



GIM

AGOSTO 2021

UMA ILHA DENTRO DA TI ALZIRA

14-17

18-19

**UNIÃO DAS
VALÊNCIAS SOCIAIS**

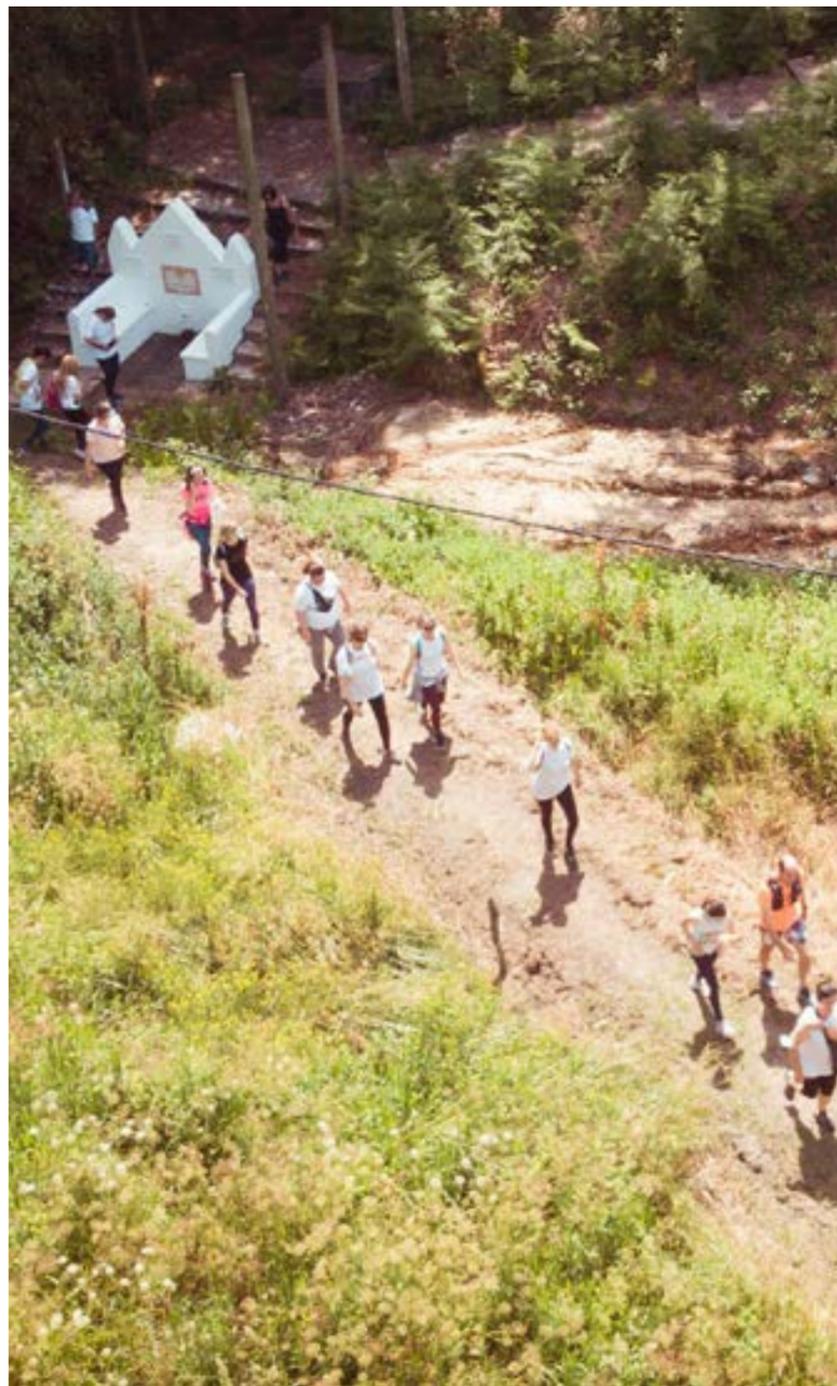
Obra da Sagrada Família fortalece ação social.

26

ACUREDE

*Serviço educativo de excelência
é uma premissa sempre
presente.*

20 FAGO DIGITAL:
UMA COMEMORAÇÃO
DIFERENTE



27 CKG – CLUBE
KARATE-DO
DA GUIA



24-25 FENÓMENO
QUE
APARECEU
A VOAR NO
LEIROSO HÁ
100 ANOS

21 LIVRO DE
MANUEL
MARQUES DE
JESUS:
“ACHEGAS PARA
UMA HISTÓRIA
DA ILHA”



www.jf-gim.pt

FICHA TÉCNICA

Propriedade: União de Freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca | **NIF:** 510837280 | **Sede:** Largo da Igreja | 3105-194 Mata Mourisca | **Diretor:** Gonçalo Ramos - Presidente da Junta de Freguesia de Guia, Ilha e Mata Mourisca | **Diretores Adjuntos:** Pedro Moderno e Joana Cavaleiro | **Coordenação Editorial e Conteúdos:** Cecília Cardoso | **Design e Paginação:** João Leal | **Fotografia:** Pedro Ferraz | **Distribuição:** Gratuita | **Impressão:** Quilate - Artes Gráfica Lda | Rua dos Bombeiros, Nº 9 | 3100-081 Albergaria dos Doze | **Tiragem:** 2.000 | **Depósito Legal:** 482604/21 | **Registo na ERC:** Isenta ao abrigo do Dec. Reg. 8/99 de 9 de junho, art. 12º, nº 1-b

28-29

PEQUENOS GESTOS
INDIVIDUAIS, UMA
GRANDE MUDANÇA GLOBAL

Descarregue Gratuitamente

POWERED BY

Dispositivos Android
(clique aqui!)

GET IT ON
Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nuqa.comunidade.gimm>
Pesquise na Google Play Store por: GIMM Mobile

Dispositivos iOS
(clique aqui!)

DISPONÍVEL NA
App Store

<https://www.apple.com/pt/app-store/apps/1413042304/>
Pesquise na Apple Store por: GIMM Mobile

Temos uma solução simples para resolver os seus problemas.
Fale connosco e veja como o podemos ajudar!

A JORNADA
CONTINUA



Caros leitores, se o foco, determinação e o objetivo principal de possibilitar continuar a mostrar o que de melhor se faz na nossa Terra estiverem sempre presentes, a continuidade deste projeto torna-se inevitável!

Esta equipa trabalha, todas as semanas, de um forma árdua pela procura da valorização das atividades locais, com testemunhos dos mesmos e é com esse propósito que esta edição é retratada nas páginas seguintes.

Uma nova palavra de reforço para aquilo que tem sido, dia após dia, a luta contra esta pandemia que tarda em nos deixar: devemos, sempre, de uma forma racional e coerente, de nos manter responsáveis, mas também ativos, seguros e, essencialmente, FELIZES.

Boa leitura!

Gonçalo Ramos

Pedro ferraz.com

Colocamos o seu negócio "on line"!



WEBDESIGN | IMAGEM | MULTIMÉDIA

Websites
Lojas on line

Logotipos
Linha gráfica

Apresentações digitais
Vídeos promocionais

☎ 96 700 96 11 ✉ ferraz@pedroferraz.com 🌐 www.pedroferraz.com 🏠 Rua da Pedroeira, 9 | 3105-091 GUIA PBL

GALARDÃO ECO-FREGUESIAS XXI UNIÃO DE FREGUESIAS RECEBE DISTINÇÃO DE OURO



premiada com o Galardão de Eco Freguesia XXI. A cerimónia decorreu no Teatro-Cine de Pombal sendo promovida pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE) com o apoio do Município de Pombal. Num total de 111 candidaturas a nível nacional, a União de Freguesias GIM encontra-se entre as 13 classificadas com galardão de Ouro. Com base em indicadores de sustentabilidade social, económica e ambiental, este resultado é fruto do trabalho de todos os colaboradores, fregueses, associações e entidades que diariamente se empenham em prol de um território mais coeso, dinâmico e sustentável.

No passado dia 21 de junho, a União das Freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca (GIM) foi

Europa (ABAE) com o apoio do Município de Pombal.

Num total de 111

e sustentável.

REGISTO HISTÓRICO DA UNIÃO DE FREGUESIAS

Em 2020 teve início um importante trabalho de arquivo e salvaguarda do património documental da União de Freguesias através da digitalização e arquivo do espólio existente denominado por Arquivo Terra Mãe.

A documentação

encontrava-se arquivada num sótão, apresentando um enorme grau de degradação, correndo o risco de se perder definitivamente. Este trabalho, realizado pela Dra. Gabriela Marques através de um estágio financiado PEPAL, é uma mais-valia para a preservação do património.



REQUALIFICAÇÃO DO EDIFÍCIO DOS CORREIOS



No dia 8 de junho 2021, os edifícios dos correios abriram as suas portas, com um ar renovado e mais acolhedor.

Inicialmente,

a intervenção contemplava apenas o piso térreo. No entanto, após avaliação em coordenação com os serviços técnicos do Município de Pombal,

a foi considerada uma

reabilitação mais profunda incluindo a estrutura e cobertura do edifício.

Esta foi a primeira grande intervenção do edifício desde a sua inauguração em 1954.



RECOLHA DE MEMÓRIAS DOS LOCAIS MAIS EMBLEMÁTICOS DA FREGUESIA



Local (EDL), caracterizando-se pela valorização do património histórico e sociocultural.

Nesse sentido, e como objetivo de fazer um levantamento do património existente, a União de Freguesias encontra-se a recolher contributos por parte dos populares sobre histórias, memórias e tradições sobre alguns dos locais mais antigos e emblemáticos.

Considerando que os melhores conhecedores deste território sejam os seus habitantes, a população é convidada a partilhar a sua sabedoria acerca do património local.

Em janeiro de 2020, a União das Freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca candidatou-se ao fundo do PDR2020 (Programa de Desenvolvimento Rural) com o objetivo de criar um percurso pedestre, por trilhos e caminhos florestais da nossa terra, tendo esta candidatura conseguido um apoio de 80% do investimento. Este é um projeto que visa contribuir para os objetivos da Estratégia de Desenvolvimento

MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA

A Comissão Social de Freguesia em resposta ao desafio lançado pela APEPI e a CPCJ de Pombal, dinamizou algumas atividades de sinalização do Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância.

Foi realizado um convite a todas as IPSS e empresas para a criação de um laço azul, símbolo do movimento criado por Bonnie W. Finney em 1989 na Virgínia, Estados Unidos da América.

Decorreu também uma dinamização teatral da Companhia "Arco Iris", através de uma adaptação da obra de Luísa Ducla Soares "O menino de todas as cores". Este teatro foi apresentado em todas as escolas do Agrupamento de Escolas da Guia, em parceria com a Comissão Social de Freguesia.



MOURICALÇADAS UNIPESSOAL LDA

- Aplicação de calçada à portuguesa, pavês e outros trabalhos exteriores.
- Fornecimento de materiais.

☎ 963 031 169
 ✉ mouricalçadas@gmail.com
 📍 Mouricalçadas Unipessoal Lda
 📍 Rua da Capela, Nº 30 A • Espinheiras
 3105-185 Mata Mourisca, Pombal

DIA DA CRIANÇA

O Dia Internacional da Criança é celebrado nos estados que reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de paz e fraternidade.



A União de freguesias, com apoio de empresas locais, quis marcar este dia através da oferta de um gelado a cada criança do pré-escolar e ensino básico. As cerca de 450 crianças abrangidas receberam também uma T-shirt alusiva ao dia.

Contribuíram para esta iniciativa as empresas: Intermarché, Pingo Doce, Talho Rosa, Gráfica 4 Print, BMLG - Pisos Industriais, Recyclagua.



PERCURSO PEDESTRE HOMOLOGADO

Os percursos pedestres contribuem para o desenvolvimento sustentável do local onde se encontram implementados e permitem dar a conhecer a cultura da população, bem como ajudar na preservação dos caminhos e da natureza. Para além disso garantem uma maior segurança aos pedestrianistas.

Informa-se que já iniciaram os trabalhos de implementação de um percurso pedestre na área da freguesia e pede-se a compreensão de todos os habitantes, contribuindo, assim, para a realização de um bom trabalho por parte da empresa que os vai desenvolver.

As tarefas que a empresa irá realizar, numa primeira fase,

será a pintura de marcas no terreno. As marcas que se vão colocar, por exemplo em árvores

instalada a sinalética (colocação balizas, de painéis e de postes com placas direcionais ou



ou postes de eletricidade, são as que se apresentam na figura abaixo.

Após a pintura de marcas será

informativas). Para uma maior sustentabilidade optámos por materiais em plástico reciclado.

PEDRO DAS BIFANAS

Sopas

Bifanas

Hamburgueres

Cachorros

Kebab

Telm. 926 228 517

REFEIÇÕES RÁPIDAS

A PARTIR DE **5,00€**

Av. Nossa Sra. da Guia 33, Guia

PROVE JÁ A NOSSA *Francesinha*

PROJETO: “AO ENCONTRO DOS RIOS”

“Ao encontro dos Rios” é um projeto, apoiado pela Associação de Defesa do Ambiente e do Património da Região de Leiria (OIKOS), que tem como objetivo sensibilizar os alunos e a comunidade local para a necessidade da preservação dos recursos hídricos da região, dotando-os de valores, atitudes e comportamentos que os levem a tomar decisões ambientalmente conscientes. Este projeto tem sido um elo de ligação entre a escola, os alunos e a família. Pais e filhos pesquisam, fotografam, desenham, pintam ..., colaboram, realizando trabalhos escritos e de expressão plástica que,

posteriormente, enviam para a escola a fim de enriquecer o painel temático

Agrupamento de Soure, Gualdim Pais e Agrupamento de Escolas de Pombal.



e as aprendizagens que se pretendem para a vida.

Conta também com a participação, em parceria, de escolas do

Alunos do 1.º e 4.º ano e professoras da EB de Ilha



ATL DA GUIA

O ATL pertencente à Cáritas Diocesana de Coimbra, integrado no Agrupamento de escolas de Guia, funciona durante o ano letivo das 9h00 às 18h00 sem interrupção para almoço. Durante as interrupções letivas, o ATL abre às 8h30, mas devido às necessidades solicitadas, a escola abre as suas portas às 7h45 de modo a facilitar os horários para os Encarregados de Educação,

encerrando às 18h00. O almoço é no refeitório tal como durante o ano letivo.

As crianças podem contar com atividades variadas, podem fazer os trabalhos de casa, e nas tardes livres podem ficar no ATL.

As inscrições para o ano letivo 2021/2022 estão abertas! Os interessados deverão contactar o Agrupamento pedindo para falar com as Monitoras do ATL.

DIA DO AMBIENTE



A 5 de junho é dia de celebrar

É Dia do Ambiente, dia de alertar:

Nós temos um planeta para salvar!

Na EB de Ilha, a pequenada é consciente

Do primeiro ao quarto ano Cuida da horta, de mil plantas

Recicla, reutiliza e reduz outras tantas!

Com alegria, responsabilidade e delicadeza:

A pequenada grita bem alto:

Viva a Natureza!

Alunos e professores da EB de Ilha

VALSTEAM ADCA
www.valsteam.com

MAIS DE 35 ANOS DE EXPERIÊNCIA
no fabrico de válvulas e outros equipamentos industriais

www.valsteam.com
Zona Ind. da Guia, Pombal - PORTUGAL

PROJETO “DESAFIOS SEGURANET – 1.º CICLO”

O s alunos do 4.º ano da EB de Mata Mourisca, neste ano letivo de 2020/2021 estão a participar no Projeto “Desafios SeguraNet 1.º Ciclo”; coordenado pelo professor Mário Santos. Este projeto pretende:

- alertar os alunos e professores para a relevância das questões relacionadas com a utilização esclarecida, crítica e segura das tecnologias de informação e comunicação, nomeadamente da Internet;
- fomentar o debate de questões relacionadas com a Cidadania Digital;
- estimular o sentido crítico dos alunos enquanto utilizadores de meios tecnológicos.

O Projeto desenvolve-se através de desafios lançados aos alunos, e o nosso primeiro desafio foi escolher um dos direitos expressos na “Carta dos Direitos das Crianças na Internet” e elaborar um cartaz representativo desse direito. Escolhemos o 4.º direito “Tens o direito de te expressares livremente quando estás ligado, desde que respeites sempre os outros.”

Alunos do 4.º ano e professores da EB de Mata Mourisca

RECICLANDO/CONSTRUINDO!

Com a ajuda de amigos reciclamos materiais como, pneus, relva sintética, volantes, que tornaram o nosso parque como um espaço recheado de brincadeiras fantásticas e com condições para novas aprendizagens. Temos uma caixa de areia, uma horta e novos elementos que nos impulsionam a criatividade e nos proporcionam novas vivências. Mais um passo para a concretização de atividades no âmbito do projeto

Eco-Escolas e do Plano de Execução do Projeto Educativo do Agrupamento na Educação Pré-escolar:

“Nós Fazemos... O Planeta Sente”

Agradecemos:

- à União de Freguesias de Guia, Ilha e Mata-Mourisca pelos pneus, construção da caixa de areia, preparação do terreno para a horta, doação de tintas;
- ao clube Desportivo de Mata Mourisca, que ofereceu a relva sintética;
- à empresa SVP AUTO de Coimbra,

que ofereceu os volantes;

- ao sr. José Monteiro, pela cedência dos ferros para fixar os volantes;
- ao professor José João e aos meninos do 4º ano do 1º ciclo, que nos aplicaram as paletes para criação de viveiros de morangos.
- à nossa Lena e ao marido, pela oferta das paletes e colocação dos ferros nos volantes.

Agradecemos a todos, porque quando nos juntamos, podemos construir coisas fantásticas.



J á foi em novembro de 2020 que o Agrupamento de Escolas de Guia participou no Desafio Internacional de Pensamento Computacional, mas só agora foi possível entregar os certificados de participação aos alunos. Esta atividade pretende promover o divulgar o Pensamento Computacional entre professores e jovens alunos, em particular e entre a população de decisores na área da educação em geral. E foi direcionado a alunos desde o 3º ano até ao 12º ano. Tivemos a participar cerca de 441 alunos, divididos pelas 5 categorias: Castores (3º e 4º ano), Benjamins (5º e 6º ano), Cadetes (7º e 8º ano), Juniores (9º e 10º ano) e Seniores (11º e 12º ano). Estes foram os Top 1%, 10% e 25%:

Categoria: Castores

Top 10%: Diogo Ferreira (EB Ilha – 4º ano), Afonso Silva (EB Mata Mourisca – 4º ano), Dinis Caldeira (EB Vieirinhos – 4º ano), Simão Dias (EB Mata Mourisca – 4º ano) e Joana Pinto (EB Ilha – 4º ano).

Top 25%: Edi Silva (EB Guia – 4º ano), Inês Frazão (EB

Vieirinhos – 3º ano), Bárbara Ferreira (EB Ilha – 4º ano), Maria João Couto (EB Ilha – 3º ano), Rita Silva (EB Carriço – 4º ano), Valentim Ramos (EB Ilha – 4º ano), Ana Silva (EB Vieirinhos – 3º ano), Oriana Henriques (EB Vieirinhos – 3º ano), Sheila Araújo (EB Carriço – 4º ano), Catarina Salema (EB Carriço – 4º ano), Constança Capitão (EB Ilha – 4º ano), Rafael Jacinto (EB Carriço – 4º ano), Rafael Parta (EB Vieirinhos – 3º ano), Tomás Duarte (EB Guia – 3º ano), Bárbara Amado (EB Carriço – 4º ano) e Maria do Carmo Pereira EB Ilha – 4º ano).

Categoria: Benjamins

Top 1%: Gonçalo Pinto (6º B).

Top 10%: Afonso Francisco (5º A), Daniel Rodrigues (5º A), Eduardo Carvalho (6º B), Santiago Capitão (6º B), Denys Tytar (6º C), Ana Carreira (6º B), Daniel Fernandes (5º A), Tomás Dias (5º C), Inês Rodrigues (6º B), Rodrigo Gaspar (6º C).

Top 25%: Anaisa Quitério (6º C), Joana Santos (5º A), Mariana Carriço (6º C), Rafael Seco (5º D), André Alexandre (5º A), Sofia Silva (6º B), Lucas Marques (5º D), Joana Andrade (5º A), Matilde Loureiro (5º D), Joel Capitão (5º A), João Ferreira (5º A), Lucas

Costa (6º C) e Matilde Alegrete (6º B).

Categoria: Cadetes

Top 1%: Leticia Pedrosa (8º B), Matilde Lima (8º A) e Tomás Ferreira (8º A).

Top 10%: Hugo Henriques (8º C), Dânia Santos (8º A), Rodrigo Antunes (8º A), Soraia Gaspar (8º A), Andreia Ferreira (8º B), Dinis Ferreira (8º B), Gonçalo Fernandes (7º C), João Silva (7º B), Rodrigo Fernandes (7º B), Sara Silva (8º B), Edgar Ferreira (8º B), Eduardo Correia (8º B) e Sofia Moderno (7º C).

Top 25%: Bernardo Ferreira (8º A), Daniel Rita (8º A), Guilherme Antunes (8º C), Lucas Silva (8º A), Mariana Duarte (7º B), Mariana Neves (7º A), André Leal (7º A), Ana Veríssimo (7º A), Duarte Carreira (7º C), Diogo Cordeiro (8º C), João Pereira (7º D), Lara Cordeiro (7º B), Maria Torrado (7º B), Beatriz Silva (8º

A), Amabile Ramos (8º B), Dinis Fernandes (8º A), Íris Caçã (7º A), Mariana Jordão (7º A), Martim Almeida (7º B), André Ferreira (7º B), Emanuel Dias (8º A), Matilde Neves (8º A), Nicolas Gomes (7º C), Afonso Gomes (8º B), Emanuel Pinhal (8º A), Maria Fernandes (7º C) e Simão Domingues (8º A).

Categoria: Juniores

Top 10%: Bernardo Santos (9º D), Francisca Francisco (9º D), Íris Silva (9º D) e Simão Nunes (9º A).

Top 25%: Rodolfo Nossa (9º C), Andreia Leal (9º C), Cristiano Seabra (9º D) e Tiago Fernandes (9º D).

Categoria: Seniores

Top 25%: Hugo Fernandes (Curso profissional de Técnico de Multimédia – 2º ano)

O Professor responsável
Eng. Mário Martins dos Santos

SOUSA & SOUSA
ESPECIALISTA EM TINTAS
GUIA

📍 Largo Eng. Guilherme Santos, N.º 6 Loja C
3105-083 Pombal

☎ 236 027 040

✉ balcaoguia@sousaesousa.pt

🌐 sousaesousa.pt

UMA ILHA DENTRO DA TI ALZIRA

Quase a chegar ao dia de São João fomos ao encontro da Ti Alzira. Portão aberto e de livre acesso para quem quisesse entrar...

A resposta não se fez esperar ao bom dia que lhe desejámos! Estava com a vassoura à porta virada para o pátio, pronta para falar com quem lá viesse. E falou!

amor do seu marido, Manuel do Carmo, que partiu há pouco, mas com os olhos cheios de sorriso enquanto nos contava um episódio de quando os 'garotos' ainda eram pequenos.

"Estávamos a 'erguer pasto' e virá-se o "mé" Manel..."

- Ó Alzira, vamos parar com

ficámos lá a noite toda e só viemos de madrugada! Falámos disso muitas vezes. Se calhar foi um bocadito parvoeira. O mé Manel respondia sempre: 'não foi nada! Assim é que é!'"

E tanta coisa se condensa nesta historieta: que a vida é para se viver, a espontaneidade de dizer



Língua rápida, a acompanhar a mente: "Tudo para o que eu prestar, conta comigo! Eu presto para pouco porque a minha cultura não é muita. Tenho pena de não saber mais."

Com o orgulho de quem já tem 87 anos, falou logo com muito

isto e vamos para o São João na Figueira!

- Então, e quem é que fica com os garotos?

- Vais levá-los à tua mãe!

- Está bem!

... e olha... bem... lá fomos a pé para a Guia apanhar a carreira,

sempre sim, às oportunidades que nos aparecem, que é preciso ter um parceiro para a vida. Nesta simplicidade aprende-se muito, ainda mais com um exemplo permanente.

Toda a gente sabe da importância da Ti Alzira na perpetuação de um artesanato único no país e na existência da Cooperativa das Cestinhas. É ela a força anímica deste grupo de mulheres e também quem faz o capacho para as colegas coserem. Tem receio que quando se 'for embora' porque é ela que faz as tranças todas. "As colegas é que cozem. Também fazem, mas agora sou eu que faço."

São muitos os capachos oferecidos por esta mulher na Ilha e é um orgulho quando presentei as pessoas assim de surpresa. Nota-se o brio profissional da Ti Alzira na perfeição que exige e na forma como fala.

De onde veio a ideia de fazer cestaria com bracejo?

Contou-nos que a origem das alcofas, cofos e capachos da Ilha foi de uns pastores que vieram com gado para a zona do Outeiro Barrinho (onde ainda hoje se apanha bracejo) e começaram a entrançar para fazer uns "sapatos em capacho só com os cinco pavios. Foi o Ti Marques que me disse. E foi daí que veio a ideia."

No princípio só havia capacho, esteirão, alcofa e cofo. O esteirão era para pôr os pés à lareira. A alcofa e o cofo eram relacionados com a lavoura. A alcofa era para estrume e erguer o milho na eira, o cofo para o adubo e depois para a azeitona.



"A minha avó fazia capachos. Também fazia o esteirão, que era onde poisávamos os pés depois de os lavar. Lavávamo-nos todos na mesma água, ao pé da lareira, onde púnhamos os pés", refere.

"A minha mãe já fazia tudo. Só depois é que apareceram outras coisas como o suporte para os

tachos. Os outros modelos vieram pelas encomendas e pedidos, como o cacho de uvas pela Dra. Eduarda do Centro Social. O modelo da parra veio de algo que viu em sisal. Eu é que tive a ideia das parras e dos bonecos! Isto é invenção minha, não tem molde."

Sobre outras alternativas que existem refere "As nossas carpetes não são enxertadas em lado nenhum! Não é como os outros que fazem aquilo, mas mal"

"Antigamente o bracejo era cultivado e servia como estremas das terras. Depois começaram a gostar mais de vinho e substituíram por latadas. Agora para apanhar é tudo selvagem em lugares como o Outeiro Barrinho, ao pé do Ti Leopoldo, Leiroso, Boeiros. Este ano já lá fomos 5 vezes e temos que lá ir uma outra. Somos nós velhas e mancas que o cortamos!"

"A nossa médica quando lá vamos [as irmãs], pergunta 'como é que isso vai' e nós dizemos que está sempre tudo bem! A Dra. Ana Paula Marques diz sempre: 'você são todas assim!' Sou eu a Preciosa, a Luzia e era a Maria."



Serviços

- Ortopedia
- Puericultura
- Veterinária
- Naturopatia
- Homeopatia

- Medição de parâmetros bioquímicos
- Nutrição
- Conselheira dermocosmética
- Preparação de medicamentos manipulados

FARMÁCIA NOVA DA VILA

Av. Nossa Senhora da Guia nº40-A | 3105-089 Guia - Pombal
Tel. 236 149 335 | farmacianovadavila@gmail.com

Horário 2ª a 6ª 8h30-20h30 / Sábados 9h-13h - 15h-19h
Domingos e Feriados 9h-13h

[f farmacianovadavila](#)

FARMÁCIA ILHA

Rua da Igreja nº15 | 3105-137 Ilha - Pombal
Tel. 236 950 678 | farmaciailha@gmail.com

Horário 2ª a 6ª 9h-13h / 14h30 - 20h
Sábados 9h-13h

[f ilhaferreirasilvagraça](#)

Cuidamos da sua saúde

Uma das pessoas que deve ser referida é a pessoa que estudou e publicou sobre esta arte: “a Cidália Botas é como minha irmã e ela é que fez o livro do bracejo.” Recorda um episódio que se repete com frequência e que ilustra com o “liga-me sempre!”:

- Queria pedir-lhe uma coisa...
- O que é que você quer?
- Era para ir ao Osso da Baleia...
- Quando? A que horas?
- Se calhar é muito tempo...
- Porquê? Não temos tempo de lá chegar?”

Os serões

Antigamente faziam-se nos serões nas encruzilhadas dos caminhos com uma fogueira “era uma coisa que merecia ser filmada! Tínhamos uns tijolos de burro, levávamos umas tábuas, fazíamos um quadrado e era ali que os fazíamos. Era ali que se namorava, se aceitava namoro, ali tudo. Namorava-se nos serões e nas escamisados. Apareciam os mantilheiros com as mantas dos garotos, por vezes mijadas. Eu cheguei a emprestar uma manta ao meu irmão, por estrear. Passava-lhe pela janela do quarto” para poder

cortejar incógnito.

“Mas aquilo era mais na Ilha de Baixo e nos Silvas. Os capachos não eram feitos por todos. A fruta

A cooperativa criada apenas por mulheres

Sobre a venda dos capachos



grossa não precisava de fazer capachos” referindo o facto de constituir um apoio financeiro para os agregados mais humildes da Ilha.

diz-nos que “antigamente íamos a Pombal a pé com o burro da Ti Mota vender ao pé da cadeia velha. Ainda fiz capachos para o Malícia [sobrenome] que nos comprava.

Íamos levar ao Ti Vitorino porque havia ali uma loja. Só depois é que apareceu o Ti Leopoldo e trocávamos por mercearia.” “Comecei primeiro a fazer aqui em casa e só depois houve a cooperativa. Veio a CEARTE de Coimbra e a Cáritas. Veio aqui o Dr. Fernando Gaspar perguntar se eu queria dar uns cursos para isto não acabar. O primeiro curso foi em casa do Boiça na cave. Depois foi um ano em Pombal durante um ano e seguiram-se outros. Até recebemos formação sobre faturas, guias de remessa e encomendas.”

A Cantadeira

“Se calhar até foi até um bocadito muito... Sei lá, se calhar até me arrependo”

A humildade de quem se dá sem filtros é assim. A todas as pessoas que se cruzam com ela, fala sempre dos convívios e das festas das chouriças, do Ti Milha... “Agora que não podemos, temos é que fazer festas uns aos outros”, responde.

É fácil surgirem episódios como a gravação do vídeo promocional da festa das chouriças em que andaram de limusina. “Nunca

pensei entrar num carro daqueles!” No Ti Milha começou o convívio sem querer e passou a ser uma tradição ao domingo, último dia do evento.

“TUDO O QUE PRECISARES PODES VIR SEMPRE”

Só teve dúvidas no ano em que o marido morreu. “Parecia que o meu coração não me ajudava”. Mas a Maria Chã [amiga] apareceu com a sua maneira de ser e exclamou: “Tens que vir! Se tu faltares a gente não canta!”

De onde vem tanta música?

À pergunta de quem é que inventou as músicas da Ilha vem logo a resposta:

“Eles que sabiam que cantava e vinham ter comigo com uns papéis. ‘A Ilha terra querida’ foi o Dr. Armindo [Moreira] que inventou. ‘Minha terra embalada ao som do mar’ é do Sr. Teixeira que trabalhava para o Zé Maria Duarte, mas acho que foi uma adaptação de uma

outra música da Ilha da Madeira. ‘Ilha torrão pequenino’ também foi o Sr. Teixeira [que também adaptou da ‘Guia torrão pequenino’ com música de António Oleiro]. ‘A Ilha é um jardim’ foi o António Melro. Mas havia muitas mais que já vinham de trás como é a música ‘eu venho da ribeira’ que era da minha avó. Eu sei tantas... dava até à noite... eu é que não posso aqui estar.”

Diz logo que sempre gostou de cantar e de fazer teatro, e conta um episódio, com 42 anos, em que fez um teatro no colégio da rainha santa. E tantos outros locais por onde passou.

“Eles como sabiam que eu gostava tanto de cantar, traziam-me aqueles papéis. Os meus filhos foram músicos na filarmónica, só uma é que não. O meu homem andou [no rancho] quase 40 anos. Eu ainda andei lá quase 20 e não sei quantos anos. Não fui enquanto os meus meninos eram pequenos.”

E termina esta agradável conversa com “tudo o que precisares podes vir sempre”.

Entrevista realizada por Luís Couto

A UNIÃO DAS VALÊNCIAS SOCIAIS DAS PARÓQUIAS

Obra Social da Sagrada Família fortalece ação social

O ano de 2020 foi marcado pela fusão das valências de apoio social das paróquias da Guia, Ilha e Mata Mourisca, passando a designar-se “Obra Social da Sagrada Família”. **União e sustentabilidade** são as palavras que sintetizam esta decisão. **Qualidade do serviço prestado e dedicação**, são os valores centrais desta ação social imprescindível no apoio à comunidade.

Para Fernando Carvalho, pároco das três Paróquias e presidente da Instituição, “é muito importante que a igreja faça este serviço social. É, aliás, a essência da igreja, à imitação de Jesus que fez sempre o bem. A igreja tem, pois, esta dimensão social que vai ao

encontro da sua identidade.” O que existia anteriormente à união, eram três instituições independentes, a funcionar em cada paróquia. “Cada uma, a trabalhar por si e para si e todas com as suas dificuldades”, refere.



Obra Social da Sagrada Família
• Guia • Ilha • Mata Mourisca

O trabalho de gestão financeira e distribuição dos serviços, teve a intenção de procurar a sustentabilidade de cada resposta social garantindo um serviço de excelência em todas as valências. Assim, no edifício da Ilha, funcionam as valências de lar, creche e a

área administrativa. Também os serviços de lavandaria e cozinha são feitos a partir daqui. A resposta social Centro de Dia ficou alocada na Guia, pelas boas áreas do edifício Maris Stella. “Numa sala podemos ter mais utentes com os mesmos recursos humanos.

Isto permite também um aperfeiçoamento do serviço, porque nem todos os utentes são autónomos, alguns são muito dependentes, com Alzheimer, em cadeira de rodas... Esta diferenciação do serviço com cada grupo em cada sala é muito importante que seja feita”, adianta o padre Fernando Carvalho. Em relação ao Apoio ao Domicílio é realizado a partir do edifício da Mata Mourisca.

A origem do nome

O nome Obra Social da Sagrada Família foi escolhido para incluir as três paróquias de uma forma unida e evidenciando esta união e fusão das três instituições anteriores.

Com este nome pretende-se evidenciar a comunhão que existe na Igreja buscando a interajuda e a partilha de tudo o que se tem. Este é também o nome da Unidade Pastoral



das três Paróquias: A Ilha tem como Padroeiro São José, a Guia tem como Padroeira a Nossa Senhora e a Mata Mourisca tem como Padroeiro o Sagrado Coração de Jesus, assim surge a Sagrada Família. Desta forma sublinha-se, ainda mais, a pertença à Igreja destes

serviços Sociais desenvolvidos.

Dos serviços prestados há ainda a destacar o trabalho de uma Nutricionista, de uma Psicóloga, de uma Fisioterapeuta, de uma Médico e de duas Enfermeiras, bem como de Animação Social e Técnica numa equipa de trabalho

multidisciplinar, buscando uma maior qualidade dos serviços prestados em cada resposta social.

Os elementos da Direção atual são oriundos das três paróquias e exercem esta função de forma gratuita

como está estipulado nos estatutos aprovados também pela Diocese. “Esta Direção tem levado a bom termo e de forma eficiente, todos os projetos de serviço Social que se querem implementar, conclui.

Apoio social da Obra Social da Sagrada Família em números:

- **Lar São José:** 62 utentes
- **Creche (ano letivo 2020/21):** 23 crianças
- **Apoio ao domicílio:** 61 utentes
- **Apoio ao domicílio alargado (até às 21h):** 4 utentes
- **Cantina social:** 10 utentes
- **Centro de dia:** 36 utentes

moneris.pt

moneris
partilhamos a sua visão do futuro

• contabilidade • assessoria fiscal • recursos humanos • corporate finance • risco e compliance • seguros • formação

FAGO DIGITAL

Associações unidas numa comemoração diferente

Este ano, a comemoração da XXXI Expo FAGO decorreu à distância, com a realização de eventos maioritariamente online e de um serviço de refeições take-away adaptado ao contexto atual e em cumprimento com as regras exigidas. Uma comemoração diferente, que aproximou as pessoas e devolveu um pouco do calor humano e do convívio que caracteriza este evento.

Em junho de 2020, estávamos em pleno período pandémico, o que impediu a realização deste



que traz animação à terra, é também um momento importante para a promoção das atividades económicas e associativas. Muitas associações têm na FAGO uma fonte importante de obtenção de fundos para as suas iniciativas e investimentos.

Para que este não fosse mais um ano “em branco”, a Junta de Freguesia desafiou

o fim de semana, de 11 a 13 junho, foram publicados na página do Facebook diversos vídeos realizados pelas associações e instituições que habitualmente marcam presença na FAGO com: dança, teatro, música, histórias, etc... O Grupo Desportivo Guiense organizou ainda uma caminhada/corrida.

A par destas iniciativas, decorreu um serviço de refeições take-away, promovido pela ACUREDE, pelo Grupo Desportivo Guiense e pela Obra Social da Sagrada Família. As refeições foram confeccionadas nas respetivas sedes. Apesar de diferente, foi uma ação bem acolhida, com uma adesão que superou as expectativas.

Todos os participantes não escondem o anseio pelo retorno ao normal, no entanto, dadas as circunstâncias, a avaliação do evento foi francamente positiva. Além de permitir angariar verbas que serão uma grande ajuda, permitiu reavivar o sentimento de companheirismo e entreatajuda que nestas ações coletivas proporcionam.



certame anual que é um marco para a Vila da Guia e para a dinâmica das associações e instituições. Além de ser um evento cultural

as diversas associações para a realização de uma FAGO online, as quais acolheram abertamente e trabalharam com a dedicação que lhes é característica. Durante

LIVRO DE MANUEL MARQUES DE JESUS - ACHEGAS PARA UMA HISTÓRIA DA ILHA

Edição póstuma permitiu apoiar as coletividades da freguesia

O livro do saudoso Manuel Marques de Jesus, cujos registos foram organizados e comentados pelo irmão António Marques, também falecido, ganhou forma numa edição póstuma de 500 unidades em capa dura com imagens.

Trata-se de um registo detalhado e histórico desta localidade e região de grande



importância coletiva.

Os exemplares puderam ser adquiridos junto das coletividades pertencentes à União de Freguesias.

A iniciativa, da qual a União de Freguesias foi co-organizadora, teve como objetivo gerar um donativo para as coletividades que viram as suas receitas diminuir devido à situação pandémica. A distribuição desse valor foi feita com base na escolha individual de quem adquiriu o livro. Esta iniciativa contou com o apoio da família e a Caixa de Crédito Agrícola de Pombal.

ANO ESCUTISTA “TRILHADO” EM SEGURANÇA NA NATUREZA



O agrupamento de Escuteiros, 471 Mata Mourisca, encerrou mais um ano escutista, tendo a Natureza como “palco” de grande parte das atividades realizadas.

Não que nos outros anos fosse muito diferente, mas, dada a situação em que vivemos, foram



privilegiadas, em todas as secções, as atividades outdoor, focadas no propósito de contribuir para o bem da comunidade, de estimular o companheirismo e as vivências de grupo. Como exemplo, destaca-se a participação dos lobitos na FAGO e o raid da II secção, com cartografia e escalímetro, que levou as patrulhas



a encontrar algumas fontes da nossa freguesia aceitando o convite de as deixar “um pouco melhor do que as encontraram” - as imagens falam por si.

O próximo ano é aguardado com expectativa e desejo de um retorno às grandes atividades e acampamentos.

LEMBRA-SE DE ALGUMA DESTAS MEMÓRIAS?

Partilhe connosco as suas! Envie-nos fotos antigas que tenha, de locais das nossas freguesias, de eventos, curiosidades... Por e-mail pararevistagim21@gmail.com ou presencialmente num dos edifícios da junta de freguesia.



Inauguração
da sede
da Banda
Filarmónica
Ilhense
28-11-1978

Uma viagem ao
passado para recordar
e partilhar memórias.

GIM

Inauguração do edifício da
Junta de Freguesia da Mata
Mourisca / 14-09-1985



Concurso de vestidos de
chita, organizado pelos
ARAUTOS de N.º Sr.ª da
Guia / 29-04-1983

35
ANOS
1985-2020
C.L.S.



César Leal dos Santos, lda.

Fundada em novembro de 1984 com o objetivo
de fabricar e comercializar artefactos de cimento!



Rua Frei Francisco nº15
Moitas Brancas
3105-117 Ilha

Tel/fax 236 950 337
Tlm 916 443 601

info@cesarlealsantos.com
www.cesarlealsantos.com

O FENÓMENO QUE APARECEU A VOAR NO LEIROSO HÁ 100 ANOS

No passado dia 10 de Abril de 2021, no cruzamento onde inicia a rua Cifka Duarte na Ilha, nome do piloto aviador que aterrou de emergência junto àquele local há precisamente 100 anos, foi inaugurada uma placa comemorativa da efeméride onde se vê a imagem do pioneiro da aviação e da aeronave.

O evento contou com a honrosa presença de descendentes do piloto aviador que se deslocaram propositadamente e de descendentes do saudoso Manuel Marques de Jesus, personalidade a quem se deve o registo e a informação que permitiu a celebração.

Durante o evento, que contou com a intervenção do Pe. Fernando Carvalho, Presidente da Câmara, Presidente da Junta e Direção da Comissão de Melhoramentos, foram revelados pormenores adicionais da razão provável da presença de uma aeronave naquele dia específico por Luís Couto. Foi nesse dia que aconteceu o cortejo da transladação dos corpos dos soldados desconhecidos para o Mosteiro da Batalha há precisamente 100 anos. Os registos do jornal Diário de Lisboa referem a presença de 3 aeronaves que acompanharam o cortejo à data. Para além desta aterragem de emergência,



aconteceu um outro acidente aéreo em Regueira de Pontes que terminou com a morte do piloto aviador no mesmo dia.

[transcrição de O ECO, de Pombal].

“Foi em 10 de Abril de 1921,

que possivelmente o primeiro avião que sobrevoou o concelho de Pombal veio aterrar, embora de emergência, num baldio chamado Leiroso junto deste lugar da Ilha.

Eram cerca de 10 horas da manhã, quando apareceu um fenómeno a voar pelos céus desta região, dando diversas voltas, ora aparecia, ora desaparecia.

Os habitantes deste lugar e não só, como de toda a freguesia de Mata Mourisca que nunca tinham ouvido dizer que seria possível o homem andar no ar sem perigo de vida, viveram momentos sobressaltados, e qual o seu espanto quando esse fenómeno veio aterrar. Houve pessoas que julgavam que seria o fim do mundo!

No momento da sua aterragem passaria ali próximo uma senhora chamada Maria do Rosário, também conhecida por “Rota” que era do lugar da Escoura. Dirigindo-se, montada numa égua, para o mercado que se realiza todos os dias 10 no lugar da Guia, o animal com o barulho do avião assustou-se e pôs a senhora por terra, assim como todos os géneros que ela levava para o mercado, que era milho e feijão.

O piloto desceu do avião e dirigiu-se à senhora e perguntou-lhe para onde ficava Leiria. A senhora, certamente magoada por ter caído da égua e ainda por ver a sua mercadoria espalhada

pelo chão, respondeu-lhe com insultos e palavrões, mas não tardou muitos minutos que os habitantes deste lugar se dirigissem ao local a fim de tomarem conhecimento do que se passava. Então, o piloto, dirigindo-se a eles, fez-lhes a mesma pergunta e, se não havia aqui qualquer meio de comunicação. Logo foi informado de que só na estação de caminho de ferro na Guia, que ficava a uma distância de 7 a 8 quilómetros e lá foi a pé, acompanhado por alguém deste lugar.

Logo que deu conhecimento para um quartel de Leiria, imediatamente vieram soldados num carrão daquele tempo, trazendo combustível para abastecer o avião, que ali permaneceu cerca de 24 horas. Nesta data, o citado baldio, que tem alguns quilómetros quadrados de superfície, encontrava-se coberto de mato, tojo, carqueja e moita com uma altura de 40 a 50 centímetros.

No dia seguinte, o piloto pediu aos habitantes deste lugar para cortarem o mato à frente do avião, com uma largura de 10 por 150 metros de comprimento. O próprio piloto também pegou numa enxada e



ajudou a cortar o mato. Depois da pista feita e de abastecer o avião, o piloto entrou para dentro dele, mas antes de ligar o motor utilizou uma “arma” que todos os grandes portugueses utilizavam quando partiam para as grandes conquistas. Essa “arma” foi o “Sinal da Cruz” sobre o seu peito. Não teve vergonha nem preconceitos humanos, pois as centenas de pessoas que o presenciaram verificaram que esse “Sinal da Cruz” tinha sido feito com fé. Imediatamente ligou o motor e, em breves momentos, subiu ao ar e lá seguiu o seu destino.

Este facto ficou de boca em boca, de pais para filhos e para netos, hoje porém este facto encontra-se esquecido, mas alguém desse lugar, ao pensar na sua história, achou por bem que este facto também deveria ficar nela escrito.

Dirigindo-me ao Sr. Director do Museu do Ar e dando-lhe conhecimento deste acontecimento, ele, a meu pedido, teve a gentileza de me mandar as fotografias do avião que se chamou “Caudron G-3”, e a do piloto, capitão Cifka Duarte.”

Talho
Jorge Rosa

☎ 236 951 920 ☎ 966 422 225

ACUREDE

SERVIÇO EDUCATIVO DE EXCELÊNCIA É UMA PREMISSE SEMPRE PRESENTE

Por Cátia Duarte, Diretora Técnica

A ACUREDE foi constituída há 47 anos, no dia 23 de novembro de 1974. A motivação para a sua criação foi a de promover o acesso à cultura, ao desporto e a toda uma realidade emergente de associativismo nos anos 1974-1976.



Colaboradoras da ACUREDE com mais de 20 anos de serviço: Esmeralda, Sónia, Fátima, Cristina, São, Rafaela, Paula, Irene, Telma, Margarida C., Margarida F. e Anita.



No final da década de 80, as jovens famílias da zona Oeste sentiam uma grande dificuldade, não existiam respostas sociais para a primeira infância. E a ACUREDE sentiu ter força e capacidade de responder a esse desafio, criando um serviço de guarda de crianças em fevereiro de 1988.

Em 1991, foi inaugurada a primeira fase das atuais instalações, construídas de raiz. Todas as Direções eleitas moveram esforços para ampliar e melhorar infraestruturas concretizadas por três fases, 1993, 2000 e 2010.

Em 1991, foram assinados os primeiros protocolos de cooperação entre a ACUREDE e a Segurança Social/Ministério da Educação e desde então, os mesmos são renovados anualmente.

Em 1992, a ACUREDE viu aprovado o seu pedido para o Estatuto de Utilidade Pública e concluído o seu registo como Instituição Particular de Solidariedade Social.

A partir do ano letivo 1992/1993, a Equipa Pedagógica da ACUREDE foi-se constituindo e permaneceu a mesma praticamente durante cerca de duas

décadas. Esta equipa dedicou-se ao máximo e criou um projeto único e inovador na nossa região. É com muito orgulho que congratulamos todas as



colaboradoras que permanecem nesta equipa há 20, 30 anos ou mais e mantêm o seu empenho e dedicação. É a todas elas que devemos o percurso da ACUREDE.

No ano letivo 2018/2019, a ACUREDE

iniciou um processo de autoavaliação e transformação, refletindo sobre a sua prática pedagógica e intervenção social. Após esta reflexão, foi criada uma estratégia que envolve toda a equipa e a Direção. Nesta fase ocorreu também uma renovação natural da Equipa pedagógica e a integração de novos recursos humanos. A ACUREDE definiu como prioridade a formação dos profissionais e a reformulação dos projetos educativos. A formação pedagógica com base no Movimento da Escola Moderna e o fomento da conectividade entre as crianças e a Natureza tem feito parte do percurso de mudança da ACUREDE e é essa a nossa principal aposta e o caminho que acreditamos ser o que melhor serve os interesses e necessidades desta nova geração de crianças, pais e profissionais. Tem sido muito desafiante manter o foco neste projeto, enquanto temos de implementar um plano de contingência devido à pandemia COVID-19 e gerir as restrições e obrigações que dele advêm. Apesar de tudo, a manutenção

de um serviço educativo de excelência é uma premissa que está sempre presente e esperamos que esta missão esteja a ser devidamente cumprida.

A ACUREDE cresceu com o apoio e confiança de todos e esperamos honrar sempre os propósitos dos jovens que a criaram para fins tão nobres.

CKG - CLUBE KARATE-DO DA GUIA



Por Sensei Henrique Costa

O Clube de Karaté-Do de Guia (CKG), constituído publicamente e fiscalmente em 2014, tem como objetivos promover, potenciar e implementar a prática do Karaté-Do com base em estratégias que envolvam sobretudo jovens em fase de iniciação e orientação desportiva.

Com este propósito o CKG, pretende, através das suas duas escolas, Guia e Matas do Lourçal, desenvolver e implementar hábitos desportivos que promovam a prática e a formação integral dos jovens, em geral, e estimulem o gosto por um desporto de combate, Karaté-Do, em particular, criando uma dinâmica em torno da modalidade que permita aos atletas da sua área de intervenção e a outros potencialmente interessados, condições fundamentais para o aumento da sua implantação.

Presentemente o CKG tem inscritos cerca de 55 atletas repartidos pelas duas escolas onde os seus praticantes têm a possibilidade de treinar diariamente de segunda a sexta em horário pós-laboral e pós-escolar, das 18:30 às 21:00 horas.

Alberga nas suas escolas praticantes com idades desde os cinco anos até aos 60 anos.

Para além do ensino aos escalões de formação visando a competição desportiva nas disciplinas de Kata (forma) e Kumite (combate), o clube tem também praticantes que procuram na prática do Karaté a manutenção física, o bem-estar e a defesa



peçoal.

O CKG tem como objetivo a promoção do desporto na modalidade do Karaté-Do de forma transversal e enquanto entidade social responsável prevê nos seus regulamentos internos a igualdade de oportunidade sem distinção de raça, sexo, etnia e/ou condição social.

Neste pressuposto estabeleceu:

a. Protocolo de colaboração com a Comissão Social da União de Juntas de

Freguesia de Guia Ilha e Mata Mourisca com o firme propósito de proporcionar de forma gratuita a prática desportiva aos mais desfavorecidos económica e socialmente e ainda participar em processos individuais de recuperação de crianças, jovens e adultos referenciados e/ou aconselhados clinicamente para o efeito.

b. Protocolo gratuito de ocupação de tempos livres com a ACUREDE - Guia. Projeto "Educar pelo Karaté" cujo objetivo é apresentar a prática do Karaté-Do às

crianças de forma lúdica, motivando-as para o movimento com o firme propósito da melhoria da sua condição de vida.

c. Protocolo gratuito de ocupação de tempos livres com a Junta de Freguesia do Carriço. Projeto de ocupação pelo desporto em tempo de férias escolares.

O CKG tem inscrições abertas durante todo o ano.

Visite o CKG em <https://www.clubekarateguia.com/>

CAIXITERM[®]
janelas eficientes

Temos soluções para a renovação das suas janelas.
Fale connosco!

Janelas eficientes
Com classe energética A+
Somos empresa aderente à
CLASS +
A EFICIÊNCIA TEM CLASSE

Rua Frei Francisco, 37-A
3105-117 ILHA
Pombal

www.caixiterm.com
info@caixiterm.com
caixiterm

236 950 500
964 487 823
911 010 010

PEQUENOS GESTOS INDIVIDUAIS...

Vive-se num mundo e numa era em que nunca se falou tanto de aquecimento global, sustentabilidade, eficiência, pegada ecológica e respeito pelo meio ambiente.

Ao longo dos últimos anos,

estes temas têm sido refletidos em várias legislações, o que tem obrigado a que cada um de nós, do ponto de vista individual, contribua para um planeta mais verde. Mas de que forma prática se pode ter uma noção da contribuição de cada indivíduo

para a diminuição das emissões de CO₂, o principal responsável pelo aquecimento global? A resposta não é direta, mas consegue-se ter uma ideia em alguns pequenos gestos. Imagine-se uma habitação comum do tipo T3, com uma família de 4 pessoas em que todas tomam, pelo menos, um duche diário. Sabendo que, em média, a quantidade de água quente gasta por duche é de 45l/pessoa, entende-se que para esta habitação seriam necessários cerca de 200l/dia para suprimir as necessidades de águas quentes sanitárias. Se esta família utilizar um esquentador tradicional com aproximadamente 10 anos (rendimento estimado em 80%), esta família é responsável pela emissão de mais de 500kg/ano de CO₂. No entanto, se fosse um termo acumulador, seria ainda pior, com uma emissão estimada em mais de 850kg/ano de CO₂. Soluções mais amigas do ambiente e da carteira são essenciais, mas será que existem e estão ao alcance de todos? Sim, considero a instalação de energia solar térmica a melhor opção, conseguindo com alguma facilidade a redução de 70% das emissões e, por consequência, o consumo de energia que teria de ser paga. A instalação deste sistema terá sempre de ser devidamente dimensionado, correndo o risco de se fazer uma



...UMA GRANDE MUDANÇA!

instalação demasiado grande (investimento avultado para o retorno pretendido) ou demasiado pequena (investimento baixo e igualmente retorno baixo). Se se conseguir adicionar a instalação de torneiras de alta eficiência e/ou redutores de caudal potenciam-se mais as poupanças, tanto monetárias como para o meio ambiente.

Agora que se falou desta família, pode-se refletir um pouco

no número de famílias destas que estão nas proximidades, no nosso concelho, no distrito, no país ou até do mundo...

Para quem não tiver a possibilidade de fazer este tipo de investimentos de modo a tornar a sua casa mais sustentável e poupar nas faturas, pode recorrer a pequenos truques no dia a dia. Já experimentou desafiar-se a tomar banho durante o tempo que dura uma música (4-5 min em média)?

E a garrafa de água dentro do autoclismo, já aderiu? Certamente irá ver a diferença nas suas faturas em pouco tempo.

Podemos todos contribuir um pouco, poupar dinheiro e reduzir a exploração de recursos que são limitados e ainda assim usufruir da mesma qualidade de vida.

André Cardoso Mota
Engenheiro Técnico de Energia e Ambiente



Página de Destino[®]
■ grupo funerário ■

HOMENAGENS AUTÊNTICAS

Av. Nossa Sra. Da Guia, nº 117C
3105 089 Guia
917 030 260
geral@paginadedestino.pt
www.paginadedestino.pt



GUIA . CARRIÇO . VILAR DOS PRAZERES . LAVOS . FÁTIMA

ATIVIDADES PARA FAZER COM AS SUAS CRIANÇAS

Por Joana Cavaleiro, Terapeuta Ocupacional

As férias escolares são sinónimo de muitas coisas boas, mas pode ser também uma altura muito desafiante para os pais que não sabem o que fazer com os filhos tanto tempo em casa! Para facilitar este desafio vou dar-vos algumas sugestões de como utilizar este tempo livre com a principal e mais importante ocupação das crianças - o brincar.

Dos 0 a 1 anos:

Garrafas sensoriais: são uma brincadeira fácil e barata. Perfeitas para desenvolver a coordenação motora, estimular os sentidos e têm ainda um efeito relaxante. Para isso, utilizamos uma garrafa de plástico pequena, para ser fácil de manusear, água, 2/3 gotas de corante e objetos pequenos que despertem a atenção da criança (p.e. pompons, guizos, missangas, etc.). Baste colocar tudo na garrafa e deixar a criança explorar.

Gelatina: faça gelatina num recipiente, antes de a levar ao frigorífico, insira alguns dos brinquedos preferidos da criança, podem ser mordedores ou até as peças do seu jogo de encaixes favorito! Após solidificar, incentive a criança a retirar as peças de dentro da gelatina, para além de muito divertida é uma atividade segura dado que a gelatina é comestível.

Post-its: é verdade, aqueles papelinhos com cola, tantas vezes utilizados nos escritórios são uma brincadeira incrível para as nossas crianças desta faixa etária. Para esta atividade, espalhe post-its e espere que a criança se divirta a colar e descolar os papelinhos coloridos. Podem ser colados numa parede se a criança já conseguir permanecer sentada sem apoio.

De 1 a 3 anos:

Chouriço de piscina: nesta altura são facilmente encontrados e podem ser utilizados de várias formas, mas hoje vamos transformá-lo num jogo de enfiamentos gigante! Para isso têm só de cortar o chouriço em várias rodela e ter um fio. Depois disso, peça à sua criança que passe as rodela pelo fio fazendo um colar gigante.

Caixa de sapatos: faça vários furos numa caixa de sapatos, e passe um fio por entre todos eles para criar algo como uma teia, depois disso, no fundo da caixa coloque vários pompons e peça à criança que os retire todos. Pode ainda sugerir que a criança retire os pompons por cores, tornando a atividade mais completa.

Caixa grande de cartão: por volta dos 2 anos a criança desenvolve a capacidade de brincar ao "faz de conta" e as suas atividades tornam-se mais criativas. Por isso, para esta atividade na verdade só precisa de questionar a criança como quer brincar. Uma caixa de cartão poderá facilmente passar a ser uma casa, um carro, um túnel, um foguetão, ou qualquer outra coisa que a criança decida que seja.

Dos 3 aos 5 anos:

Feijões: tem mais do que uma variedade de feijão em casa? Perfeito! Vamos precisar deles nesta atividade! Precisamos de um recipiente para misturar todos os feijões e de recipientes mais pequenos para que a criança os separe. Parece uma atividade simples, mas trabalha competências tão importantes como a coordenação oculo manual, a motricidade fina, a capacidade atenção/concentração, entre outras.

Gelo: com o tempo quente as atividades refrescantes fazem as delícias de qualquer criança, este é o exemplo perfeito de uma delas. Num recipiente grande coloque água, vários cubos de gelo e algumas gotas de corante azul (opcional), depois dê à criança alguns objetos para manusear o gelo, por exemplo, conchas da sopa, copos, coadores, pinças para a salada... Esta é uma excelente atividade de exploração sensorial que vai garantir a atenção da sua criança por um bom tempo.

Plasticina: a brincadeira livre deste material por si só uma atividade incrível, no entanto, aqui fica mais uma sugestão: fazer bolachinhas de plasticina, para isso, a criança precisa de amassar a plasticina, criar um cilindro, cortar com uma tesoura o cilindro em pedaços mais pequenos e por fim achatar a bolacha. Com esta sugestão é possível promover a coordenação e manipulação, aumentar a força, estimular sensorialmente e ainda treinar o recorte.



Dos 5 a 7 anos

Mata-moscas: dois mata-moscas e balões são as únicas coisas necessárias para jogar badminton de balões. Tal como o nome indica a ideia é jogar badminton, para isso, usamos dois mata-moscas em vez de raquetes e um balão no lugar da pena.

Corrida de aviões de papel: quem não gosta de uma boa corrida de aviões de papel? Esta atividade inicia com a própria construção dos aviões utilizando para o efeito a técnica de dobragem de papel. Após construídos, estão prontos para serem lançados!

"O rei manda...": o jogador líder fica junto a uma parede e será o rei. As crianças têm de seguir as indicações do rei, mas apenas quando o líder diz "o Rei manda...". Por exemplo, se o líder disser: "o rei manda saltar só com um pé" os restantes jogadores devem saltar só com um pé, no entanto, se o rei disser "saltem com um pé!", ou seja, sem antes dizer "o rei manda", então nenhum jogador deverá executar a ordem do líder. Os outros jogadores vão-se aproximando do rei enquanto cumprem as suas ordens e ganha o que chegar primeiro à parede.

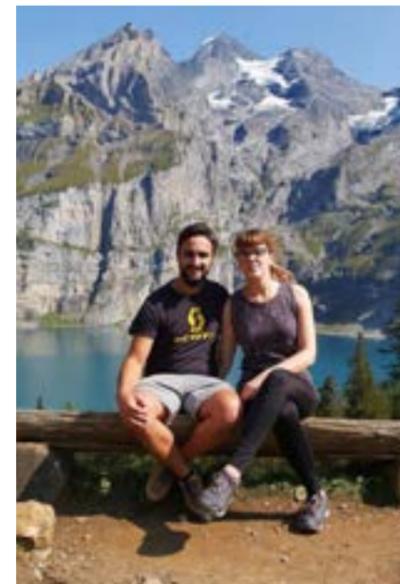
"É PRECISO SAIR DA ILHA PARA VER A ILHA"

Qual o vosso nome e de onde são naturais?

Jani Domingues, sou natural da Ilha e o meu namorado, Edgar Santos, natural do Castanheiro, Mata Mourisca.

Onde vivem e o que vos levou a mudar para outro país?

Foi em 2015 que decidimos partir nesta aventura e emigrar para a Suíça. O que me levou a tomar esta decisão foi o facto de a minha família já estar na Suíça e as saudades serem muitas. Então, mal terminei a licenciatura em Design de Ambientes, fui para a Suíça e o Edgar decidiu vir comigo, pois também queria mudar de ares e ter esta experiência.



Quais foram os maiores desafios na adaptação?

Fomos sem trabalho e sem muitas informações sobre a Suíça, tanto eu como o Edgar não sabíamos bem o que esperar.

No início, foi bastante difícil para mim, encontrar um trabalho, porque não falava a língua e não tinha experiência profissional. Depois acabei por fazer um curso de francês e começaram a aparecer mais oportunidades, pequenos trabalhos

temporários que fui fazendo, desde limpezas, tomar conta de crianças e trabalho em fábricas.

Outra dificuldade em conseguir trabalho na minha área, foi o facto de o meu diploma não ser reconhecido, pois, aqui existem diplomas para todas as profissões e como a minha licenciatura não existe na Suíça foi complicado conseguir uma oportunidade. No entanto, passado um ano, tive a oportunidade de fazer um estágio num escritório de arquitetura e é la que me encontro atualmente a trabalhar.

Para o Edgar foi mais fácil. Conseguiu trabalho na construção civil como seralheiro, uma semana após ter chegado à Suíça. Atualmente é vendedor numa cadeia de supermercados de bricolage e construção.

Ambos tivemos francês na escola, mas, na verdade, quando chegas, dá-te conta que não é suficiente.

O que vos impressionou ao nível cultural?

Vivemos em Bulle, no cantão de Fribourg desde que chegamos à Suíça. Bulle é uma vila pequena que tem vindo a desenvolver-se muito nestes últimos anos. Situa-se perto da região onde é feito o queijo Gruyère, um dos mais famosos do mundo. O que gostamos mais em Bulle é existirem todas as comodidades sem a confusão da cidade e com a vantagem de ter vista para as montanhas.

E por falar em montanhas...

Das melhores coisas que a Suíça nos deu, foi o saber apreciar a natureza e o gostar de estar em contacto com ela. Foi aqui, que descobrimos o gosto de caminhar na floresta, nas montanhas ou mesmo à beira do lago, existem sempre paisagens lindíssimas que valem muito a pena.

O Edgar também descobriu outros desportos que lhe interessam como o downhill ou o snowboard. Para nós, o que a Suíça tem de melhor além dos salários, são as suas paisagens magníficas, em cada canto há uma vista incrível, tudo sempre muito bem cuidado e organizado, é raro haver lixo no chão, uma das coisas que reparamos logo que aqui chegamos (o que não é muito bom sinal, pois significa que em Portugal não há esse cuidado). O civismo está muito presente e, em geral, as pessoas são muito educadas e simpáticas. Na Suíça existem também muitas regras e muitas leis que têm que ser cumpridas. Para tratar de coisas mais burocráticas, tem a vantagem de facilmente conseguirmos fazer tudo a partir de casa, seja por telefone ou e-mail e normalmente tratam das coisas rapidamente.

Sendo um país no centro da Europa, permite conhecer outros países com mais facilidade, pois é possível viajar de carro para os países que fazem fronteira em poucas horas.

Do que sentem mais saudades em Portugal?

Mas nem tudo são vantagens. As saudades de Portugal são sempre muitas, da família, dos amigos, do sol, do mar, da comida, de tantas pequenas coisas... mas podemos dizer que quanto mais tempo passamos fora, mais valorizamos o nosso Portugal que tem tudo para ser um ótimo país para se viver, pois temos todos os recursos só precisamos de saber como geri-los e organiza-los melhor.

"É preciso sair da Ilha para ver a Ilha", já dizia Saramago e é tão verdade.



Caminhe connosco para a próxima edição!



G.I.M.

Diga-nos o que podemos melhorar ou o que gostaria de ver no G.I.M.
Envie-nos as suas sugestões para revistagim21@gmail.com.