vagos; promoveu uma exposição de artesanato em colaboração com a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo; promoveu provas de atletismo, que serviram de rampa de lançamento para o aparecimento de clubes de atletismo em Vagos, tais como os Grecas e Grudesco do Covão de Lobo; levou a que Sansão Coelho transmitisse do CER o prestigiado programa radiofónico da RDP “Sabatina”; lançou a ideia da jornada ciclo-turística à praia de Mira, que movimentava centenas de pessoas de todas as idades; e organizou com todo o pormenor a biblioteca, tendo sido adquiridos no Porto todos os livros de João Grave.

Foram também recebidos na sede vários Governadores Civis, Ministros,



Deputados, o próprio Bispo da Diocese, e atletas de nome mundial, como Rosa Mota e Fernando Gomes. Não posso deixar de salientar a inauguração da nova sede, presidida pelo Dr. Santana Lopes, na altura Secretário de Estado da Cultura. Por fim, a preciosa colaboração da atual Direção, presidida pelo Eng.º Mário Gavina, na publicação do meu Livro “Vagos D’Escrita”, dedicado ao nosso concelho que tanto amamos e onde dá gosto viver.

Uma vida longa e feliz é o que desejo ao nosso Centro de Educação e Recreio.

Basílio Oliveira
 Ex-presidente da direção do CER

Centro de Educação e Recreio: celebrar a história com as pessoas que a foram construindo

Não sendo historiador, nem tendo memória de 80 anos passados sobre a “edificação” do Centro de Educação e Recreio de Vagos, é para mim difícil fazer uma diferenciação entre o que foi este fenómeno Associativo no seu início, em 1939 e anos seguintes, e o que é agora. Consigo perceber, e honra lhes seja feita, que houve um conjunto de homens, iluminados pelos seus ideais, que puseram mãos à obra e criaram um espaço, que ocupou um vazio social.

Embora por circunstâncias culturais da época, os homens tinham ali um espaço de convívio, diversão e cultura. Ao que sei, espaço único durante muitos anos, e que dava a oportunidade de se criar outros hábitos mais salutares. Tão importante se tornou que a certa altura se considerou que o espaço já não respondia às necessidades, e mais uma vez o arrojo, o empenho e a persistência de alguns, recriava uma sede, com 5 pisos, ainda hoje um ex-líbris da nossa Vila de Vagos.

Muitas atividades se concretizaram e muitas celebridades por ali passaram registando momentos de celebração: personagens do desporto e da cultura, governantes, autarcas. Com o advento

de tempos “modernos”, com muitas ofertas de espaços de lazer, as melhorias de conforto familiar, mudanças culturais de vária ordem, fazem do CER, hoje, um espaço diferente do início.

Se outrora eram os sócios, que em presença mais ou menos massiva, davam corpo sobretudo ao espaço de Bar e Sala de Leitura, hoje são mais os outros espaços que dão vida ao CER. O Auditório tem tido uma utilização diversificada, de grande apoio à comunidade vaguense, tendo uma ocupação semanal, chegando mesmo a ter períodos de utilização bi-semanal. Os espaços de cedência, também têm uma utilização diária, no qual destacamos a sede do Jornal O Ponto. Massagem, Yoga e Coaching são outras das atividades nos espaços do 2º piso.

Em destaque a produção cultural que nasce diariamente nos pisos superiores com a Filarmónica Vaguense, com a sua escola de música e a produção de nível internacional que se lhe reconhece, e também o Orfeão de Vagos, ambos com sede no CER, com dirigentes de grande bravura e com geniais maestros, que além de orgulharem as suas associações, também são orgulho e prestígio para o

CER. Nesta produção cultural, não menos emblemático, embora com uma vida mais curta, mas que já ultrapassou os 20 anos de trabalho, temos o Fantástico, Grupo de Teatro da Santa Casa da Misericórdia de Vagos. Grandes noites nos proporcionam.

Transformou-se então, o Centro de Educação e Recreio, num misto entre uma imagem do passado, mas presente, representado por sócios que assiduamente estão presentes no Bar e Sala de Leitura, e um presente onde a produção cultural e de Eventos de variadíssimas áreas, coexistem e tomam parte. Há, como sempre houve, uma grande dinâmica, e hoje passam pelo CER centenas de pessoas, jovens e seniores, homens e mulheres, numa comunhão de espaço, numa comunhão de cultura e lazer, mas também de relação e de amizade.

Para celebrar esta história de sucesso, uma história viva e de vivências, a Direção realizou a celebração da Gala dos 80 anos do CER. Teve como objetivo fazer o encerramento das comemorações do 80º aniversário e homenagear alguns dos que deram e dão vida à instituição.



Houve um momento próprio para honrar Presidentes, Sócios de Assiduidade Regular e as Instituições e Associações que vão construindo, ano após ano, o universo CER.

As pessoas passam e as instituições ficam. Mas sem pessoas não se fazia a história. É nessas pessoas que queremos celebrar a história dos 80 anos do CER.

Mário Gavina Oliveira
 Atual presidente da direção do CER

XVI Gala Vaga D'Ouro

DISTINÇÃO. Escolhidos por um júri de seleção, já são conhecidas as “caras” dos nomeados da XVI Gala Vaga D'Ouro, para cada uma das 8 categorias. Organizado, como habitualmente, pelo quinzenário “O Ponto” e rádio “Vagos FM”, o evento terá lugar, uma vez mais, na Quinta do Éden (Calvão), e acontece a 14 de março a partir das 19h00. Os nomeados são: Social – Costa Verde, Memorizar (SCMV) e Sala dos Afetos (Agrupamento Escolas de Vagos); Cultura – Biblioteca Municipal de Vagos, Filarmónica Vaguense e Grupo Teatro Fantástico; Desporto individual – Ana Bessa, Ana Dias e Jennifer Gomes; Desporto coletivo – ADV equipa Sub19, Clube Natação de Vagos e Grecas;

Ambiente - Charcos & Companhia, Mistolin Pro Eco X e Tecplásnova; Educação & Inovação – Carlos de Pascoal Neto, EB Ouca projeto segurança para todos e Hião Paulo Costa Tomé; Empresarial – Clickhouse, Mistolin grupo MSTN e Sagiper; Política – Assembleia Municipal, Junta Freguesia de Calvão e Sara Caladé.

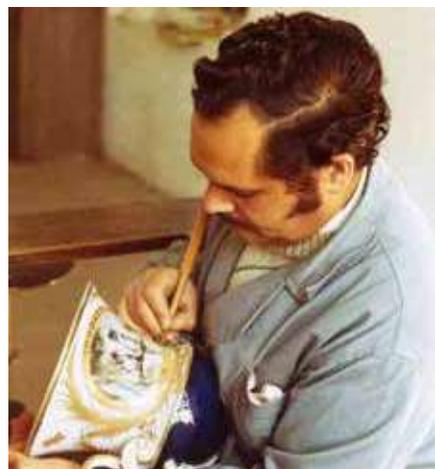
No decorrer desta edição irá, ainda, ser distinguida a personalidade do ano. O Prémio Carreira, que em 2019 foi atribuído a Mário Cordeiro, volta a ser entregue a quem “de Vagos, ou por Vagos tenha tido um desempenho meritório e destacado na sua vida profissional”.

EJ



Atualidade

NA MORTE DE ARMANDO PIMENTEL. Como falar de um homem ausente mas nunca distante, tão dedicado à sua profissão, muitas vezes em prejuízo da família e dos amigos? Felizmente há homens de exceção. Armando Pimentel foi um deles. Conheci-o desde que nasci. Eramos vizinhos e os nossos pais dedicados à agricultura.



Partilhamos muitas vezes as tarefas do amanhã das terras. Desde muito novo

teve a vontade de pintar. E foi a Vista Alegre que lhe proporcionou esse desenvolvimento, conhecido e reconhecido por todos. Foi acarinhado e respeitado, é verdadeiramente um homem de exceção. Nunca morre. Mas como seria excelente tê-lo ainda entre nós. Fica a sua obra, que é grandiosa, quer no país como no estrangeiro, Casas Reais, Embaixadas, Ministérios e, porventura, em nossas casas. No aniversário dos 50 anos de matrimónio dos meus pais, o meu amigo Armando Pimentel teve o carinho de me oferecer um quadro em porcelana com um ramo de rosas que só ele sabia pintar. *João Santiago (foto de Ana Maria, novembro de 1973).*

INTEGRAÇÃO. A Junta de Freguesia de Ouca vai avançar com um programa de “Português para Todos”, dirigido à população imigrante, de maneira a facilitar a sua integração na comunidade, potenciando assim o melhor acesso e integração no mercado de trabalho. Com a duração de 3 e 12 meses, destina-se a crianças e adultos “com dificuldades linguísticas notórias”. Um dos objetivos é que, para além da aprendizagem, consigam “desenvolver a competência comunicativa, quer a nível da expressão oral como escrita, na língua portuguesa”.

Plano de Pormenor de São Sebastião: foi aprovado e aguarda investidores

INVESTIMENTO. Aprovada pelo executivo camarário, a alteração ao Plano de Pormenor de São Sebastião, acabou por passar no órgão deliberativo, embora por maioria, tendo registado um voto contra. O deputado José Martins terá surpreendido a bancada do PSD, ao posicionar-se a favor da melhoria da zona em apreço, mas claramente contra o surgimento de uma nova zona comercial. “Vagos já possui áreas comerciais de grandes dimensões a mais”, disse o referido deputado, sublinhando que agora é tempo de pensar “no lado familiar e na natalidade”. E questionou mesmo: “Como é que nós vamos querer que quem trabalha nestas superfícies consegue ter tempo para a família?”.

Em causa está a possibilidade de “adaptar”, com a aprovação do referido plano, um novo espaço comercial na zona onde, durante várias décadas,

funcionou a antiga cerâmica. Para além da modificação do lote onde foi edificado o quarte-sede dos Bombeiros Voluntários, que passaria a reverter “em definitivo” para esta associação. Ajustamentos que, conforme reconheceu o presidente da câmara, Silvério Regalado, vão proporcionar “a adequação e adaptação às novas dinâmicas de investimento, que se sentem no país”.

Na discussão da proposta, destaque para a intervenção de Oscar Gaspar (PS), que se insurgiu contra o que disse ser “desinteresse” sobre o assunto, por parte da população. “É mau para todos que nenhuma pessoa se tenha manifestado ou participado, no debate público da proposta”, considerou o deputado que, tal como Nuno Moura (PSD), se ausentaram do plenário por fazerem parte dos órgãos sociais dos bombeiros.

EJ

Câmara revê protocolos com a Misericórdia e apoia o 4º Open Vagos 2020

Parceiro incontornável do município de Vagos, na “defesa dos mais desfavorecidos, promoção da cidadania, garantia de criação e funcionamento de respostas adequadas às necessidades das populações do concelho”, a Santa Casa da Misericórdia acaba de ver revistos os protocolos celebrados, há vários anos, com a autarquia, nas mais diversas áreas. Em nota de imprensa, o executivo camarário dá conta que, na reunião do passado dia 6, foram aprovados novos protocolos de colaboração, adaptados, “às novas realidades e mais funcionais”, nomeadamente quanto ao transporte acompanhado de crianças, e apoio ao

jornal Eco de Vagos e Grupo de Teatro Fantástico.

Na mesma reunião foi decidido apoiar a realização do 4º RF Open Vagos 2020, que se realiza a 18 e 19 de abril. Trata-se de uma competição internacional de dança desportiva que, segundo a câmara, conta já “com a inscrição de mais de 80 pares internacionais, oriundos de 24 países, aos quais se juntarão mais de uma centena de pares nacionais”. O evento, que decorre no pavilhão do Colégio de Calvão, visa “a promoção e divulgação da dança desportiva, e de um concelho que oferece as melhores condições de vivência”.

EJ

SEM ÁRVORES. A avenida Dr. Lúcio Vidal já não tem árvores. Foram cortadas, por “não se apresentarem nas melhores condições”, e também pelo facto de “estar a ser realizado um arranjo urbanístico nessa zona, na sequência dos danos provocados no passeio e em tubagens subterrâneas, provocadas pelo seu sistema radicular”. Segundo a câmara, vão ser plantadas novas árvores (Cipreste de Leyland) do lado norte do parque de estacionamento da Quinta do Ega e [também] na zona do estádio municipal. Para que haja “uma espécie de cortina que proteja estes locais, tendo em conta que estão muito expostos ao vento e, onde periodicamente decorrem atividades culturais e recreativas”.

CULTURA. A câmara municipal está a promover, com a Rede de Bibliotecas de Vagos, o concurso literário “João Grave”, para prosa e poesia. Subordinado ao tema “A Volta ao (teu) Mundo”, pretende “desenvolver e consolidar competências de utilização eficaz da palavra escrita em diferentes vertentes literárias, incentivar a criatividade e estimular o envolvimento efetivo da população escolar”. Os textos a concurso para o pré-escolar, ensino básico, ensino secundário e alunos com currículo específico individual, deverão

ser entregues até 30 de abril. Para mais informações consulte as normas em www.cm-vagos.pt

ELEIÇÕES. Reeleito na coordenação do Secretariado do PS/Vagos, para o biênio 2020-2021, Paulo Gil Cardoso já tomou posse. Da equipa fazem parte Carla Gouveia, Luís Vasco Pinho, La Salete Oliveira, João Tomás, Ângelo Almeida e Rafael Catarino. Para a Mesa de assembleia-geral de militantes, foram eleitos Bruno Julião, Mónica Martins e Pedro Ribeiro, que também tomaram posse. Na sua primeira reunião, o Secretariado “assumiu a necessidade de trabalhar em prol do concelho de Vagos e no desenvolvimento da democracia”, tendo ainda definido a estratégia de intervenção para os próximos dois anos.

FESTA DA LEITURA. Já são conhecidos os representantes do município de Vagos no Concurso Intermunicipal de Leitura (CIL 2020) que irá decorrer em abril. Os participantes vencedores são: no 1º ciclo, Miguel Madaleno e Leticia Frade (suplente); no 3º ciclo, Maria João Barros e Nuno Ferro (suplente); e no secundário, Fátima Santos. Muitos parabéns!

EJ

Gala dos 80 anos do CER Emoções e palmas na homenagem aos antigos presidentes

Auditório repleto com gala a preceito, como manda a boa tradição, para encerrar as comemorações dos 80 anos do Centro de Educação e Recreio (CER) e celebrar a “construção da sua história”, com todos quantos continuam a dar vida, com energia e dedicação, à coletividade vagueense fundada a 12 de fevereiro de 1939. Decorreu no passado sábado, na presença das entidades oficiais e convidados, antigos dirigentes, associados, parceiros e patrocinadores, que ao longo dos anos vão construindo o chamado universo do CER.



Presenças que “muito honram a instituição”, conforme assinalou o presidente da direção, Mário Gavina, que na sua intervenção destacou o acordo de locação, firmado no mandato anterior entre a Câmara, Filarmónica Vagueense e o Centro de Educação e Recreio, que colocou a centenária banda no 3º piso do edifício. “Tantos sonhos, tantas expectativas e frustrações, e tantas palavras deitadas fora, quando afinal o ovo de colombo estava aqui tão perto, porque os homens se entenderam”, considerou Mário Gavina, que haveria de juntar, no palco, o presidente da câmara, Silvério Regalado, e o antigo presidente da direção da banda, Carlos Ribau. “Se queremos ser rápidos vamos sozinhos,

mas para ir mais longe vamos juntos – e juntos somos mais”, reconheceu Mário Gavina.

Solução que, confirmou o autarca vagueense, acabaria por não resolver apenas o problema da coletividade, tendo-a colocado “como reserva futura”, ao serviço da população e da cultura. Assertivo, o protocolo apostou no papel fundamental do CER, deixando “esta casa com passado com um presente cheio de energia e um futuro risonho”, disse o presidente da câmara, que na leitura histórica que fez da instituição viria a descobrir que o seu bisavô (Silvério Ferreira Regalado) tinha sido presidente do CER.

HOMENAGEM. Para além dos momentos culturais (declamação poética e atuação musical) - ou não fosse a instituição, como bem cedo se assumiu, um pólo cultural e privilegiado de Vagos - destaque para a presença em palco do Mestre Aquiles Capela. Músico autodidata, que toca bandolim desde os 8 anos de idade, completou há dias 96 e tem marcada presença assídua na Tuna da Universidade Sénior de Vagos e no grupo Amigos da Música. Acompanhado por Fábio Rocha, à viola, o “virtuoso das cordas” interpretou dois temas e arrebatou a primeira grande ovação da noite.

No decorrer da gala, foram entregues diplomas aos dez sócios mais assíduos - José Gonçalves Mouro, Joaquim Mateus Almeida, Alfredo Rocha Fernandes, Joaquim Cardoso, Jaime Gamelas, José Monteiro Pessoa, João Pedro Sarabando, João Francisco Sarabando, João Duarte Mouro e Benedito Ribeiro Almeida.

Distinguida foi, ainda, Maria Júlia Jesus, funcionária com 24 anos de casa. Orfeão, Fantástico - Grupo de Teatro da Santa Casa Misericórdia e Filarmónica Vagueense receberam igualmente os respetivos diplomas.



Momento marcante foi a homenagem prestada, pela direção, aos antigos presidentes, que “ainda estão connosco” - José Nunes Oliveira, João Pedro Mateus, Basílio Oliveira, Joaquim Tavares Rosa, Jorge Camarneiro, António Valente Oliveira, António Carlos Maia, Ilda Maria Martinez, e ao presidente em exercício, Mário Gavina.

EJ

POLÍTICA PARTIDÁRIA Nova liderança, sempre CDS-PP

O último congresso do CDS-PP, em Aveiro, revelou a enorme vitalidade que o partido vive. Foi um congresso muito participado, com debates carregados de emoções, mas todos confluentes e focados num único objetivo, tornar o partido mais forte e afirmar-se como a verdadeira alternativa de direita em Portugal.

É sabido que o meu apoio, concertado com a concelhia a que presido, foi para o deputado João de Almeida. Na verdade, entre os candidatos que se perfilavam, era aquele em quem a concelhia depositava maior confiança, pelo trabalho conhecido, pela experiência e pela garra demonstrada ainda recentemente no terreno, quando o acompanhei na última campanha para as legislativas. E esta campanha evitou que o distrito sofresse uma derrota mais pesada ainda, contrariando o panorama nacional. O candidato mais votado em congresso, foi o Francisco Rodrigues dos Santos. Porque em primeiro lugar está o partido, estamos todos unidos com o presidente,



democraticamente eleito em congresso, e com ele estamos animados para trabalhar, com vista ao objetivo de afirmar o partido, CDS-PP, como a verdadeira alternativa para quem é de direita em Portugal.

E a verdade é que, em meu entender, o partido, com esta nova liderança, já passou com distinção na primeira prova de fogo a que foi sujeito, no debate

orçamental. O CDS-PP afirmou neste debate, com toda a clareza, que está no panorama político para apresentar as suas propostas, focadas nas pessoas, na afirmação da iniciativa privada, no alívio da carga fiscal às famílias, no apoio às classes mais desfavorecidas, no apoio incondicional às forças de segurança entre outras propostas. É, essencialmente, na aprovação de propostas que não levem o país de novo à bancarrota e que sejam verdadeiramente sustentáveis. Os deputados eleitos pelos CDS-PP estiveram todos alinhados com o nosso líder, a desempenharem um trabalho notável, validando assim a reputação de que gozam, de ser um grupo parlamentar de deputados com muito valor e mérito.

Entendo que o partido não tem de mudar o ADN, com esta nova liderança, e não mudará, tem de mudar de postura apenas, e conseguir fazer passar a mensagem, para que os eleitores sintam efetivamente que se revêm nas

propostas do CDS-PP, essencialmente o eleitorado da direita moderada, que se deve sentir representado neste partido.

E vai ter uma oportunidade de afirmação já no próximo debate que se avizinha sobre a eutanásia, afirmando de forma clara o valor da vida. Nós sabemos que a esquerda tem uma agenda a cumprir, e que vai levar novamente a debate o problema da eutanásia, e o CDS-PP tem de afirmar a vida, e tem de focar o debate sobre os cuidados a prestar para prolongar a vida e dar qualidade de vida a quem sofre, apostando no tratamento e não na morte. A eutanásia não é definitivamente o caminho.

Estou confiante que o CDS-PP saberá afirmar os seus valores e que, conseguirá afirmar a utilidade deste partido no panorama político português.

Por isso termino afirmando que é preciso voltar a acreditar no CDS.

Maria do Céu Marques
Presidente da Comissão Política Concelhia do CDS-PP

TRADIÇÃO RELIGIOSA Lombomeão celebrou Cortejo de Reis

MEMÓRIA. Organizado pela comissão administrativa da Igreja do Lombomeão, o Cortejo dos Reis fintou a chuva e saiu mesmo à rua. Pela 79ª vez, mantendo viva a tradição da comunidade. Foram noites de ensaio, com todos os intervenientes a darem o seu melhor, fazendo “inveja a muitos atores profissionais na arte de representar”, e muito trabalho de quem ficou “por trás da cortina e fora dos palcos”, como



assinalou o órgão oficial da paróquia de Vagos. Personagens públicas, assumidas por residentes de Lombomeão, incluindo as pastoras com o seu cântico, pajens e criados, e até mesmo o Menino ao colo de sua mãe, protegidos de perto por S. José.

Revisitado o encontro dos pastores e a cabana do velho Semião, as cenas bíblicas sucederam-se na rua, ao longo

do percurso, na fonte de Elias e palácio de Herodes, onde decorreu a “consulta prévia” feita pelos reis do Oriente, culminando com a fuga para o Egito. Conforme rezam as profecias que preanunciaram que “uma virgem dará à luz um filho e o seu nome será Emanuel”. No final o tradicional beijar do Menino, no interior da igreja, enquanto no adro decorreu o leilão das ofertas.

EJ

Autarquia quer compensar financeiramente empresas e pessoas envolvidas nos incêndios de 2017

INCÊNDIO. Outubro de 2017 [ainda] é para recordar a tragédia, que assolou Vagos e a região. Vólvidos dois anos, é agora tempo do executivo camarário “acertar contas” com todos quantos se empenharam, a combater de forma voluntária (ou não), o incêndio traiçoeiro que acabou por deixar rasto de destruição por quase todas as freguesias.

Os prejuízos, soube-se na altura, terão ultrapassado os 10 milhões de euros. Para além dos registados em 26 empresas, estufas e armazéns de produtos hortícolas, destaque para a área florestal que ardeu (cerca de quatro mil hectares). Atingidas foram, ainda, perto de meia centena de primeiras habitações, dezenas de automóveis, motorizadas e outros equipamentos.

Em reunião ordinária pública, o município fez agora aprovar, por unanimidade, uma proposta no sentido de atribuir uma



“compensação financeira” a todos aqueles que “gastaram gasóleo ou estiveram a trabalhar”. Como lembrou

Silvério Regalado, o município recorreu na altura “a tudo o que era tratorista e maquinista, sendo que depois

apareceram, de forma voluntária, muitos deles”.

Assim sendo, a proposta camarária visa apoiar empresas e pessoas que, a título particular, estiveram envolvidas no teatro de operações. Foram na altura “devidamente identificadas”, quer pelo comandante dos bombeiros de Vagos, quer ainda pelo presidente da junta de freguesia, esclareceu o autarca. Na explicação que prestou ao executivo, o autarca garantiu que o valor apurado, destinado à compensação financeira, terá sido submetido ao chamado “fundo social da União Europeia”. A verdade é que o referido montante acabaria “por não ser ressarcido”. Como tal “a câmara deve compensar as pessoas que se empenharam naquele dia”, referiu Silvério Regalado, convicto de que o financiamento “vai ser conseguido, de uma forma ou doutra”.

EJ

Antiga escola acolhe projeto “C3 – Crianças Cientistas Curiosas”

INOVAÇÃO. Requalificada pela autarquia, para criar de raiz um espaço destinado à promoção “da cultura científica e tecnológica”, a antiga escola da Parada de Cima (Fonte de Angeão), um dos mais emblemáticos edifícios do chamado “plano centenário”, está a implementar o projeto C3 [“C” ao cubo] – Crianças Cientistas Curiosas, desenvolvido no Centro de Cultura e Ciência.

Apresentado em Águeda, no Centro de Artes, durante a conferência intermunicipal de Inovação em Educação, visa desenvolver “projetos e atividades científicas”, que serão trabalhados na sala Laboratório, complementados com uma sala multiusos para pesquisa, biblioteca e sala de formação. Será neste espaço que o Agrupamento de Escolas de Vagos vai colocar um professor que, em articulação com os restantes docentes do 1º ciclo, farão uma “abordagem experimental a temas do currículo”.



Segundo foi adiantado, alunos e professores serão depois “desafiados a responder a problemas, através da utilização do método científico, e a replicar o processo em diferentes momentos”. Um projeto que a autarquia considera ser “fator de promoção da inovação, na intervenção e na melhoria e diferenciação das práticas pedagógicas”.

EJ

Manuel Pereira é presidente da Vagos FM

ELEIÇÕES. Ligado há vários anos à cooperativa Rádio Emissor de Santo António de Vagos (Vagos FM), onde cumpriu vários mandatos como vice-presidente, Manuel Rocha Pereira foi eleito, em lista única, presidente da instituição, sucedendo no cargo ao Pe. Nuno Queirós. Agendado para 6 de dezembro, o ato eleitoral foi adiado por não haver qualquer lista a concorrer, tendo sido remarcado para 31 de janeiro.

Os novos corpos sociais já tomado posse, para o triénio 2020/2022. Da equipa

diretiva fazem ainda parte Jorge Miguel Julião (vice-presidente), David Pereira (secretário) e António Neves (tesoureiro). Paulo Pandeirada é o “relações públicas”, enquanto David Oliveira e Luís Julião são suplentes. Nos restantes órgãos, Rosa Augusta Domingues mantém a presidência da mesa da assembleia-geral, com Pedro Maltez, Rui Doutor e Rui Julião (suplente). Quanto ao conselho fiscal, liderado por António Martins, integra ainda Manuel Augusto Domingues, Paulo Domingues e Paulo Parracho (suplente).

EJ

Rali da Bairrada à procura de “nota artística” em Vagos

DESPORTO. Vai arrancar na Bairrada e passear-se por “todos os cantos” do concelho de Vagos, onde decorre a primeira prova pontuável do Campeonato Centro de Ralis 2020, e também campeonato de Portugal Clássicos de Ralis, campeonato de Portugal júnior de Ralis, Regularidade Sport e Desafio Kumbo. Organizada pelo Clube Automóvel do Centro (CAC), sob a égide da Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting, e ostentando a “marca Bairrada”, a prova foi apresentada na semana passada e será, conforme disse o presidente do CAC Vítor Silva, a “primeira do género a nível nacional”, tendo garantido que o percurso, que se desenrola em sítios de “grandes encantos naturais”, foi desenhado “para dar prazer,

lançado “há uns meses” pelo presidente da câmara de Vagos. Segundo Silvério Regalado, que agradeceu à Federação o “voto de confiança”, são eventos deste género “que ajudam a promover as regiões, e as marcas que nós temos nas nossas regiões”, como acontece em Vagos, onde este desporto já possui alguma tradição. Reconhecendo que o município “nunca tinha tido uma prova deste calibre”, o autarca vagueuse diria, a propósito, que “quisemos associar-lhe o nome da Bairrada, porque nos sentimos parte integrante desta região e porque esta é uma marca forte”.

A prova realiza-se a 7 e 8 de março, sendo de referir que logo no primeiro dia (sábado à noite) haverá a especial



quer aos pilotos e navegadores, mas também ao público”.

Um evento que, afinal, “fazia falta à Bairrada”, reconheceu o dirigente federativo, Paulo Magalhães, sublinhando que o desafio, que agora se cumpre, foi

de classificação Vagos Street Stage Travocar. No dia seguinte, arranca pelas 10h00, junto ao Tribunal de Vagos, com tripla passagem pela Rota dos Moinhos e dupla abordagem pela Zona Industrial de Vagos.

EJ

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 25 . JANEIRO 2020

Tem a Palavra a Mesa Não só Santa, mas uma Grande Casa

Acabados que estamos de comemorar os 60 anos da fundação da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, não é demais espelhar os recursos que esta instituição coloca à disposição da população.

Abarcando toda a população, a Santa Casa oferece diversas Respostas Sociais, dirigidas aos mais idosos, mas também aos mais novos, numa simbiose geracional que, caso necessite, conta com a clínica de fisioterapia e reabilitação. Acolheu o POAPMC - Programa Operacional Para Pessoas Mais Carentes e deu alma ao Projeto Memorizar, em Parceria estreita com a Câmara Municipal de Vagos, que visa diminuir a ausência de cuidados biopsicossociais específicos para as pessoas com demência e seus cuidadores, do/no concelho de Vagos.

Mais recentemente, conta ainda com o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social o qual aglutina o que sempre foi apanágio da Santa Casa quanto ao apoio aos mais carenciados,

promovendo um acompanhamento próximo da população.

Mas, o que me faz hoje chegar à ribalta é a Mordomia que a Santa Casa tem como seu Grupo de Teatro Fantástico.

Não sei bem o que nos empurra para queremos vestir a pele de outros, para sermos o que não somos e nos dar gozo de ser alguém diferente.

Subimos ao palco tantas vezes com as pernas a tremer, num misto de receio de fazermos má figura, ou de não imprimirmos na face dos outros um semblante de prazer.

Teatro é representar, tornar presente o que alguém, em palavras descreveu, e nós, humildemente tentamos dar vida. Em boa hora, há já mais de 20 anos, um grupo de carolas fez nascer a estrutura de um grupo que, também por carolice, numa brincadeira fez nascer em semente.

A Santa Casa da Misericórdia de Vagos, na sua atitude de abertura à comunidade, cedo reconheceu que, tratando-se de recurso tão diferente das suas Respostas Sociais, seria também um contributo para o enriquecimento da cultura deste concelho, para o que gostava que fosse cada vez mais, para o país.

A Mordomia do Teatro Fantástico tem contado com o apoio das Mesas Administrativas que lhe reconhecem um carácter de seriedade e profissionalismo, dentro do amadorismo que nos orgulha.

A cada ano, um desafio. Há elementos que abandonam face aos constrangimentos das suas vidas e também quem faça períodos sabáticos. Mas, o Fantástico tem sido bafejado, com o contributo de elementos novos, que dão lufada de ar fresco e transformam os bastidores em espaços de muita alegria.

Estamos neste momento, de novo, a estender o convite a todos quantos se queiram juntar a nós, independentemente das funções que gostassem de realizar.

Este grupo tem a felicidade de ter consigo, mesários, funcionários, utentes...

Acabou o "Golpe 38". Tantos cenários montados em salas tão diferentes. Cansados, tanta madeira às costas... desde as salas mais humildes, à grandiosidade de outras tantas, em todos os espetáculos demos o nosso melhor e nos divertimos tanto. E em cada fim, as palmas e os sorrisos que nos pagam por todas as muitas horas que passamos no palco a ensaiar para que tudo corra bem.

Abandonamos a espertalhona da D. Olimpia a quem ninguém escapou e preparamo-nos para vestir outros fatos que nos remetam para outras personagens.

TERESA GASPAR
MESÁRIA, UTENTE, IRMÃ, SUPOSTA ARTISTA

Retratos de vida - ERPI

Conheceram-se numa tarde de sol, na Avenida Lourenço Peixinho em Aveiro. Ele, um homem de palavras amáveis e ela, uma mulher bonita, de sorriso franco, revestido de simplicidade. Os olhares trocados acenderam logo uma chaminada de paixão...mas em 1947, os meandros do amor eram muito lentos e, só mais tarde, obtiveram autorização para namorar à janela, ela dentro de casa e ele no jardim. A construção dos afetos, das complicitades, o desenho de uma vida em comum foi aí iniciada. Depois do casamento tiveram um filho e uma filha e os seus esforços concentraram-se em garantir uma educação com valores bem enraizados: respeito, lealdade, honestidade, tolerância e generosidade. Valores que sempre se viveram e aprenderam com o exemplo que deram em família. Ele com o seu trabalho angariava os rendimentos possíveis que ela geria minuciosamente, para que nunca faltasse o essencial. Mas tão ou mais importante, cuidava da família em todos os pormenores, com muito carinho e amor. Ao longo do tempo, souberam resolver os problemas que iam surgindo e foram sempre muito unidos. Fizeram algumas viagens que ainda hoje ele lembra com saudade - os seus tempos no Coral Vera Cruz, os amigos com quem reunia no Café Gato Preto ou debaixo dos Arcos. Ela, mais pacata, gostava de

falar com as irmãs ou vizinhas e dedicava-se aos afazeres da casa com prazer, fazendo com ingredientes simples excelentes petiscos ou criando com pano ou lã o que lhe fazia falta. A compreensão e a harmonia nunca faltaram naquela casa, por isso sempre estiveram e estão rodeados de amor.



Este é um pequeno retrato de vida de um casal: o Sr. Manuel com 98 anos e a D. Laurinda com 97 anos, ambos dependentes fisicamente. Ele bastante lúcido e ela com uma memória muito gasta pelo tempo. A sua casa atual é o Lar da Santa Casa da Misericórdia de Vagos onde, apesar das limitações físicas, continuam a demonstrar um amor que nem a demência consegue apagar: sempre ao lado um do outro, com um olhar protetor ele procura as mãos da mulher que sempre amou e beija-as, com carinho, enquanto ela lhe sorri...

A Casa de Acolhimento Residencial rumou a Lisboa... - CAR

No dia 19 de Janeiro as jovens da CAR rumaram até Lisboa para assistir às gravações do novo programa da SIC "A Máscara". Foi brutal!

A televisão é sem dúvida uma caixa mágica! Ao vermos o programa na televisão tudo parece enorme, mas afinal não é bem assim... todas as dinâmicas são bastante diferentes do que imaginamos.

No referido dia vimos a atuação do Corvo, da Borboleta, do Pavão, do Astronauta e do Cavaleiro. A máscara a sair foi o Cavaleiro, mas não podemos revelar a sua identidade, até porque nem nós a sabemos...

Entre Picnic, gravações nos Estúdios da Valentim de Carvalho e jantar no Macdonalds, foi um dia em cheio!

Obrigada à Sic pelo convite e por nos ter proporcionado esta oportunidade inesquecível!



Não abra mão da protecção.

CA Solução Família

O presente e o futuro da sua família merecem estar nas melhores mãos. Assegure-os connosco.

Campanha válida até 21/02/2020.



creditoagricola.pt • 808 20 60 60
Atendimento personalizado 24h/dia, 7 dias/semana



Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

O SAAS, Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, é uma resposta da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, direcionada à comunidade local.

É um serviço que assegura o atendimento e acompanhamento social de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social, bem como de emergência social.

multidisciplinar, constituída por dois técnicos superiores e um coordenador.

O SAAS está sediado na Rua Padre Vicente Maria da Rocha, n.º 416, bloco D, r/ch, mesmo em frente à sede da Misericórdia.

De forma a possibilitar o acesso a toda a população, nomeadamente a pessoas



O SAAS consiste num atendimento de primeira linha que procura responder eficazmente às situações de crise e ou de emergência sociais, bem como num acompanhamento social destinado a assegurar o apoio técnico, tendo em vista a prevenção e resolução de problemas sociais.

A intervenção técnica do SAAS é assegurada por uma equipa

mais idosas, pessoas com dificuldade de transporte, etc., deslocamo-nos, semanalmente ou quinzenalmente, a vários locais do concelho.

Os horários encontram-se disponíveis no site da Santa Casa da Misericórdia de Vagos ou pode também contactar o SAAS para mais esclarecimentos (234427637 / 924101536 / 924101537).

Alimentação - ci

Seguir uma alimentação saudável é um comportamento que se inicia antes mesmo do nascimento. As evidências mostram que ter hábitos nutricionais corretos, desde a primeira infância, são cruciais para uma vida adulta com mais saúde. Os primeiros alimentos a serem oferecidos ao bebé são as frutas e os vegetais frescos, pois estes são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes que contribuem para a prevenção de doenças tanto na infância como na vida adulta. As refeições devem ocorrer a cada três horas e evitar os alimentos salgados, açucarados e industrializados, como sumos e biscoitos/bolachas.

Para que seja criado o hábito de uma alimentação saudável, já na infância, as refeições devem conter sempre pratos coloridos que estimulem o apetite e garantam o consumo de todos os nutrientes necessários. Devem ser oferecidos alimentos de todos os grupos alimentares de acordo com a pirâmide alimentar e adequando a quantidade à idade da criança.

A falta de alimentos saudáveis adequados durante a primeira infância pode prejudicar a capacidade de concentração,



o bom desempenho escolar e está ligada a problemas comportamentais e emocionais na pré-adolescência e adolescência.

Outro fator importante a ter em atenção é as crianças, em ambiente familiar, fazerem as refeições à frente das novas tecnologias perturbando uma rotina alimentar adequada e não saboreando os alimentos.

Estratégias de introdução dessa mesma rotina:

- Estabelecer horários
- Mostrar o lado criativo da alimentação
- Motivar o interesse pela alimentação saudável
- Fazer refeições em família

Cuidar de quem cuida

Quando falamos de demência, temos a noção imediata dos sintomas clássicos da mesma e das limitações que provoca nos utentes, no entanto, o impacto que a doença despoleta nos seus cuidadores nem sempre é perceptível. Trata-se de um impacto profundo que altera significativamente as dinâmicas pessoais e familiares. Quando a doença se manifesta, opera-se uma alteração gradual na rotina do cuidador: a atividade laboral que desempenha tem de ser abandonada ou desempenhada com limitações e a assistência permanente ao doente requer um conhecimento mais profundo da doença, sendo ainda necessários ajustes às condições habitacionais e uma disponibilidade total que limita a liberdade da vida pessoal de quem cuida.

Face a esta nova realidade, o cuidador procura adaptar-se ao cuidado do outro, mantendo simultaneamente o seu próprio equilíbrio pessoal, contudo, isto nem sempre acontece de forma eficiente. Nunca se está preparado para lidar com esta enfermidade e, enquanto a sensibilização comunitária vai dando os seus primeiros passos nesse sentido, a tarefa é mais exigente.



Inicialmente, tende-se a considerar que é possível cuidar na íntegra, não sendo necessário por isso, ajuda exterior. Entre os ajustes à rotina e a aprendizagem de novos saberes que outrora eram desempenhados pela pessoa doente, o cuidador tenta lidar com toda a situação, e, invariavelmente, vai-se esquecendo de si aos poucos. Este é um comportamento legítimo e carregado de

boa intenção, contudo, é um erro que caso se prolongue demasiado, pode acarretar consequências negativas para si. No processo evolutivo da doença, as necessidades do doente vão sendo cada vez maiores, e é imprescindível o apoio exterior. E este é, de facto, o primeiro passo para que o cuidado ao doente seja mais eficaz e o desgaste e a sobrecarga do cuidador sejam diminuídos.

É importante que o cuidador tenha tempo para as suas atividades pessoais, garantindo o direito à sua autonomia e liberdade. Se estas faculdades básicas não estiverem asseguradas, de forma alguma se poderá oferecer um cuidado positivo ao doente. Não se pode oferecer aquilo que não se possui, e se não se estiver interiormente equilibrado será difícil, ou até mesmo impossível, transmitir isso ao outro.

Dependendo das limitações e das necessidades próprias de cada caso, é pertinente equacionar, para além do apoio clínico, o auxílio ao nível da higiene, da alimentação ou da assistência presencial que permita ao cuidador ausentar-se para as suas tarefas pessoais.

Apesar da sintomatologia parcialmente comum entre as demências, é importante referir que cada caso é singular, assim como o seu impacto na família ou na relação cuidador-doente. O plano de ação deve, por isso, ser estabelecido consoante a particularidade do caso e ajustável ao longo do tempo e da evolução da doença. O apoio familiar e social que o cuidador deve ter e incrementar nesta fase, não deve, contudo, substituir o apoio psicológico especializado. A gestão pessoal das dificuldades, ansiosos, preocupações e indecisões beneficiam de um apoio particular, ao qual o cuidador deve recorrer para prevenir o seu desgaste e sobrecarga.

LUÍS RAMOS
PROJETO MEMORIZAR
PSICÓLOGO CLÍNICO

“O gato escondido com o rabo de fora” - SAD

Vou contar-vos uma história verdadeira. A história de duas crianças que frequentavam a escola primária e habitavam o cimo da aldeia.

As duas meninas vestiam na altura, como era o hábito da época (remontamos aos anos 30-40), uns baberoiros que as estimadas avós faziam para as netas não sujarem as roupas exteriores. Na altura as regras escolares não obrigavam o uso de batas (os custos das batas eram elevados) e os nossos eram feitos de pano com rendinhas. Além disso, tinham “frente e verso” para as crianças se apresentarem limpas e vistas à escola. Pois bem, eis a história:

As duas crianças (eu e a minha colega de carteira) íamos no caminho para a escola a brincar ao “jogo da palmada”. Este jogo consistia no seguinte: a primeira

pessoa que dava a primeira palmada ia para a frente do outro jogador. A minha colega corria a todo o custo atrás de mim para me dar a palmada e ficar à minha frente. Nesta brincadeira, chegamos tarde à escola e com receio de levar alguma reprimenda da professora, decidimos fazer gazeta naquele dia.

Era um lindo dia de outono e entramos numa quinta para ver se ainda havia uvas. A quinta situava-se em frente à escola onde a nossa professora lecionava. Descobertas nesta proeza fomos castigadas e repreendidas à reguada. Serviu de emenda.

Recordo esta história com grande ternura pois eram travessuras inocentes de crianças.

Testemunho de uma cliente de SAD.



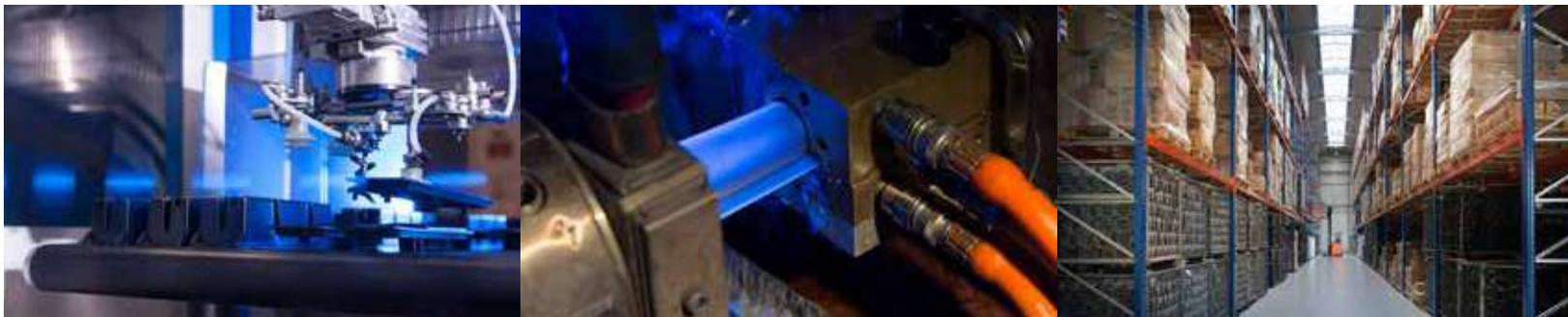
DESDE 1977

J.PRIOR

Indústria de Plásticos

*Há 40 Anos
a superar
expectativas...*

*Somos uma empresa de referência no mercado, que sustenta o seu crescimento na
satisfação das necessidades dos clientes, colaboradores e parceiros.*



INJEÇÃO

- Injeção de peças técnicas e componentes de sistemas de rega Marlux;
- Capacidade Produtiva: 40 a 1150 toneladas;
- Máquinas de Injeção: Hidráulicas, Elétricas e Híbridas;
- Injeção: Bi-Matéria e Vertical;
- Sistema de Abastecimento de Matéria Prima Automático.

EXTRUSÃO

- Produção de Tubos e Perfis;
- Matéria Prima: PE, PP e PVC;
- Capacidade Produtiva: Tubo de 16 a 110mm.

OUTROS SERVIÇOS:

- Polimento;
- Assemblagem;
- Tampografia.

LOGÍSTICA

- Eficiência e flexibilidade através da rapidez de entrega de produto acabado;
- Área total aproximada: 6000 m²
- Sistemas "Kanban" e de Abastecimento;
- Planeamento logístico, compras, produção, consumo, armazenagem e expedição.

Indústria 4.0

Certificação ISO 9001

Certificação NP 4457 (IDI)

Sobre nós

Ao longo dos últimos 40 anos, o progressivo desenvolvimento e crescimento foi alimentado pelo investimento tecnológico e comercial na injeção para novas indústrias como a área automóvel e outros setores de negócio business-to-business.

Contacte-nos

Indústria de Plásticos
3840 - 324 R. Principal, Pte. de Vagos

Telefone: +351 234 780 200

Fax: +351 234 781 492

Email: jprior@jprior.pt

www.jprior.pt / www.marlux.pt



Confraria assinala IX capítulo e quer abóbora como “património económico” concelhio

GASTRONOMIA. Cerca de três centenas de convivas, em representação de 62 confrarias, estiveram reunidos em Soza para assinalar mais um capítulo (o nono) da Confraria dos Sabores da Abóbora. Mantendo viva a tradição gastronómica da região, vieram de todo o país, tendo ajudado, com a sua presença, a promover o produto da terra, mas também o município de Vagos e as suas gentes.

Com os olhos postos no futuro, o presidente da câmara, Silvério Regalado, considerou ser indispensável que a federação reconheça a abóbora como

“património económico”. Na sua intervenção, o autarca vaguense referiu, por outro lado, que a vontade de mudança deveria passar pelas confrarias “abrirem” os capítulos. O que, admitiu, teria “um valor enorme na dinamização económica do concelho”. A ideia foi bem aceite por Fátima Rito, chanceler-mor da confraria, que destacou a importância da “promoção e divulgação” da abóbora. Segundo aquela dirigente a visibilidade económica, gastronómica e medicinal da abóbora “também” se fica a dever à união de esforços do grupo de confrarias. “Pelo muito trabalho que conseguimos



realizar, ao longo do ano”, acrescentou.

No decorrer da cerimónia capitular, foram entronizadas mais seis confrarias efetivas - Armanda Costa, Cármen Sobreiro, Daniela Barros, Dilma Pontes, Eliza Marralheiro e Márcia Amaral. Destaque, ainda, para a entronização de quatro novos confrades de honra - duas empresas do concelho, pastelaria Vagodelícias e Quinta das Azenhas do Boco (onde teve lugar o almoço), o chefe João Moreira e a Escola Profissional Infante D. Henrique (Porto).

DESPORTO

O “Secret” mais conhecido da Vagueira

Com parte do Concelho banhado pelo oceano, as oportunidades dadas pela proximidade do mar são vastas. Potenciando essa ligação, a escola de Surf, Secret apenas de nome, dado que é já um nome reconhecido, tornou-se um viveiro. Não de campeões, que o seu mantra não é vencer, se bem que o factor competitivo seja devidamente calibrado nos mandamentos, mas de atletas. Tal como nas histórias do Tintim, para leitores dos 8 aos 88, a escola é um espaço aberto, acolhedor, que não olha a credos, idades ou capacidades. Inclusa, vai formando. Mais do que atletas, pessoas.

O seu mentor, Bruno Maria:

1 - Pergunta da praxe: Quando é que começaste a ter o bichinho do surf?

Comecei a sentir o bichinho do Surf aos 14 anos de idade, há 25 anos atrás.

2 - Ídolos no surf e um spot imperdível?

Ídolo será sempre o Kelly Slater. Melhor spot, a praia de Bingin, em Bali.

3 - Podias estar sossegadinho na tua vida, mas optaste pelo empreendedorismo. Porquê uma escola de surf?

A minha formação académica é na área desportiva e desde sempre tive a ideia de trabalhar em actividades de desporto de aventura e lazer, e de preferência na Vagueira, pelo potencial enorme. Antes de terminar o curso eu e um grupo de amigos, também com formação em desporto e educador de infância, organizámos 2 semanas de campos de férias de Verão, em que uma das actividades era o surf. Na altura (2006) não tínhamos material adequado e nem sabíamos bem qual era. Aproveitámos os nossos fatos velhos, pranchas antigas, e durante os campos os miúdos adoraram surfar. Alguns dos pais dessas crianças incentivaram-nos a continuar com as aulas depois das férias terminarem. E assim foi! Começou a surgir o primeiro esboço do que viria a ser a Secret Surf School.

Quando terminei os estudos (2007) deparei-me com trabalhos precários



na área desportiva, instabilidade financeira e muitas incertezas. Fiz várias formações complementares e de treinador de surf. Em 2009 decidi abrir a escola de surf, apenas entre Junho a Setembro. Em 2014, trabalhava num ginásio, nas AEC's e aulas de natação, mas com a crise económica em Portugal fiquei desempregado, à excepção da piscina, que veio a fechar para obras cerca de 5 meses. Nessa altura, aproveitei todos os recursos que já tinha, os contactos, o facto da escola de surf estar montada e pronta a funcionar. Criei várias parcerias com as Universidades, estudantes de Erasmus, empresas do sector do turismo, para tornar o surf numa modalidade para se praticar o ano todo. Criei também a equipa de surf direccionada para as crianças e jovens que pretendessem fazer do surf a sua modalidade desportiva federada.

E foi assim... Desde 2009 que criamos surfistas em Vagos!

4 - Houve um boom, nos últimos anos, de escolas de surf. É algo positivo, ou corre-se o risco de canibalização?

Portugal é o país da Europa com maior número de escolas de surf. Por um lado é bom, pois cria mais oferta a quem nos visita, gera mais oportunidades de negócio e cria postos de trabalho. Cria também negócios paralelos, como alojamentos, restaurantes, surf shops e dinamiza praias que, se não fosse o surf, eram apenas praias desertas ou frequentadas apenas de Verão. Neste momento em Portugal vive-se um período de organização do sector, pois ainda há muita gente a aproveitar-se desta “fama” que o surf tem para ganhar dinheiro de

forma ilícita, sem conhecimento de mar e sem formação técnica especializada. Como profissional na área, sinto que falta uma legislação que proteja os profissionais desta área, obrigando todas as escolas a seguir padrões de segurança e de qualidade, começando pela formação dos seus técnicos. Para além desta legislação, deveria haver uma fiscalização apertada de forma a salvaguardar os profissionais e os alunos, pois a concorrência só pode ser boa se todos estivermos no mesmo patamar de igualdade.

5 - O que é que o surf pode dar? Desmistifica-nos lá isso...

O Surf é uma modalidade desportiva de contacto directo com o mar, que está em constante movimento e que tem a sua própria dinâmica. Requer uma constante adaptação às condições do mar, bem como uma sintonia com a Natureza, para percebermos e conseguirmos tirar o melhor proveito das ondas. Para além da adrenalina funciona como uma “droga”, liberta uma sensação de bem-estar pleno e isso faz com que fiques viciado. É uma modalidade desportiva bastante exigente, tornando o surfista uma pessoa activa e saudável, melhorando a sua qualidade de vida.

6 - Para além das aulas “normais”, das competições, sei que a Secret aposta regularmente em aulas para surf adaptado. É recompensador em termos humanos?

Desde que criei a Escola de Surf, um dos meus objectivos passava por não deixar ninguém “fora da água” e levar o surf a todos. Temos vindo a promover aulas de surf adaptado, para pessoas com

mobilidade reduzida ou com outra dificuldade motora/cognitiva, quer em eventos gratuitos ou até mesmo aulas privadas. É muito recompensador dar aulas a qualquer pessoa, mas estas são realmente especiais. O simples facto de caminhar na areia, para os que conseguem caminhar, ou tocar na água salgada (que para muitos é a primeira vez), a felicidade e o sentimento que eles transmitem de satisfação quando estão connosco na água, deixa-nos com as lágrimas nos olhos.

7 - Fala-se muito da “melhor praia do mundo” quando o tema é a Vagueira. Há pontos positivos e outros a melhorar?

Para mim será sempre a “Melhor Praia do Mundo”. Foi aqui que criei amigos, criei a minha empresa e onde vivo. No entanto, acho que só é a “Melhor Praia do Mundo” por causa das pessoas que aqui vivem. Parece que vivemos numa pequena ilha, onde toda a gente se conhece, colabora e dinamiza. Tratamos bem quem nos visita, temos bons restaurantes, boas esplanadas e sobretudo temos a melhor Escola de Surf do Mundo (eheheh).

Acreditando que isso esteja a ser pensado pelos políticos locais, falta nesta praia algo que atraia jovens e investimento, que se dê o salto para um turismo sustentável e por um período mais alargado, que não apenas o mês de Agosto. Falta uma visão mais global e virada para o futuro, mais ecológica e de utilização dos recursos naturais existentes. Não será preciso construir ou fazer grandes obras mas sim aproveitar de uma forma regrada o que já existe.

8 - O tema sustentabilidade é incontornável, hoje em dia. Há algo que possa ser feito em relação à nossa praia?

Sim, pequenos gestos no dia a dia que são do senso comum: reciclar, reutilizar, não utilizar plásticos, diminuir o consumo de produtos embalados, recolher lixo do chão. A limpeza da nossa praia começa em nós!

Paulo Pereira



CUIDADO PROFISSIONAL EM **PRIMEIRO** **LUGAR**

SOLUÇÕES PROFISSIONAIS DE HIGIENIZAÇÃO



DESINFECÇÃO



PAVIMENTOS E SUPERFÍCIES



COZINHA



LAVANDARIA



(+351) 234 799 120



info@mistolinpro.com

www.mistolinpro.com



Centro Social Paroquial de Calvão

11º Festival de Sopas 4ª Caminhada Solidária Dias 14 e 15 de Março de 2020

O Centro Social Paroquial de Calvão, quer repetir este ano uma receita de sucesso que ao longo das últimas edições do Festival de Sopas, tem trazido a Calvão centenas de pessoas durante os dois dias do Festival, que se irá realizar na noite de sábado 14 de Março e Domingo ao almoço 15 de Março.

São muitas as sopas que confeccionadas por restaurantes, associações e particulares estarão ao dispor de todos quantos nos queiram visitar. Podem ainda contar com animação, diversas sobremesas e bar aberto.

No âmbito deste festival, vamos realizar a 4ª Caminhada Solidária, com o intuito de promover hábitos de vida saudável e dinamismo. A inscrição carece de inscrição prévia. Da caminhada consta um Kit de participação, bilhete de entrada no Festival (domingo) e um abastecimento durante o percurso da caminhada. Certamente não vais querer perder um grande convívio!

Deixamos aqui o convite para que venham participar nesta edição do Festival de Sopas e Caminhada Solidária.

Esperamos por si!



CASD Santa Catarina

Teatro "Selva com Elas" Os seniores da CASDSC foram ao Teatro!

No dia 5 de fevereiro os seniores da CASDSC deslocaram-se ao Centro de Educação e Recreio de Vagos, para assistirem a uma peça de Teatro intitulada "Selva com Elas". Uma comédia musical onde num safari, duas amigas completamente diferentes, que se cruzam com muitas outras personagens inesperadas, deliciam os presentes com sotaques, gargalhadas e costumes tradicionais.

Esta tarde permitiu a cerca de 20 seniores mergulhar num mundo de fantasia e diversão durante todo o espetáculo.

"Uma fantástica tarde de Teatro, revivendo o nosso Portugal!"



Associação Boa Hora

O tempo frio e chuvoso de Inverno convidam ao aconchego e ao conforto



do lar. No Centro de Dia os idosos jogaram jogos de mesa, cartas, jogos de memória, bingo, jogos do Helder e entre outras atividades de estimulação cognitiva como a plataforma SIOS LIFE.

Nos dias mais soalheiros aproveitávamos para passear nos passadiços da Praia da Vagueira e para lanchar na pastelaria STOP MAR, proporcionando-lhes o contacto com o mar, trazendo à memória o passado e o reencontro de pessoas importantes nas suas vidas.

Em sala as crianças da creche abordaram a Estação do Ano com as roupas e adereços que a caracterizam, bem como canções e pequenos vídeos alusivos ao tema em questão. A silhueta também foi

abordada no sentido de reconhecer o corpo humano bem como os afetos, marcando o dia da amizade com um lanche especial.

Na AAAF E CATL abordou-se o tema do inverno, através de atividades de expressão plástica, bem como o incentivo para vestir/despir as peças de vestuário associadas à estação do ano em questão, promovendo autonomia, bem como destreza motora. Continua-se a dar ênfase ao brincar, ao universo lúdico, onde a criança comunica com ela própria e com o mundo, aceitando a existência dos outros, partilhando e criando vínculos emocionais com os que a rodeiam. Antes de procurarmos ter crianças bem formadas, procuramos ter crianças felizes.



Uma criança feliz, será um adulto capaz de construir um mundo melhor.

Associação Betel - Ponte de Vagos

No passado dia 11 de fevereiro o Pré Escolar da Associação BETEL realizou uma visita de estudo à Biblioteca Municipal de Ílhavo.

Esta visita inserida no plano anual de atividades, pretendeu incentivar a leitura como espaço de aprendizagem, sonho, promoção da criatividade, imaginação e cidadania, procurando despertar o gosto pela leitura e pela aprendizagem, criando momentos de afeto e interação com os livros.

Iniciou-se a visita pela biblioteca infantil, onde foi dado a conhecer todo o espaço

e respetivas estantes organizadas com livros bastante atuais.



Já na sala do conto, as crianças ouviram a história «como apanhar uma estrela» de Oliver Jeffers, a história mágica de um rapaz que sonhava ter a amizade de uma estrela, de seguida o grupo de crianças participou numa atividade de decorar um capacete de astronauta de acordo com a temática da história. De seguida foram encaminhados para um espaço onde as crianças ouviram atentamente como cuidar das histórias «doentes» no hospital dos livros. Finalmente visitaram a biblioteca dos adultos e o seu espaço multimédia. As crianças adoraram a visita, o seu espaço maravilhoso e a dedicação de quem os acolheu.



Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

O Centro Social e Paroquial de Fonte de Angeão iniciou o ano de 2020 com várias atividades, das quais destacamos a renovação da decoração em geral, utilizando a reciclagem como meio para o objectivo pretendido. Desde as Salas, até ao Hall de Entrada, bem como o melhoramento de diversos pequenos objetos.



Centro Social e Paroquial de Santo António

Será o Amor de antigamente, diferente do Amor de hoje?

O que mudou nos relacionamentos? O que mudou na conduta do casal? Porque haverá mais divórcios hoje em dia? Desafiámos os nossos seniores a pensarem sobre este tema.

Antigamente os casais conheciam-se muitas vezes por recomendação de um amigo, nas festas de aldeia, ou mesmo por recomendação dos pais. O namoro acontecia à janela, à porta da sala ou no portão de casa. A duração era um pouco mais curta que atualmente, e depois disso os rapazes pediam a mão aos pais da amada para casar! Até a noite de núpcias era um pouco diferente, pois a noiva dormia com a madrinha ao invés de ser com o marido.

Sobre o que é necessário para suportar o casamento, foi unânime que, amor, diálogo e tolerância são a chave! Mas não menos importante, o carinho, a compreensão e o perdão. Foi daqui que partimos para o número de divórcios hoje em dia e o que mudou de facto: os casais desistem muito rápido. É certo que por vezes a separação é uma necessidade, contudo, a compreensão não é tanta e os casais desistem de forma fácil e rápida, não investindo no casamento e na outra pessoa.



Sobre as relações que começam através da internet, "... é importante o casal estar junto, conversar, verem-se, saber o feito de cada um, se é jeitoso, carinhoso, forreta, mãos largas..." - concluindo que hoje em dia é natural as pessoas se conhecerem através da internet, mas não devem manter uma relação virtual apenas.

"O Amor de antigamente é igual ao de hoje se... for isso mesmo: amor! Se ambas as pessoas colocarem esse amor que sentem em tudo o que fazem em prol do casamento e da outra pessoa. Se assim for, estarão no caminho certo!"

Centro Social da Freguesia de Soza

Esta semana foi dedicada aos afetos. Diariamente somos alvo de carinho, de amizade, de colo, de abraços inesperados, de muitos beijinhos e de palavras que aquecem o coração. Realizamos desta forma para esta semana a árvore dos afetos, simbolizando a união entre funcionários e crianças. A árvore simboliza a casa, o conforto e os frutos (corações), os nomes de quem faz parte da mesma. Vivamos não só hoje, mas todos os dias nesta bolha de valores de amizade e de amor.



ASS STº André de Vagos

**Cortejo Primavera
22 de Março de 2020**

Evento Solidário de Angariação de Fundos para o Novo Centro Social de Santo André.



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

FALAR UM POUCO DO PASSADO DO F.C. VAGUENSE

Como escrevi na edição de janeiro vou falar mais um pouco do F.C. Vaguense, uma vez que o espaço de que disponho é pequeno para certas coisas. O F.C. Vaguense surgiu em Vagos por iniciativa de um tal sr. Amaral, que trabalhava na Carpintaria "Ferreira & Mónica", que já não existe, e era situada na Rua Carvalho e Maia, onde ainda se encontra o imóvel. A esse tal sr. Amaral logo se juntaram Júlio "Melo", João e Armando "Neto" e outros vaguenses entusiastas do futebol.

Inicialmente o F. C. Vaguense não estava filiado, mas realizava jogos com equipas de valor que eram aqui derrotadas, casos da Ovarense (3-0), Ginásio da Figueira da Foz e diversas outras. Mais tarde o F.C. Vaguense fez parte do Torneio "Anselmo Pisa" e embora tivesse desfeiteado fora as duas equipas do concelho de Ílhavo, seria eliminado pelos Águias da Vista Alegre, no Municipal de Vagos e afastado da prova, mesmo dominando quase de início até final. Depois seguiu-se um período de quase total, inatividade. Faziam-se uns jogos a "brincar", pois o campo estava lá e era convidativo, mas o F.C. Vaguense era como se não existisse. Cheguei mesmo a escrever no "Eco de Vagos" o artigo



"Estádio Muni Silvado , o bastardo da Câmara". Mas houve boa vontade de firmas e populares que trataram de pôr o campo capaz de receber jogos.

Existiu sempre, em Vagos, quem lembre o passado, mas nem sempre da forma mais correta, pois a alguns "falta-lhes" a memória e também não possuem documentos em que se apoiem. E a verdade é que não há nada melhor que uma pessoa apoiar-se em documentos. Assim estamos habilitados a dizer que o F.C Vaguense, como que renasceu em 1976 e na altura com sede provisória num casarão onde, mais tarde também estiveram os Bombeiros, quando o quartel ardeu, pois a casa é deles, na Praça da República. E dizíamos, na altura, no "Eco

de Vagos" da 2ª série, que o F.C. Vaguense já possuía COMISSÃO - PRÓ FUTEBOL, formada pelos srs. Rui Franco Vitorino, João Carlos da Rocha Regalado, João Jorge Gravato. Armando da Rocha Deusdeante, Júlio da Rocha Pereira, Manuel Valente Pacheco, Mário Duarte da Silva Mouro, António F. Simões, Arlindo Roque, António Matos, Arsénio Jorgelino Gravato, João Carlos da Rocha Deusdeante e José Francisco Sarabando. Vários destes elementos já faleceram.

O F.C. Vaguense teve por duas vezes juniores e depois apostou nos seniores e nestes últimos teve tardes gloriosas, subindo em duas épocas da 3ª divisão distrital à 1ª e estando prestes a ir mesmo militar na 3ª divisão nacional.

Seguiu-se, depois, um período triste e até voltou a ficar inativo, após uma Assembleia Geral em que os associados se alhearam.

Atualmente o F.C. Vaguense, como se leu no anterior número deste jornal, tem gente competente à frente do seu destino. Pelo menos há cerca de 10 anos. E esperamos sinceramente que continue.

Aproveito para aqui publicar uma equipa do atual F.C. Vaguense onde também estão elementos da direção e até a senhora que trata dos equipamentos.

João dos Santos Ferreira

25 anos
farmácia
giro



Rali da Bairrada

7 e 8 Março 2020



CCR | CPCR | Desafio Kumho



corvauto
Concessionário oficial do rali



www.cacsport.com

<https://www.facebook.com/Ralidabairrada/>

