

# Póvoa SEMANÁRIO

www.povoasemanario.pt

Diretor: José Gomes Alves | Quinzenal | Fundado em 28 Outubro 1998 | Preço avulso: 0,90€ | Série 2 | Nº 6 | 12 Dezembro 2014

## Passos Coelho inaugurou Hospitais Senhor do Bonfim

Projeto privado de Manuel Agonia abre portas em 2015

→ PÁGINA 3



Provedor Arlindo Maia

### Misericórdia de Vila do Conde restaura Lar da Terceira Idade

→ PÁGINAS 12 e 13

### CULTURA

### Festa de Abertura de Natal envolve a Póvoa de Varzim

→ PÁGINA 9

### DESPORTO

### Mário Costa junta-se a irmão na Lampre Mérida

→ PÁGINA 19

### Os votos de Natal dos varzinistas

→ PÁGINA 21

### Cruz Vermelha

→ PÁGINA 7



Luísa Tavares Moreira tomou posse para novo mandato – Cruz Vermelha dinamiza projetos de empregabilidade

### CA JUNIORES

ABRE A TUA  
POUPANÇA E GANHA  
UM MEALHEIRO  
CRISTAS



LEVANTA A CRISTA  
E POUPA COMO  
GENTE GRANDE

Campanha Válida até 30/01/2015

Para mais informações, consulte a sua Agência ou:  
Linha Directa 808 20 60 60  
www.creditoagricola.pt

CA  
Crédito Agrícola  
O Banco nacional  
com pronúncia local  
Desde 1911

# Espaço Saúde

## Uma dica para perder peso: Só deve comer durante 12 horas

*Confinar o período em que toma as suas refeições, não suplementando a sua dieta com pequenos lanches, será, segundo os investigadores do Salk Institute, nos Estados Unidos, a melhor forma de evitar ganhar peso.*



Além dos óbvios benefícios com a perda de peso, os investigadores dizem ainda que ter uma dieta que se cinge a uma janela diária de 12 horas permite combater o colesterol alto e os diabetes.

A pesquisa foi realizada com recurso a 200 ratos, normais ou obesos, e que tinham diferentes tipos de regime alimentar e diferentes períodos de restrição alimentar.

Os investigadores descobriram que apesar de alguns ratos terem acesso a uma dieta com recurso a muitas gorduras, por terem um horário de alimentação de apenas 12 horas por dia, eram mais saudáveis e magros do que os animais que tinha acesso à mesma comida (quantidade e qualidade) durante o dia inteiro.

Os investigadores argumentam que se construiu a ideia de que é necessário comer de forma saudável, mas que nem toda a gente pode ter acesso a uma alimentação deste género. Desta forma, acreditam os investigadores que terminando com os lanches à noite pode melhorar a saúde dos pacientes, podendo, porém, haver espaço para de vez em quando faltar ao regime.

“O facto de este regime ter funcionado independentemente da qualidade da dieta foi uma surpresa que não esperávamos”, afirmou Amandine Chaix, uma das investigadoras do

estudo.

Os animais que se tinham tornado obesos ao comer sempre que lhes apetecia perderam cerca de 5% da sua massa gorda, quando mudados para um regime restritivo durante apenas alguns dias. No final do estudo, que levou 38 semanas, os ratos obesos estavam 25% mais magros do que aqueles que continuaram a comer sem horários.

Outras das conclusões foi que, com um horário de apenas algumas horas para comer, os animais que tinham uma alimentação mais saudável ganharam mais massa muscular do que os que fizeram uma alimentação com produtos gordos.

(In Notícias ao Minuto)



## Os mais recentes dados de vigilância sobre VIH/Sida

No passado dia 14 de Novembro, o Departamento de Doenças Infecciosas do INSA - Unidade de Referência e Vigilância Epidemiológica do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, tornou público o Relatório Anual sobre a situação da infeção VIH/Sida em Portugal.

Os dados reportam-se a 31 de dezembro de 2013 e são o ponto de referência mais atualizado de que dispomos para refletir sobre o Dia Mundial de Luta Contra a SIDA, que se assinalou no último dia 1 de dezembro.

No resumo disponível no Repositório Científico do INSA são apresentadas as principais conclusões do Relatório que se transcrevem a seguir:

"A infeção por VIH continua a representar um desafio importante para a Saúde Pública de Portugal onde, no final de 2013, o total de novos casos notificados, desde 1985, ascendia a 47 390.

Em 2013, foram diagnosticadas e notificadas ao Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP (INSA) 1 093 novas infeções, o que sugere uma taxa de 10,5 novas infeções por 100.000 habitantes, não ajustada para o atraso de notificação. O número de novos diagnósticos em homens foi 2,4 vezes superior ao registado em mulheres e metade dos casos referentes a adultos correspondiam a indivíduos com idade igual ou superior a 40 anos.

Na maioria dos novos casos a residência à data da notificação situava-se na região da Grande Lisboa. O modo de transmissão do VIH mais frequente foi o contacto heterossexual, referido em 61% dos casos.

Os homens que têm relações sexuais com homens (HSH) totalizaram 43% dos novos casos de infeção em indivíduos do sexo masculino. Os HSH tendem a ser mais jovens que os heterossexuais à data de diagnóstico, metade têm idade inferior ou igual a 32. Os casos associados ao consumo de drogas representaram 7% dos novos diagnósticos.

Durante o ano 2013 foram também

diagnosticados e comunicados ao INSA 322 novos casos de SIDA. Entre 2000 e 2012 registou-se uma redução média anual de 7,4% no número de novos casos de SIDA notificados, valor sem ajustamento para o atraso de notificação.

Foram ainda notificados ao INSA 226 óbitos que ocorreram em 2013, registados em indivíduos infetados por VIH, 145 dos quais em estadio SIDA. A maior frequência de mortes registou-se em heterossexuais e indivíduos com história de uso de drogas injetáveis. Contudo, observou-se que 48% das mortes em heterossexuais ocorreram nos cinco anos subsequentes ao diagnóstico, enquanto as mortes ocorridas em 55% dos toxicod dependentes aconteceram 10 ou mais anos após o diagnóstico de infeção por VIH.

Neste relatório apresentamos informação detalhada sobre os casos de infeção VIH em crianças com idades inferiores a 15 anos. Desde o diagnóstico do primeiro caso pediátrico, que ocorreu em 1984, foram notificados 479 casos registados em crianças, verificando-se igual distribuição entre sexos. O modo de transmissão mais frequente foi a transmissão mãe-filho, contudo, desde a introdução do rastreio na gravidez e da terapêutica antirretroviral profilática, o número de casos diagnosticados diminuiu continuamente. Nos anos mais recentes aumentou a proporção de casos importados.

Nos 30 anos que decorreram desde que o primeiro caso de infeção por VIH foi diagnosticado em Portugal as características da epidemia sofreram evolução. O aumento do número de novos diagnósticos de infeção por VIH em jovens do sexo masculino que têm sexo com homens e a elevada percentagem de diagnósticos tardios em heterossexuais de meia-idade são tendências recentes documentadas no presente relatório, que devem captar a atenção das autoridades de Saúde Pública.

(In <http://www.fpccsida.org.pt/>)

# Hospitais Senhor do Bonfim inaugurados mas só abrem em 2015

Os Hospitais Senhor do Bonfim, em Touguinhó, Vila do Conde, propriedade do empresário poveiro Manuel Agonia, foram inaugurados a 2 de dezembro pelo primeiro-ministro, que veio acompanhado pelo ministro da Saúde, Paulo Macedo.



Visita às instalações

Passos Coelho abriu a possibilidade de serem estabelecidos alguns acordos com o Serviço Nacional de Saúde, nomeadamente na área da saúde mental. As obras duraram seis anos e o investimento na maior unidade privada do país totaliza 95 milhões de euros, sem qualquer apoio público. O complexo apresenta oito edifícios autónomos, com unidades de natureza hospitalar, residencial e serviços de ambulatório, dispostos em 13 hectares, num total de 45 mil metros quadrados de construção e 549 camas.

Pediatria, geriatria, neurologia e psiquiatria são áreas chave neste projeto ambicioso que empregará quase 900 pessoas e entrará em

funcionamento apenas no início do próximo ano e de forma faseada. Manuel Agonia lembrou que a saúde é um negócio e não deixou de pedir a Pedro Passos Coelho que olhasse com atenção para o investimento que realizou "pela pátria".

O primeiro-ministro elogiou o trabalho do empresário, sublinhando que este é um exemplo a seguir e um contributo de qualidade para o serviço público nesta área.

Dezenas de pessoas compareceram nesta cerimónia que juntou familiares e amigos de Agonia, ainda empresários e políticos, bem como os autarcas Elisa Ferraz e Aires Pereira, tendo terminado com uma bênção das instalações na



capela por parte do bispo D. Jorge Ortiga.

A esta inauguração não ficaram alheios os sindicalistas, tendo várias dezenas de manifestantes

afetos à CGTP demonstrado o descontentamento com o que consideram ser o desinvestimento no setor público da saúde por parte do Estado.



Discurso de Manuel Agonia

## Locais manifestaram preocupação com perda de valências do Centro Hospitalar

No portão de entrada no Complexo de Hospitais Senhor do Bonfim houve uma manifestação contra o possível abandono da construção do novo Centro Hospitalar Póvoa de Varzim/Vila do Conde e a eventual perda de valências nas atuais unidades. Ana Silva, da comissão de utentes, foi a porta-voz das preocupações dos utentes pela possível perda de qualidade nas estruturas do Serviço Nacional de Saúde face à proliferação de unidades privadas.

Perante os receios dos utentes e dos autarcas, o ministro da Saúde aproveitou para esclarecer: "relativamente ao Centro Hospitalar não

temos qualquer intuito de diminuir as suas valências".

A presidente da Câmara de Vila do Conde, Elisa Ferraz, aproveitou o contacto com o Passos Coelho e também com Paulo Macedo para inquiri-los sobre o futuro, tendo ficado satisfeita por lhe terem reafirmado a intenção do Governo em conservar o Centro Hospitalar local com as valências atuais.

O presidente da Câmara da Póvoa de Varzim, já dá como certa a manutenção de valências do Centro Hospitalar, tendo Aires Pereira referido aos governantes que a autarquia está disponível para ceder os antigos armazéns milita-



res, junto ao hospital, para que este crie uma nova estrutura para reor-

ganizar as consultas externas e o Serviço de Urgência.

*A Junta de Freguesia da Estela deseja a toda a população residente e no estrangeiro um Santo e Feliz Natal e que o Ano de 2015 lhe traga grande prosperidade!*

# Economia

## Ministro do Ambiente anuncia 1.250 veículos elétricos até 2020

O ministro do Ambiente, Ordenamento do Território e Energia, Jorge Moreira da Silva, anunciou, na última semana, que a administração pública vai receber 1.250 veículos elétricos até 2020, no âmbito do Compromisso para o Crescimento Verde.

"Entendemos que a administração pública deve dar o exemplo e demonstrar que a aposta na mobilidade elétrica é sustentável. Nesse sentido, está previsto que até 2020, e já a partir do próximo ano, gradualmente, se integrem 1.250 veículos elétricos híbridos para substituição de vários milhares de veículos da administração pública", disse o governante.

Jorge Moreira da Silva falava na conferência "Compromisso para o Crescimento Verde: A Mobilidade e os Transportes", organizada pelo Grupo de Estudos do Ordenamento do Território e Ambiente (GEOTA), em parceria com a Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, na Costa da Caparica.

O ministro lembrou que o Compromisso para o Crescimento Verde prevê um conjunto de iniciativas de curto prazo, mas também para 2020 e até para 2030, na área da mobilidade sustentável, que considerou fundamental para a redução do consumo de energia.

"O setor dos transportes é responsável por um grande consumo de energia e temos níveis de eficiência muito baixos quando comparados com a União Europeia", afirmou, salientando também a relação de causa/efeito entre a utilização de transportes e os níveis de poluição.

Jorge Moreira da Silva referiu, ainda, que o setor dos transportes é responsável por "35% das emissões nacionais de gases com efeito de estufa", para evidenciar a necessidade de se intervir nesta área: "Se quisermos combater as alterações climáticas e cumprir as nossas metas nacionais, não podemos apostar apenas na área da indústria e da energia, é necessário também reduzir as emissões na área dos transportes".

Durante a conferência na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova, o Ministro do Ambiente

defendeu que Portugal deve continuar a apostar nas energias renováveis para fazer face à dependência energética, que considerou ser ainda excessiva, não obstante a redução de 90 por cento há alguns anos para os atuais 70 por cento.

## Negócios na indústria aumentaram 0,2% em setembro

Os negócios na indústria aumentaram 0,2% em setembro, em relação ao mesmo período do ano passado, recuperando face à queda homóloga de 4,4% em agosto, informou no dia 7 de novembro o Instituto Nacional de Estatística (INE).

O índice relativo ao mercado externo passou de uma diminuição de 4,6% em agosto para um crescimento de 1,4% em setembro, enquanto o índice do mercado nacional diminuiu 0,7%, melhorando face à redução de 4,2% no mês anterior.

Face ao terceiro trimestre de 2013, o Índice de vendas na indústria com o destino ao mercado nacional diminuiu 1,6% (queda de 0,6% no segundo trimestre de 2014).

A melhoria dos negócios na indústria foi determinada principalmente, segundo o INE, pelo comportamento do agrupamento de Bens de Investimento, que passou de uma queda de 4,4% em agosto para um crescimento de 9,6% em setembro.

Os índices dos agrupamentos de Bens Intermédios e de Bens de Consumo diminuíram 2% e 1,4%, respetivamente, enquanto o índice do agrupamento de Energia registou uma variação nula, melhorando face à queda de 3,9% no mês anterior.

Em termos homólogos, os índices de emprego e de remunerações registaram aumentos de 0,7% e de 0,3% em setembro (contra 0,7% e 1% no mês anterior), respetivamente, enquanto o índice de horas trabalhadas, ajustado de efeitos de calendário, diminuiu 1,2% (contra uma variação negativa de 2,6% em agosto).



## Semáforos pagam contribuição audiovisual e ANMP contesta

A Associação Nacional de Municípios insurgiu-se, recentemente, contra a cobrança da taxa audiovisual à energia consumida por semáforos ou bombas de água. Manuel Machado qualifica este custo como "exótico", sendo que as queixas já vêm de 2005.

O presidente da Associação Nacional de Municípios denunciou "o esoterismo de um determinado tipo de leis", devido ao pagamento da contribuição audiovisual por... semáforos. Durante a audição dos autarcas no âmbito do Orçamento do Estado para 2015, Manuel Machado disse que há não só "semáforos" como também "bombas de rega dos jardins" que "pagam taxa audiovisual". A polémica não é de agora, mas só vai mudar se houver "alteração legislativa".

À margem da audição, e em declarações aos jornalistas, Manuel Machado especificou. "Ao pedir uma baixa de eletricidade à EDP, na fatura de energia vem a taxa audiovisual", garantiu. Apesar de não conseguir detalhar quanto custa a taxa audiovisual dos semáforos, "é um valor significativo".

"O que isto mostra é o esoterismo de determinado tipo de leis, em que isto é desatendido. A bomba de água do jardim, dos patos, paga taxa audiovisual e os patos nem gostam de televisão", ironizou. E para haver mudanças, "só por alteração legislativa".

## Mudança da lei pôs Câmaras a pagar em 2005

Esta é uma polémica que se arrasta desde 2005, altura em que o Governo alterou a lei, passando a incluir o pagamento da contribuição audiovisual nas faturas da eletricidade de câmaras municipais e de consumidores não domésticos (como empresas). O pagamento da taxa audiovisual, como também é conhecido este pagamento, incide sobre cada contador que as câmaras possuam.

De acordo com um parecer da ANMP datado de 2007, e citado pelo Público, existem contadores "na iluminação pública, nas instalações semaforicas, nos furos de captação de água, nos painéis de informação, nas casas de banho públicas" ou "nas fontes luminosas". Esta taxa está

atualmente cifrada em 2,65 euros mensais (2,81 euros com IVA).

Já em 2012, o atual autarca da Maia, Bragança Fernandes, insurgiu-se em declarações ao JN: "mas faz algum sentido o cemitério pagar taxa de audiovisual?". "É um escândalo", acrescentou.

De acordo com a Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos (ERSE), só "os consumidores cujo consumo anual fique abaixo de 400 kWh estão isentos do pagamento desta contribuição".

Em tom de brincadeira, Manuel Machado disse que, com esta denúncia, não quer "estimular" câmaras a colocarem "televisões nos semáforos".

## Quinta d'Amares Alvarinho 2013 no topo do III Concurso Internacional Albariños Al Mundo

O vinho Quinta D'Amares – Alvarinho 2013 acaba de ser distinguido em Bruxelas no III Concurso Internacional Albariños Al Mundo 2014, com a medalha "Gran Albariño D'Oro", ocupando o primeiro lugar das escolhas entre Alvarinhos de todo o Mundo e destacando-se como o único vinho português a ser premiado naquela categoria. Na categoria "Albariños de Oro" foram ainda reconhecidos oito Vinhos Verdes: Alvarinho Deu-la-Deu 2013, da Adega Cooperativa Regional de Monção; Aveleda Alvarinho 2013; Casa Santa Eulália 2013, João Portugal Ramos Alvarinho 2012; Morgadio da Torre Alvarinho Branco 2013, da Sogrape; Pequenos Rebentos Alvarinho Clássico 2012; Terras de Monção 2013 e Vinha da Bouça - Quinta do Ermizio 2013.

Com o grau "Albariños de Plata" estão os vinhos Alvarinho Deu-la-Deu Grande Escolha 2013, da Adega Cooperativa Regional de Monção, Alvarinho QM 2013, Quinta do Ermizio 2013, Quinta Edmundo Val Alvarinho Reserva 2010 e Toucas 2013.

Para a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV), "este é mais um momento de particular satisfação. Temos feito um esforço de promoção externa mas sabemos que, acima de tudo, a qualidade dos vinhos que são produzidos em toda a Região atesta a excelência dos Vinhos Verdes.



# FELIZ NATAL, Póvoa de Varzim BOM ANO!

## FELIZ NATAL


O grande objectivo da Política é proporcionar às pessoas (sobretudo às mais desfavorecidas) as condições para melhorarem a sua vida e serem felizes. Eu só concebo a Política assim.

Por isso me esforcei - e esforçarei sempre - para que, em tudo quanto depende do município, os Poveiros usufruam de serviços que, pela sua qualidade e inerente custo, sejam os mais amigos da economia familiar e do desenvolvimento económico.

Natal, para mim, é isto: crescer, desenvolver, ser feliz.

Não só por estes dias, mas todos os dias.

Feliz Natal, Póvoa de Varzim.



O Presidente da Câmara  
Aires Henrique do Couto Pereira

# Crimes passionais fazem vítimas na Póvoa de Varzim

Casos de violência doméstica extrema registaram-se na Póvoa de Varzim, nas últimas semanas, de que resultaram vítimas mortais.



Rua do Boído



Bairro Social de Argivai

No último dia 3 de dezembro, uma mulher apareceu morta, no Bairro Social de Argivai. O principal suspeito de matar Maria da Conceição Oliveira era procurado pela Polícia Judiciária e foi encontrado morto no dia seguinte.

Manuel Gonçalves, de 59 anos, ter-se-á suicidado perto de casa da família, numa freguesia de Braga. Junto a ele estava a arma com que terá assassinado a companheira de 46 anos, ao que tudo indica por motivos passionais.

A autópsia revelou contornos de violência premeditada, já que a vítima foi executada a tiro na cabeça pelo homem com quem vivia há mais de um ano. A relação entre ambos era bastante conturbada e pautada por ciúmes, sendo Maria da Conceição alvo de violência psicológica.

A vítima estava separada há alguns anos e tinha dois filhos, um de 16 anos que deu o alerta às autoridades e outro de 23 anos que vive com o pai em França. O filho mais novo

está agora a receber tratamento psicológico e todos os familiares ficaram em estado de choque. O funeral de Maria da Conceição realizou-se na passada sexta-feira, em Cabeceiras de Basto, de onde era natural.

Mas não se fica por aqui o registo de violência doméstica, com ataques de homens a mulheres. No sábado, dia 29 de novembro, quando já se preparava a festa da chegada do Pai Natal à Praça do Almada, uma mulher de 49 anos foi baleada pelo

ex-companheiro, de 54 anos. Eram cerca de 15h20, e depois de uma acesa discussão e enquanto a mulher se encaminhava para casa, na Rua do Boído, foi alvejada.

O agressor estava em fase de separação da sua companheira, tendo aguardado pela PSP para se entregar sem resistência. O Juiz determinou que ficasse em prisão preventiva, enquanto a mulher encontra-se ainda no hospital a lutar pela vida.

## Comemorações do Centenário da presença militar na Póvoa de Varzim

A Escola Prática dos Serviços (EPS), com a colaboração da Autarquia Poveira, tem vindo a desenvolver um conjunto de atividades de índole cultural que visam celebrar o primeiro centenário de presença militar na Póvoa de Varzim, de forma condigna e compatível com os pergaminhos da Instituição.

Neste contexto irá realizar-se no próximo dia 16 de Dezembro, pelas 21 horas, um concerto no Cine-teatro Garrett pela Orquestra Ligeira do Exército.

A Escola Prática dos Serviços disponibiliza gratuitamente à Comunidade Poveira uma percentagem significativa dos bilhetes dis-

poníveis e que poderão ser levantados nos balcões do Teatro Garrett, a partir do dia 11 de Dezembro, com a condicionante de serem limitados aos lugares disponíveis.

A EPS espera que esta iniciativa tenha o brilho que reflita o que foi a "vida duma Instituição que, ao longo de um século, coexistiu nesta

Cidade, caracterizada por um bom relacionamento institucional com a Autarquia e com a população, uma relação animada por um espírito de cooperação e diálogo, que se tem traduzido em ações conjuntas de grande relevância para o desenvolvimento da cidade e, naturalmente, do próprio Quartel".

## Ana Bola Sem Filtro no Garrett

No próximo dia 10 de Janeiro, às 21h30, Ana Bola subirá ao palco do Cine-Teatro Garrett Sem Filtro. A comedianta apresenta-se em monólogo com a habitual língua afiada...

De uma forma ligeira e bem disposta, a atriz, que conta já com mais de 40 anos de carreira, apresenta-nos um trabalho que retrata a realidade de grande parte dos artistas nacionais: a falta de trabalho. Neste monólogo, Ana Bola

mostra-nos, Sem Filtro, o estado geral das artes no nosso país, em que cada vez mais se dá palco a caras novas e sem formação, em detrimento dos verdadeiros artistas com qualidade e experiência, resultando na ascensão a vedeta da ausência de talento.

Uma reflexão de uma comedianta com provas dadas, que analisa o mundo do espetáculo à sua maneira e com muito humor.



*A Junta de Freguesia de Laúndos deseja a toda a população residente e no estrangeiro um Santo e Feliz Natal e que o Ano de 2015 lhe traga grande prosperidade*



# Luísa Tavares Moreira defende que a Cruz Vermelha tem que “dar esperança”

Luísa Tavares Moreira já tomou posse num novo mandato de quatro anos à frente da delegação da Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) na Póvoa de Varzim. Apesar de preferir dar tempo aos mais novos, abraçou mais um desafio que lhe foi lançado pelos colegas, apontando como objetivo do mandato a consolidação dos projetos que tem vindo a desenvolver na instituição.

“Já são muitos os projetos que existem na Cruz Vermelha da Póvoa de Varzim”, afirma Luísa Tavares Moreira, pelo que é necessário trabalhar na consolidação de todo este trabalho que se tem vindo a desenvolver, “é preciso dar corpo aos projetos que estão no terreno, fazer com que funcionem bem, até porque já temos projetos que abrangem uma franja muito grande da sociedade”.

Recorde-se que existe o Jardim de Infância e Creche O Miminho, que dá uma resposta adequada à comunidade, já existe mesmo lista de espera, sublinha a diretora da CVP. “Procuramos que o trabalho lá desenvolvido seja pedagogicamente de boa qualidade”.

A instituição gere ainda o Centro de Acolhimento O Regaço, em Terroso, que dá uma resposta às crianças e jovens que têm problemas de integração no meio familiar, devido a abusos ou negligência. “Tentamos que essas crianças tenham o máximo sucesso possível, sucesso escolar, enquanto pessoas e na integração na vida ativa”. No que respeita a intervenções nos equipamentos, a diretora da CVP afirma que a Casa do Regaço precisa já de pequenas obras de pintura e mudança de piso. Vamos tentar angariar verbas para uma intervenção.

Existe ainda a resposta do Apoio à Família através do CAFAP (Centro de Apoio Familiar e Apoio parental), em que se está a tentar implementar a novidade do projeto de Reunificação Familiar, que visa “aquelas famílias que funcionam mal, cujos filhos estão em risco de ser institucionalizados. Vamos trabalhar na prevenção e evitar que esse risco se concretize”, sublinha Luísa Tavares Moreira. É uma forma de prevenir problemas futuro das crianças, que tendencialmente sofrem “a retenção na escola e fazer com que consigam ser felizes, que deixem de viver – como dizia o Prof. Joaquim Pacheco – debaixo do tapete”.

O Projeto contempla ainda o ciclo de conferências “De Pais para Pais”, que teve início a 21 de novembro

com Nuno Lobo Antunes, o conceituado pediatra português. É uma forma de intervir no âmbito preventivo junto das famílias.

A Cruz Vermelha dinamiza ainda o Espaço Empreendedorismo/ Empregabilidade. “Estamos a tentar sensibilizar as famílias que já são apoiadas pelo CLDS+ (que visa a empregabilidade) para que em vez de andarem à procura de entidades empregadoras tentar incentivar a que essas pessoas possam aprender uma arte, como pintura, pichelaria, agricultura ou outras, para que criem o seu próprio emprego. Há muita procura destas áreas e é preciso fazer com que estas pessoas possam prestar esses serviços e criem a sua empresa, que pode ser apenas constituída pela própria, mas é uma forma de começarem a sair desta letargia de receberem o Rendimento Mínimo ou outras ajudas, que não são suficientes nem dignas para uma pessoa viver. O valor do RSI é humilhante para uma família”.

Luísa Tavares Moreira entende que muitas famílias vêm-se quase obrigadas a continuarem neste ciclo das judas e dos subsídios, que não passam de “migalhas”, porque, muitas vezes, “as pessoas têm trabalhos precários e não conseguem sair dessa situação”. Assim, vão vivendo numa espécie de ciclo vicioso.

O certo é que o número de famílias a serem apoiadas pela Cruz Vermelha tem vindo a aumentar e não há tendência para diminuir. No entanto, é preciso fazer um esforço para “provocar uma mudança” neste estado de coisas. Um dos aspetos que considera que é necessário mudar é a formação disponível, pois o país está a investir em formações modelares, muitas das vezes, inadequadas às necessidades dos desempregados, não lhes dando as competências necessárias para conseguir mudar a sua vida, rumo à empregabilidade ou ao auto-emprego.

“Aquilo que digo aos técnicos da CVP é que, mais importante do que promover uma ação junto da popu-



lação é avaliar o que conseguimos mudar na vida das pessoas com determinadas iniciativas. Não me interessa tanto a quantidade do trabalho e sim a sua qualidade, é preciso obter resultados válidos e eficazes”, defende Luísa Tavares Moreira.

Para a dirigente a missão da Cruz Vermelha deve estar acima do “fazer caridade”, deve passar antes por “dar esperança e levantar a auto-estima das pessoas”. Por isso, não gosta de ser aquela líder que relata as histórias de “miserabilidade”, preferindo contagiar a comunidade com a ideia de que “podemos ajudar as pessoas a viver melhor e a mudarem a sua vida para melhor”.

Um dos momentos muito importantes e bastante acarinhado por Luísa Tavares Moreira neste seu novo mandato aconteceu já esta semana com a emancipação de dois jovens, que foram criados nos últimos anos no Regaço, e que passam a viver num apartamento.

Essa autonomia foi formalizada, no último dia 9, num protocolo estabelecido com a Câmara Municipal. Os jovens passarão a habitar o imóvel cedido pelo Município ao Núcleo da Póvoa de Varzim da Cruz Vermelha Portuguesa.

O presidente, Aires Pereira, revelou que “a Câmara Municipal aposta

muito neste projeto” e, por isso, “gostava que funcionasse pelo melhor, até para darmos o exemplo aos outros”. O autarca considera que “é também muito interessante para a Cruz Vermelha, que iniciou o projeto no Regaço, agora poder ver a fase final de integração destes jovens”.

Luísa Tavares Moreira reforçou que “é a primeira vez” que acontece esta emancipação de jovens saídos do Regaço, explicando que em causa estão “jovens que estiveram connosco durante sete anos, cresceram connosco, são filhos de colo. E agora damos-lhes o último passo. Esta será uma nova fase das suas vidas: de liberdade com máxima responsabilidade. Foi para isso que nós os preparamos e trabalhamos”.

Dirigindo-se aos jovens, a Presidente do Núcleo alertou-os para a importância de se saberem respeitar a si próprios, honrando a casa (Casa do Regaço) que os criou.

Luísa Tavares Moreira também lhes desejou as maiores felicidades, pedindo-lhes que “saibam estar à altura” da responsabilidade, mostrando-se otimista e acreditando que os jovens que agora ganham asas para sair do ninho saberão ter o respeito perante esta nova fase da vida e que não irão defraudar quem os guiou na vida até esta altura.



Boas  
Festas

Medicina Desportiva  
Fisioterapia  
Medicina do Trabalho  
Higiene e Seg. no Trabalho  
Higiene e Seg. Alimentar  
www.medicassur.pt | 252 620 001

# 16º Encontro pela Paz em memória de Nelson Mandela

A 16ª edição do Encontro pela Paz já foi apresentada por Mário Ferraz, mentor deste projeto, e Luís Diamantino, Vice-Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. Este ano, a iniciativa irá debruçar-se sobre o tema "Mandela – Longa caminhada até à liberdade".

O autarca esclareceu que "este é um trabalho pela educação, muito direcionado para as crianças que, desta forma, no futuro, vão dar continuidade a esta caminhada. O mais fácil seria não se fazer nada, mas o importante é ganhar mais uma etapa a cada ano que passa. Este é um encontro de afetos, de símbolos. Abraçar ou dar as mãos a quem não conhecemos são momentos de grande emoção. Dou muito valor ao caráter afetivo desta iniciativa. A Câmara Municipal tem reforçado este apoio porque a paz vale a pena, desde que não seja algo de oco, vazio de conteúdo. O Encontro pela Paz reúne uma vasta comunidade e o seu conteúdo são as pessoas que estão envolvidas".

Mário Ferraz anunciou o programa deste ano que arrancou já com a exposição "Educação pela Paz", que foi inaugurada a 10 de dezembro, às 10h00, no Diana

Bar, com a participação do Ensemble de Sopros da EMPV, António Costa e Paulo Veiga e d'"A Dupla Maravilha".

Também nesta edição todos somos convidados a colocar na janela ou na varanda um pano branco, símbolo da Paz, entre 10 de dezembro e 1 de janeiro de 2015. A Árvore da Paz volta este ano ao Diana Bar, entre 14 de dezembro e 10 de janeiro de 2015. Já a Chama da Paz vai percorrer as freguesias da Póvoa a 13 dezembro, terminando o seu percurso no Pavilhão Municipal.

A 14 de Dezembro, às 15h00, no Pavilhão Municipal realiza-se a Cerimónia "Encontro pela Paz", que mais uma vez vai proporcionar um espetáculo pelo Ballet Tradicional Kilandukilu, atuação de Rui Silva (Canto) e de Joana Faria (Piano), da Escola Municipal da Póvoa de Varzim, a que se junta a largada de pombos, a Marcha Pela Paz e a deposição de flores brancas na Taça da Paz.

Para o último dia do ano a organização convida todos a fazerem um Minuto de Silêncio pela Paz, momentos antes da meia-noite, como que a preparar a chegada do Dia Mundial da Paz, a 1 de janeiro, às 16h00, assi-

nalado com o lançamento ao mar das flores brancas recolhidas, no Cais da Paz.

Entrando em 2015, a 10 de janeiro, às 21h30, no Diana Bar, o Encontro pela Paz convida ainda a Lembrar a Paz, com o en-

cerramento da exposição e com a atuação de Francisco Cruz e Mara São Roque "A Dupla Maravilha", do Coro Infantil de Amorim e Laúndos e do Coro dos Pequenos Cantores de Amorim e Laúndos.

## África do Sul também homenageou Mandela, que morreu há um ano

A África do Sul comemorou, no último dia 5, com centenas de iniciativas o primeiro aniversário da morte de Nelson Mandela, o "pai fundador" da democracia e mítico líder contra o regime segregacionista do 'apartheid'.

A cerimónia central da homenagem ao ex-presidente sul-africano — que morreu em Joanesburgo aos 95 anos, na sequência de prolongada doença respiratória — decorreu na sede do governo em Pretória, o 'Union Buildings'.

Na capital sul-africana, o vice-presidente, Cyril Ramaphosa, presidiu a uma celebração que incluiu discursos e oferendas florais, com a participação de com-

panheiros de Mandela no combate ao 'apartheid' e aberta à população.

"Todos os sul-africanos devem empenhar-se no progresso da África do Sul, em construir uma África do Sul melhor, uma África melhor e um mundo melhor, em memória do ícone do nosso povo, Nelson Mandela", disse Ramaphosa, que vai dirigir as celebrações em substituição do Presidente Jacob Zuma, de visita oficial à China.

Por todo o país, instituições públicas, privadas e associações de cidadãos também se prepararam para prestar tributo a Mandela, um ano após a sua morte ter unido

o país num emotivo luto festivo que se prolongou por mais de uma semana.

A Presidência pediu a "igrejas, mesquitas, templos, fábricas, escolas e condutores" que façam "soar as suas sirenes e buzinas" durante os seis minutos e sete segundos prévios às 10h00 locais (08h00 em Lisboa), para recordar os 67 anos de combate político do prémio Nobel da Paz.

A essa hora, todos os sul-africanos foram convidados a cumprir três minutos de silêncio, seguindo-se a entoação do hino nacional no complexo governamental e em diversos lugares do país.

Na presença de Graça Machel,

viúva de Mandela, representantes do governo, exército, sociedade civil e familiares de Mandela recordaram a memória do primeiro presidente negro da África do Sul.

SOLUÇÃO SUDOKU PÁGINA 22

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

*A Junta de Freguesia da vila de S. Pedro de Rates  
deseja a toda a população residente e no estrangeiro  
um Santo e Feliz Natal e que o Ano de 2015  
lhe traga grande prosperidade*





# O Natal chegou à Póvoa de Varzim



O Natal chegou à Póvoa de Varzim, no último sábado, dia 29 de novembro, tendo centenas de famílias participado na festa preparada pela Câmara Municipal.

Ao palco, instalado em frente aos Paços do Concelho, na Praça do Almada, subiram o Ensemble Feliz Natal Póvoa de Varzim, a cantora Daniela Bouça Nova, um grupo de bailarinas da Gimnoarte, para interpretar um trecho da

peça "Quebra-Nozes", e o Coro Feliz Natal Póvoa de Varzim, constituído por mais de 300 vozes de grupos corais do concelho.

Enquanto decorria o espetáculo, as iluminações escolhidas para colorir esta quadra foram ligadas pela primeira vez, como que anunciando, oficialmente, a chegada do Natal. Também não podiam faltar as Rabanadas à Poveira num verdadeiro Natal na Póvoa de Varzim. Com a cola-

boração de estabelecimentos locais foram ofertadas provas deste doce tradicional da cidade. Muito embora as centenas de crianças observassem todo o espetáculo com atenção, a expectativa, naturalmente, prendia-se com a chegada do Pai Natal. Ao cair da noite, o velhinho de barbas brancas foi recebido pelo Presidente da Câmara Municipal, Aires Pereira, que agradeceu a colaboração de todos na organização da

iniciativa e desejou a todos os munícipes um Feliz e Santo Natal. Coube também ao presidente da Câmara a tarefa de abrir as portas da nova casa do Pai Natal, instalada na Praça do Almada até ao final do mês. Em verdadeiro delírio, as crianças aproveitaram a presença do Pai Natal para fazer os pedidos para esta quadra e tirar fotografias para a posteridade.



## Orquestra de sopros distribuiu a música pela cidade

O município da Póvoa de Varzim apresenta uma programação de Natal diversificada, em que são promovidos os valores da família e da união entre os homens, em

paralelo com o entretenimento e com a Cultura.

Neste contexto, no sábado, dia 6 de dezembro, a Orquestra de Sopros (Escola de Música da Póvoa de

Varzim) realizou uma pequena digressão pela Póvoa de Varzim, no Comboio Turístico, com o seguinte itinerário: Praça do Almada | Praça da Republica | Largo Dr. David

Alves | Passeio Alegre | Largo Elísio da Nova.

Tratou-se de um excelente momento musical e uma verdadeira prenda de Natal à população poveira!

# Crianças cantaram o Natal a toda a população

No dia 5, às 21h30, o Diana Bar acolheu mais uma edição da iniciativa “As Escolas cantam o Natal”, organizada pela Biblioteca Municipal Rocha Peixoto, com a colaboração da Escola de Música da Póvoa de Varzim. Este ano, os grupos corais dos agrupamentos escolares do concelho atuaram entoando temas alusivos à época natalícia. O concerto integrou os seguintes grupos: Grupo Coral da Escola E.B. 2/3 Cego do Maio; Grupo Coral da Escola E.B. 2/3 Dr. Flávio Gonçalves; Coro do Agrupamento de Beiriz; Coro Juvenil da Escola de Música da Póvoa de Varzim; Grupo Coral da Universidade Sénior do Rotary Club da Póvoa de Varzim e Grupo Coral da Escola Secundária de Rocha Peixoto.



# Natal com muita música e dança no Cine-Teatro Garrett

No dia 16 deste mês, às 20h30, o Cine-Teatro Garrett recebe na sala principal um Concerto pela Orquestra Ligeira do Exército. Por forma a assinalar a data do centenário da presença militar no concelho da Póvoa de Varzim, a Escola Prática dos Serviços (EPS) oferece (até ao limite da lotação da sala) à população um Concerto pela Orquestra Ligeira do Exército. É um concerto para maiores de 6 anos e os bilhetes serão distribuídos diretamente pela EPS.

A 19 e 21 de dezembro, às 21h30, a Academia Gimnoarte apresenta, no Cine-Teatro Garrett, um espetáculo de Natal.

O espetáculo é para maiores de 3 anos, sendo que os bilhetes serão distribuídos pela Gimnoarte.

“Através de uma consciência corporal dos seus alunos e em conexão com a sua energia Joana Rios, Professora e Diretora Técnica e Artística da Academia Gimnoarte, cria, num processo de investigação sobre os bailados de repertório clássico, uma produção

artística para os espetáculos de Natal 2014, sempre partindo do princípio de que estas produções são o resultado de mensagens em mutação.”

Entretanto, a 20 de dezembro, às 21h30, o palco do Garrett é ocupado pela Banda Musical da Póvoa de Varzim, que promove um Concerto de Gala. O concerto é integrado no âmbito do protocolo estabelecido entre a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim e a Banda Musical, que é a responsável pela distribuição de bilhetes.

Para além do espetáculo em si, que durará aproximadamente 1h30min, este concerto terá uma componente solidária, podendo o público deixar um donativo ao critério de cada um, no final ou na entrada do espetáculo, que reverterá na íntegra para a compra do Colégio da Igreja Matriz da Póvoa de Varzim.

No próximo dia 27 de dezembro, ao fim da tarde, haverá um concerto de Piano com Raúl Costa, no Cine-Teatro Garrett. Os

bilhetes estarão disponíveis em breve.

Raúl Peixoto da Costa nasceu na Póvoa de Varzim em 1993 e começou a estudar música e piano aos 7 anos de idade. Ingressou na Escola de Música da Póvoa de Varzim, onde estudou com Luís Amaro de Oliveira e Emília Coelho. Desde 2005 tem vindo a participar em inúmeros concertos como convidado de António Victorino d'Almeida; em 2006 fez a sua estreia com orquestra, tocando o Concerto de Carlos Seixas na Casa da Música; participou também, a par do seu professor Álvaro Teixeira Lopes, em concertos com obras de Amílcar Vasques-Dias.

Tem vindo a dar recitais a solo nas mais diversas salas, pelo país. É detentor de primeiros prémios em catorze concursos nacionais e internacionais, nos quais se destacam o Concurso Internacional de Piano em San Sebastian (1.º prémio "com felicitações do júri") e o Concurso Scriabin em Paris. Também foi premiado no



1.º Concurso da União Europeia, que se realizou na República Checa, onde foi representar Portugal, era o mais novo de todos os concorrentes e foi um dos quatro premiados, tocando o Concerto para Piano n.º 1 de Chopin, com a Orquestra Filarmónica Janacek, sob a direção de Theodore Kuchar.



*A Junta de Freguesia de Balasar deseja a toda a população residente e no estrangeiro um Santo e Feliz Natal e que o Ano de 2015 lhe traga grande prosperidade*



## Trail/caminhada solidária pelo Regaço



A Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) delegação da Póvoa de Varzim irá realizar no próximo dia 21, às 9h00, mais um evento solidário – uma caminhada de 5 Kms pelo percurso do trail. Quem quiser poderá impor o seu ritmo (corrida) e fazer o percurso completo de trail (16Kms). A iniciativa realiza-se a favor da Casa do Regaço.

Assim, o ponto de encontro será em Laundos e pede-se aos aventureiros que tragam um bem de primeira necessidade, como arroz, massa, leite, ou outro, para contribuir no sentido de produzir um cabaz para a instituição.

O GOBS estará com a sua equipa de

voluntários a dar apoio a este evento, que é gratuito, sem cariz competitivo e sem seguro. Ainda assim, todo o percurso será sinalizado e haverá equipas de intervenção (escuteiros e membros da organização).

Os participantes terão direito a banhos, aula de aquecimento, com o apoio da Varzim Lazer, massagens (no final) e abastecimentos ao km 9 e no final (líquidos e sólidos), dorsal, brinde. Serão ainda contemplados nos sorteios: meias compressport, bidons, 2 pares de óculos oferta, um casaco polar, 1 par de meias e uma camisola técnica.

A inscrição é obrigatória através de miguellopesbtt@gmail.com.

JORNAL PÓVOA SEMANÁRIO - nº 6 - de 12 de Dezembro de 2014



### CONVOCATÓRIA DE ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Prezado (a) Associado(a)

Nos termos do disposto no n.º 2, do artigo 22.º e de, acordo com a alínea b) do artigo 23.º dos Estatutos da Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Póvoa de Varzim, Vila do Conde e Esposende, CRL, com o Número Único de Matrícula na Conservatória do Registo Comercial de Póvoa de Varzim e identificação Fiscal 503 750 166, com sede no Largo das Dores, nº 1, na Póvoa de Varzim, convoco todos os Associados que se encontrem no pleno uso dos seus direitos, a reunirem-se em Assembleia Geral Ordinária no próximo dia **31 de Dezembro de 2014, pelas 14:00 horas**, no auditório da Cooperativa Agrícola de Vila do Conde, sito na Rua da Lapa, em Vila do Conde, com a seguinte,

#### ORDEM DE TRABALHOS

1. Leitura da Acta da Sessão anterior;
2. Apreciação e Votação do Plano de Actividades o Orçamento para o ano de 2015;
3. Outros assuntos.

N.B.: O Plano de Actividades e Orçamento encontra-se à disposição dos Associados nos Balcões desta Caixa, a partir do dia 16 de Dezembro de 2014.

Se à hora marcada para a reunião não estiverem presentes mais de metade dos associados, a Assembleia reunirá com qualquer número, uma hora depois, de acordo com o n.º 2, do artigo 25 dos Estatutos.

Póvoa de Varzim, 3 de Dezembro de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

*António Amorim Ferreira Matos*  
(António Amorim Ferreira Matos, Eng.)

# 25 Anos



#### agradecemos o apoio de:

Sonovisão, Chaves Póvoa  
Padaria Bairro Sul, Rest. Manel dos Leitões  
Caetel, Raul e Costa, Beauty Stores  
Confiauto, Rest. Conde da Chanfana  
Petroja, Caixa Crédito Agrícola Mútuo  
Viana-Car, Multiópticas, Auto Bemguiados  
Pão Lapa, B. Carnes / Talho Povoense  
Leicar, D'Gostar, Barroso Joalheiros  
Sapateiro O Rápido, Pinta Tu Mesmo  
Pneus Boss, Esc. Cond. Ala-Arriba  
Sandra Cabeleiro / Dina Esteticista  
Pizzaria Cabanas, Arjero Eletrodomésticos  
MJ Vendeiro, Recauchutagem Povoense  
Casca d' Ovo, Radiadores Sta. Clara  
Rest. Estrela do Mar, Grande Colégio, Mecal  
Loja das Lareiras, Take-Away O Bem Comer  
Estúdios Joaquim Lopes, Florista Flor de Lis  
A Tasquinha-Petiscos, Rest. Boa-Viagem  
Pão ao domicílio, Art Cake, Pedro Marques (fotos)

# Misericórdia de Vila do Conde requalifica

A Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde celebra o Natal com a Aldeia de Natal em Touguinha. A instituição prepara-se ainda para fortes investimentos nos equipamentos ao longo de 2015. São assuntos revelados pelo Provedor da instituição, Arlindo Maia, em entrevista a esta edição.



A Aldeia de Natal Touguilândia é uma iniciativa já a decorrer até meados de janeiro por iniciativa do Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência (CARPD) em Touguinha, dirigido pela Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde (SCMVC).

De acordo com o Provedor Arlindo Maia, o Centro tem tido um comportamento muito interessante na ocupação dos utentes, muitos com deficiência mental e física, criando uma atividade durante o ano todo, de forma a que todos andam entusiasmados com o trabalho de preparação que realizam para esta e outras atividades.

A Aldeia de Natal tem levado muita gente, sobretudo crianças e jovens, a conhecer o CARPD. E os utentes apresentam um “trabalho muito compenetrado nos diversos quadros bíblicos alusivos à quadra natalícia”. Toda essa vivência é acompanhada de cenários coloridos, pelos aromas e sabores, bem como a alegria da equipa da Touguilândia.

O CARPD tem outra iniciativa muito interessante, que é a “Realiza o Teu Sonho”, em que se procura concretizar os sonhos divulgados pelos utentes. Arlindo Maia recorda que já foi possível encontrar patrocínios para levar um dos utentes a conhecer a Ilha da Madeira e outros puderam ir ver um jogo do seu clube favorito.

A principal linha orientadora para 2015 na Santa Casa, adianta o Provedor Arlindo Maia, é a “requalificação de alguns dos nossos principais equipamentos, a começar pelo Lar da Terceira Idade”.

É um equipamento que já funciona há 30 anos e que surgiu como pioneiro no aspeto de apresentar quartos com casa de banho privada, as designadas suites, algo que na altura era considerado revolucionário pela Segurança So-

cial. “Inicialmente, a Segurança Social até nem queria apoiar. A indicação de instalação de suites pelo Estado neste tipo de equipamentos só surgiria em 1996, 15 anos depois de nós termos avançado com a ideia”, lembrou o Provedor.

No entanto, os tempos e a sociedade mudaram. As pessoas tinham fracas habitações ou sentiam-se sós e iam para o lar, agora o que acontece é que as pessoas só vão para o lar quando se encontram doentes e dependentes. Pelo que, avança Arlindo Maia, é preciso intervir e mudar a tipologia do equipamento: “será preciso retirar as banheiras dos quartos de banho; transformar os quartos de 3 camas em quartos de apenas duas camas, dando mais espaço para passagem de cadeiras de rodas; construir as designadas casas de banho-ilha, em que há espaço para o utente ir em cadeira de rodas para o duche; fazer a distribuição de oxigénio a todos os quartos; fazer intervenção na cozinha que irá aumentar a capacidade para cerca de 130 refeições por dia”. Estas obras irão iniciar-se no princípio de janeiro de 2015.

Assim, os utentes do lar terão que ser colocados na Unidade de Cuidados Continuados, enquanto decorrem as obras de requalificação no Lar.

Também no próximo ano, o Provedor pretende terminar a obra do CIMM (Centro Interpretativo e de Memória da Misericórdia), sendo que terá que ser cumprido o prazo de execução até ao meio do ano de 2015. “Peças e Arquivo histórico vão passar para este novo espaço para continuarem a ser estudados e estarem disponíveis a toda a população e investigadores interessados. No novo espaço, todo o espólio estará disponível de forma mais estruturada e com re-

curso a sistemas informáticos adequados”.

Inaugurada em setembro deste ano, a Cantina Social é um equipamento da SCMVC que se torna fundamental nos dias de hoje. O Provedor lembra que a missão da instituição reside nessa vertente de apoio a quem se encontra desamparado e com graves dificuldades de subsistência. Assim, já desde 1994 que a SCMVC serve refeições, serviço que “disparou em 2012”, sublinhou, “e hoje servimos 260 refeições por dia, sendo que a Segurança Social, nos últimos anos resolveu apoiar as instituições que prestam este apoio aos carenciados. A Misericórdia consegue ter, neste momento, o pagamento de 2,5€ por cada refeição até 200 refeições por dia. O que quer dizer que só temos à custa da instituição 60 refeições por dia. Já foi uma ajuda muito grande. Aquele espaço veio dignificar a forma de fornecer as refeições às pessoas, para que elas se sintam em casa”.

Quanto ao alojamento de emergência, já tem havido muitas so-

licitações, sendo que o espaço da SCMVC está disponível de acordo com as emergências detetadas pela Segurança Social, que depois reencaminha as pessoas, explicou Arlindo Maia. É um espaço essencial para muitas pessoas que acabam por se deparar com situações degradantes na vida, nas mais diversas circunstâncias, e que nem sempre conseguem uma resposta rápida para uma reintegração digna.

A recuperação do Palace Hotel é outro dos grandes projetos de futuro da SCMVC. Arlindo Maia considera que é uma “obra interessantíssima”, pois será um hotel preparado para dar apoio também na Saúde, o que deverá atrair os idosos, em especial de países nórdicos, que queiram passar férias em Vila do Conde ou até escolher a cidade para viver.

O equipamento irá incluir 75 quartos e também cerca de 20 apartamentos. Irá facilitar a vida aos idosos, mas o hotel será vocacionado também para o turismo em geral.



# Lar de Terceira Idade em 2015



# Freguesia de Laúndos celebra 981 anos de História

Integrado nas comemorações do dia da Freguesia de Laúndos, Deolinda Carneiro, diretora do Museu Municipal, e o arqueólogo José Flores irão apresentar uma comunicação na sede da Junta de Freguesia, denominada "O Património arqueológico e artístico de Laúndos", que terá lugar no próximo dia 14, às 16h00, no Auditório da Junta de Freguesia.

Nessa apresentação será descrita a História da freguesia de Laúndos e o seu diversificado património: natural; arqueológico; artístico e religioso. Esta iniciativa pretende despertar a curiosidade para as riquezas e originalidades de uma freguesia emblemática do concelho da Póvoa de Varzim. As cerimónias comemorativas "981 anos a fazer história", pro-

movidas pela Junta de Freguesia de Laúndos, no dia 14, contemplam ainda, pelas 15h30, uma sessão de abertura das Comemorações com a Exposição das réplicas das Arrecadas de Laúndos. Após a Conferência de Deolinda Carneiro e José Flores, será servido um Porto de Honra aos presentes.



## Christmas Bazaar by Suave Market no Casino da Póvoa

O Suave Market reforça o seu mercado de Natal ao marcar presença no Casino da Póvoa de Varzim. Vários expositores *premium* apresentarão propostas para presentes especiais para toda a família.

Pela primeira vez, o Casino da Póvoa de Varzim associa-se ao Suave Market e organiza um mercado de Natal, que decorre nos fins-de-semana de 5 a 7, de 12 a 14 e de 19 a 21 de Dezembro. Oferecendo mais de 10 expositores, este será o espaço ideal para encontrar presentes de Natal especiais e diferentes, para toda a família, sair da rotina das grandes superfícies e, simultaneamente, conhecer uma excelente mostra física de marcas que já são um sucesso na venda online. Este evento também tem um cariz social. O Casino da Póvoa e o

Suave Market aproveitam a ocasião para partilhar o espaço com uma instituição de beneficência local, a Casa do Regaço, a qual terá oportunidade de dar a conhecer o seu projeto num espaço privilegiado. Às sexta-feira e sábado das 21h às 1h e domingos das 15h às 18h, com entrada livre, para maiores de 18 anos. À exceção do último domingo, dia 21 de Dezembro, que o horário será das 16h às 19h. Além desta edição, dedicada ao Natal, o Suave Market passará ainda pelo Hotel Crowne Plaza, no Porto, a 30 de Novembro, e pelo

Hotel de Guimarães, em Guimarães, a 7 de Dezembro. Dois eventos marcados pela comemoração dos 15 anos da Fundação Gil e que contarão com a sessão de autógrafos do CD de Cláudia Jacques, "Cumplicidades", e a apresentação do livro "Receitas Fáceis para todos os Dias", da bloguista Luísa Ginoulhiac. A cargo de Ana Quinta e Joana Gonçalves Araújo, o Suave Market é um evento nacional, que já conta com várias edições, direcionado para a moda infantil e adulto, puericultura, decoração, arte e gourmet.

## I Torneio Solidário ajudou O Regaço



A Delegação da Póvoa de Varzim da Cruz Vermelha Portuguesa e a Casa do Regaço organizaram o I Torneio solidário, no último sábado, dia 29 de novembro, no Pavilhão Municipal da Póvoa de Varzim, de onde saiu vencedora a equipa da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. O torneio de Futsal durou todo o dia, tendo entrado em campo um total de 9 equipas: Hospital PVZ, Escola de Beiriz, Varzim Lazer, Regaço,

União de Freguesias, Polícia Municipal, Câmara Municipal, Póvoa Futsal e CKA. O objetivo era mais solidário do que competitivo, tendo-se criado um convívio salutar entre os jogadores, em especial durante o almoço. As receitas deste evento revertiram a favor da requalificação de alguns espaços do Centro de Acolhimento Temporário Regaço. Ao público e aos jogadores também foi pedido para entregar um bem

alimentar para a instituição. Estão de parabéns todos os intervenientes, em particular quem conquistou os prémios: Câmara Municipal ficou em 1º lugar; a equipa da Varzim Lazer recebeu o 2º prémio, o Póvoa Futsal ficou com o 3º prémio e a equipa da União de Freguesias de Aver-o-Mar, Amorim e Terroso recebeu o prémio do 4º lugar.

CASINO  
da PÓVOA

Espectáculos  
em Dezembro



Dia 13, às 22h00 – **Zé Amaro**  
Espectáculo em plateia  
Considerado um fenómeno de popularidade, o artista vimaranense estará no Casino para um espetáculo que promete ser inesquecível. Os seus grandes êxitos cruzam a música romântica com a música country.



Dia 31 – **Reveillon 2014** com Herman José, ainda: Meninos da Sacristia e Notas d'Ouro – A passagem de ano no Casino da Póvoa é na companhia de um dos maiores humoristas portugueses. Nada melhor que começar o ano com boa disposição e muita música com as bandas que vão completar a noite.

## Presépios tradicionais poveiros em exposição no Museu



O Museu Municipal da Póvoa de Varzim apresenta, como habitualmente, os seus tradicionais presépios, numa exposição que poderá ser apreciada entre os dias 16 de dezembro e 7 de janeiro. São presépios "sempre diferentes, feitos com a arte do Zezé e o empenho e esforço dos colaboradores da instituição", afirma Deolinda Carneiro, diretora do Museu de Etnografia e História.

Nos lares poveiros, por altura do Natal, não havia pinheiros, nem "luzes", nem bonecos de Pai Natal, em vez disso o Presépio tornava-se o centro da casa e das atenções de miúdos e graúdos.

A dimensão e aspeto do presépio na casa poveira não dependia apenas da capacidade económica do proprietário, mas antes da sua habilidade e do empenho de todos os membros da família que recolhiam o musgo, parcelas de cortiça e amalhavam uns tostões para comprarem mais uma figura em barro de Barcelos.

Aí vamos encontrar desde o grande presépio tradicional, com o musgo e muitas figuras em barro de Barcelos, ao realizado com figurado mais

pequeno e guardado numa caixa protegida por vidro, como as "maquinetas" do período barroco, ao realizado com esculturas do Museu, em que um dos apóstolos se transforma em S. José e a Santa Isabel rainha da Hungria, em Nossa Senhora. Uma visita que vale a pena para recordar uma faceta do Natal de outros tempos desta comunidade, que era essencialmente piscatória.



## Museu realiza visita guiada especial

O Museu Municipal realiza ainda, no âmbito da sua programação natalícia, uma "Visita Guiada ao Museu", na noite de 17 de Dezembro.

Numa perspetiva de manter vivo o "encontro cultural" às Quartas-feiras à noite no Museu e na sequência do curso de arte realizado em meses anteriores, decidiu-se organizar esta visita noturna à salas das exposições, explica Deolinda Carneiro, "para aperfeiçoar conhecimentos, suscitar dúvidas e criar uma tertúlia entre os participantes".

Em particular, vai-se visitar a principal exposição do ano de 2014 no Museu Municipal, a qual teve nos casamentos, batizados e comunhões a sua inspiração, tendo tido milhares de visitantes. Agora,

alguns dias antes da sua desmontagem, no dia 17 à noite, pelas 21h15 horas, será feita uma visita noturna especial em que mostrará a evolução do traje de noiva desde o século XIX, a riqueza dos mesmos e a mudança do gosto e da moda até à atualidade. Também se falará nas exposições que se encontram em preparação (ou, em processo de evolução) como a da 1.ª Guerra Mundial, em que são fundamentais as colaborações do público em geral, mediante o empréstimo de peças e documentos, como as fotografias da época, etc.

Nesta iniciativa, a diretora do Museu Municipal refere que se irão também destacar algumas peças oferecidas ao longo do corrente ano e outras emprestadas para exposições montadas ou em preparação.



Deseja a todos os clientes e amigos Boas Festas! ❄️

No Restaurante Mata dos Grelhados  
"As sardinhas não dormem, passam pelas brasas."

Jantares de Natal a preços especiais com oferta de Bolo Rei

Jantares de Aniversário com oferta do Bolo e Champanhe

Especialidades

Peixes assados na brasa

Francesinhas

Picanha na brasa

Entre outros

Rua do Agro-Velho, nº 203 | 4490-069 Aver-o-Mar, Póvoa de Varzim | 252 053 042 | 919 180 155

## Museu acolhe exposição desenvolvida pelo Pavilhão do Conhecimento

No dia 9 de dezembro foi inaugurada, no Museu Municipal, a exposição "A Física no dia-a-dia na escola".

"A Física no dia-a-dia na escola é uma exposição baseada na obra "A Física no dia-a-dia", de Rómulo de Carvalho, que tem marcado a vida das escolas por todo o país.

Desenvolvida pelo Pavilhão do Conhecimento, a exposição original foi exibida entre Novembro de 2011 e Setembro de 2012, tendo sido adaptada para uma itinerância pelas escolas no âmbito do programa O Mundo na Escola do Ministério da Educação e Ciência. Mantendo o design e o conceito expositivo original, a exposição está organizada seguindo a lógica das várias divisões de uma casa – quarto, sala, escritório, cozinha e jardim - utilizando objetos do quotidiano para explicar princípios básicos da Física Clássica, trazendo uma nova visão do mundo



que nos rodeia. As atividades oferecidas utilizam materiais simples, como clipes e pregos, espelhos e relógios, chaleiras e balanças de cozinha, etc.

O objetivo da itinerância é possibilitar a visita à exposição do maior número de alunos possível, cobrindo grande parte do país e incidindo especialmente nas regiões com menor oferta científica. Entre Novembro de 2012 e Maio de 2014 a exposição esteve em 46 escolas de todo o país tendo sido visitada por mais de 65 mil pessoas".

## Musical para alunos do 1º ciclo

O Cine Teatro Garrett vai receber, no próximo dia 15 de dezembro, o musical "A Lenda das três árvores".

Os intervenientes desta peça serão os professores e alunos da Escola de Música da Póvoa de Varzim. Este espetáculo é dirigido aos alunos do 1º Ciclo do concelho da Póvoa de Varzim. A primeira sessão é as 14h30, seguindo-se uma segunda, às 16h30.

Através desta peça musical, a Escola de Música da Póvoa de Varzim pretende contribuir para a dinamização da atividade cultural e musical da comunidade educativa.



# Restaurante Mundo do Bacalhau

Jantares de empresas com **preços imbatíveis**  
e com os **melhores temperos** da Póvoa

## SEXTAS-FEIRAS

### Especiais (jantar)

Festival de Arroz de Cabidela  
O acompanhante  
**não paga** a comida!

**9,99€**

## SÁBADOS Música ao Vivo

13 Dezembro  
**Miguel Laranjeira**

20 Dezembro  
**Música Cubana**

27 Dezembro  
**Música Brasileira**

## PROMOÇÕES

Picanha  
Costeletão de Novilho  
Bacalhau à moda da Casa  
Robalo ou Dourada c/ grelos

**7,99€**

## As melhores diárias da Póvoa

Pode almoçar de  
segunda a sábado  
Com bebida incluída

**3,49€**

**BOAS FESTAS**

Reservas pelos telefones: 252 040 279 | 962 904 163 | Rua Latino Coelho nº 732 r/c Póvoa de Varzim



# Confraria dos Sabores Poveiros a crescer

A Confraria dos Sabores Poveiros tem, desde o último sábado, seis novos confrades e dois novos sócios honorários.

Américo Flores, António Cardoso, António Silva, José Oliveira, Maria José Regufe e Nuno Marques foram entronizados como confrades, enquanto Luís Diamantino, Vice-Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, e Luísa Tavares Moreira, presidente da delegação da Cruz Vermelha Portuguesa, foram escolhidos para serem os sócios honorários.

A III cerimónia de entronização foi realizada no Salão Nobre dos Paços do Concelho e contou com a presença de representantes de várias confrarias do país, seguindo-se um desfile de todos os participantes até ao monumento às Peixeiras. Depois foi altura para todos se reunirem num convívio ao almoço num restaurante da cidade.

A Confraria dos Sabores Poveiros surgiu em 2011 e tem como missão divulgar a gastronomia poveira, com enfoque na Pescada e Rabanada à Poveira.

Em 2011, aquando da criação da Confraria, José de Azevedo, um dos impulsionadores deste grupo, revelou: "posso dizer que sou pai da Confraria". E explicou porquê: "em 1972 o Jornal Notícias solicitou-me a receita da Pescada à Poveira para



incluir na secção Cozinha Regional porque era pedida por muitas leitoras. Foi quando pedi ao Leonardo e transmiti que na Póvoa devia constituir-se uma tertúlia gastronómica para defender e preservar este prato. Em 1999, a ideia da Confraria voltou a surgir com a iniciativa gastronómica "A

Póvoa sabe a Mar", na qual a Pescada à Poveira esteve, novamente em destaque. Mas não foi avante. Em 2005, fiz o Café da Guia, pedindo a colaboração de alguns amigos para a formação da Confraria e teve a anuência de Jacinto Ribeiro, apaixonado pelas Confrarias. Começamos a pensar

em nomes. Foi, finalmente, em 2011, com a Vereadora do Turismo, Lucinda Delgado, mulher de armas, que se conseguiram reunir os membros e formar a confraria que, para além da Pescada, decidi incluir a Rabanada. Por maioria, venceu a designação Sabores Poveiros".



**Todo o executivo da União de Freguesias da Póvoa de Varzim, Beiriz e Argivai deseja a toda a população um Santo e Feliz Natal e um Próspero Ano de 2015**

## Novo livro de Valter Hugo Mãe é dirigido aos mais novos

O escritor português Valter Hugo Mãe irá apresentar, no dia 18 de dezembro, às 21h30, o conto "O paraíso são os outros", no Cine Teatro Garrett.

O mais recente livro trata da observação sobre o amor e o relacionamento entre casais, do ponto de vista de uma menina. O livro tem edição em Portugal pela Porto Editora, com ilustrações de Esgar Acelerado, um artista poeiro.

Júlio Magalhães conversará com o autor e a rapper Capicua lerá alguns excertos da obra. A entrada é livre até à lotação da sala.

No Brasil, a edição deste livro é pela Cosac Naify, com trabalho gráfico do artista brasileiro Nino Cais.

"O paraíso são os outros" (oposto de uma célebre frase do filósofo Jean-Paul Sartre, que disse "O inferno são os outros") é narrado por uma menina que se intriga com a forma como os adultos exteriorizam o amor.

"Reparo desde pequena que os adultos vivem muito em casais. (...) O amor constrói. Gostamos de alguém, mesmo quando estamos parados durante o tempo de dormir, é como fazer prédios ou cozinhas para mesas de mil lugares. Mas amar é um trabalho bom. A minha

mãe diz", escreve Valter Hugo Mãe, no começo deste conto.

"O paraíso são os outros" inaugura uma coleção de livros de Valter Hugo Mãe para jovens e crianças, ilustrados por diferentes artistas, mas este ano não sairá mais nenhum volume.

Valter Hugo Mãe vai dissertando sobre as vicissitudes do amor, sempre na perspectiva da menina: "Os casais formam-se para serem o paraíso. Ou assim devia ser. Há casais que vivem no inferno, mas isso está errado. Pertencer a um casal tem de ser uma coisa boa. Eu, quando for adulta e encontrar quem vou amar, quero ser feliz".

Na edição portuguesa, o artista plástico Esgar Acelerado retrata situações quotidianas de casais, em que animais assumem formas antropomórficas: sapos, veados, cavalos, jacarés.

Na edição brasileira, "O paraíso são os outros" surge ilustrado com manipulações artísticas de fotografias antigas de casamentos.

De acordo com a editora Cosac Naify, "a inspiração para este livro surgiu de uma visita [do autor português] ao atelier do artista Nino Cais, que trabalhava em fotos antigas de casamentos colando pedras de bijuteria infantil sobre os



Valter Hugo Mãe

rostos dos casais retratados. Seis dessas imagens dialogam com o texto no livro".

"O paraíso são os outros" não é uma estreia de Valter Hugo Mãe na escrita para os mais novos.

O escritor português, nascido em Angola em 1971, distinguido com o

Prémio José Saramago em 2007, autor de romances como "O apocalipse dos trabalhadores" e "A máquina de fazer espanhóis", já publicou - a pensar em jovens e crianças - os livros "Quatro tesouros", "O rosto" e "As mais belas coisas do mundo".

## II Colóquio Internacional em Rates já agendado para 2015



Durante dois dias (28 e 29 de novembro) a vila de S. Pedro de Rates dinamizou, na Igreja Românica, o Colóquio Internacional Caminhos de Santiago por Rates.

Foi uma importante plataforma de análise e debate sobre a temática dos caminhos de Santiago, aliados à vertente do Turismo. Em 4 sessões de trabalhos, o Colóquio deu a possibilidade de serem ouvidas intervenções de importantes estudiosos dos caminhos de Santiago, oriundos de Portugal e da Galiza.

Em face do êxito alcançado pelo Colóquio, foi proposta nas conclusões do evento que este tenha continuidade e que, em 2015, o tema dos trabalhos seja "O Românico no Caminho de Santiago". Foi ainda proposto que, dado existirem condições, seja criada uma cadeira

de nível universitário dedicada ao estudo dos Caminhos de Santiago, em Rates. "Refira-se que na Europa só existe na Universidade de Navarra uma cadeira de nível universitário, com as características daquelas que pretendemos implementar em Rates", refere a ata de conclusão do encontro, onde se pode ler também que deverá ser criada uma comissão alargada entre o Norte de Portugal e a Galiza para estudar a possibilidade de apresentação de uma candidatura à UNESCO para elevar "O Caminho de Santiago" a património da humanidade.

Este evento, que foi comissariado pelo Dr. Paulo Sá Machado, contou com os apoios da Junta de Freguesia de Rates, da Câmara da Póvoa de Varzim e ainda do Turismo do Porto e Norte de Portugal.



### FUNERÁRIA DE BEIRIZ, LDA. (IRMÃOS CABAÇAS)

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE BEIRIZ «IRMÃOS CABAÇAS»  
TEL.: 252 696 458 / TELEM.: 919 070 386  
RESID: RUA ELIAS GARCIA, 131A – PÓVOA DE VARZIM  
TEL.: 252 618 404 / TELEM.: 966 197 716

#### AMORIM



ALBINO RIBEIRO LOPES

FALECEU

Sua Esposa, Filhos, Filha, Genro, Nora, Netos (as), Bisneto e demais Família participam com profundo pesar às pessoas de suas relações e amizade, o falecimento do seu ente querido e convidam a assistirem à Missa de corpo presente **QUINTA-FEIRA, dia 11 de DEZEMBRO pelas 14H30 na IGREJA PAROQUIAL DE AMORIM.**

Findo o acto religioso será sepultado no Cemitério desta Freguesia.

ANTECIPADAMENTE AGRADECE:  
MARIA DE FÁTIMA FONTE DA SILVA LOPES  
BERNADETE DA SILVA LOPES COSTA E MARIDO  
PASCAL DA SILVA LOPES  
GERMANO DA SILVA LOPES E ESPOSA

#### BEIRIZ



MÁRIO GONÇALVES RODRIGUES

MISSA DO 7º DIA

Sua família agradece reconhecida a todas as pessoas que acompanharam o funeral e comunica que será celebrada a Missa do 7º DIA **SÁBADO, dia 13 de DEZEMBRO, pelas 19H00, na IGREJA PAROQUIAL DE BEIRIZ.** Agradecendo desde já a todos que se designarem a assistir a esta eucaristia.

ANTECIPADAMENTE AGRADECE:  
MANUEL FERNANDO LOPES RODRIGUES E ESPOSA  
MARIA ARLETE LOPES RODRIGUES  
MARTINS EMARIDO  
MÁRIO LOPES RODRIGUES E ESPOSA

## Juvenorte festejou 28 anos



A Juvenorte, associação que representa o bairro Norte, comemorou no fim de semana o 28º aniversário. Um dos pontos altos das comemorações foi na noite do dia 6 com o espetáculo no Cine-Teatro Garrett.

O convidado especial foi o cantor José Alberto Reis, que partilhou o palco com o Rancho Estrela do Norte.

## Jovem piloto poveiro nos Mundiais de Karting



Pedro Carvalho, jovem piloto poveiro, de apenas 7 anos, marcou presença nas Finais Mundiais Rotax 2014 de Karting, em Valência, Espanha, de 25 a 29 de novembro. Foram 5 dias de grande aventura, esforço e dedicação, pois estavam presentes os melhores dos melhores do Mundo. As Finais Mundiais contaram com a presença de 32 pilotos com idades entre os 8 e 10 anos na categoria Micro-Max, tendo Pedro Carvalho sido o mais jovem piloto participante, não só da sua categoria como de todo o evento.

O jovem piloto começou com um 29º lugar nos treinos livres, tempos estes que foram progredindo no decorrer dos dias, aumentando a sua confiança e refletindo assim a notória evolução ao longo deste evento. Já na pré-final, o poveiro obteve um 25º lugar.

Por fim, na grande final, mesmo sem experiência e com as condições climatéricas adversas, Pedro Carvalho entrou forte e obteve um honroso 20º lugar, valendo-se da sua garra e astúcia.

Foi também muito importante a sua equipa, constituída pelo seu preparador e amigo (Nuno Maia), pois foi incansável para que nada falhasse.

Piloto e preparador consideraram que deixaram a competição com a satisfação do dever cumprido.

Pedro Carvalho termina em grande as competições oficiais do ano 2014 e considera-se pronto para surpreender no próximo ano.

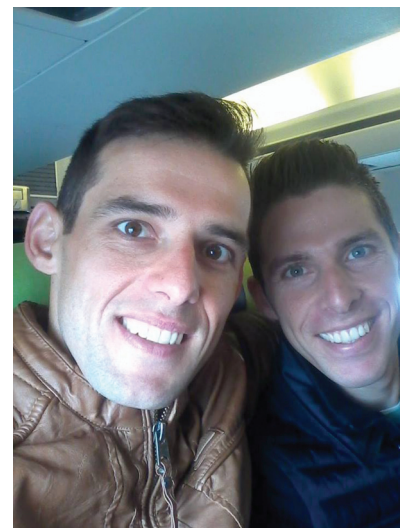
O jovem piloto não pode deixar de agradecer a todos os patrocinadores, AmperNor, B3C, 535Design, Área Limpa, LinkAge, B.A. - Bares Automáticos, amigos, apoiantes e claro à sua família por todo o apoio dado neste recente e curto percurso.

## Mário Costa conquista lugar na Lampre-Merida

A Póvoa de Varzim vai estar com os olhos postos no ciclista Mário Costa, que assinou recentemente pela equipa Lampre-Merida, onde o irmão, Rui Costa, é um dos atletas principais.

Mário já referiu que a principal missão na equipa será ajudar precisamente o seu irmão Rui. Naturalmente, que para todos os poveiros passa a haver um redobrado interesse no acompanhamento do desempenho da formação italiana.

É de resto esta a opinião do presidente da Câmara da Póvoa de Varzim, Aires Pereira, também ele um apaixonado pelo ciclismo, que realça o facto de o concelho ter mais um atleta na alta competição a nível mundial. "Devemos esperar que possa ser útil e uma boa ajuda para o Rui Costa numa equipa de mais alto nível, como a Lampre, pois é algo que também nos importa como poveiros".



## Ina Certan vence Torneio em Espanha

A Federação Nacional de Karaté Portugal participou, a convite da congénere espanhola, num intercâmbio competitivo desportivo denominado I Encontro Internacional Galiza-Portugal.

Este encontro realizou-se a 6 de dezembro, na Corunha, em Espanha, e teve em conta o plano anual de preparação desportiva nos escalões de cadetes, juniores e sub21.

A atleta do CKA – Centro de Karaté Aguçadourense, Ina Certan, que competiu no escalão sub 21, ficou em 1º lugar.

No mesmo dia, mas em Santo Tirso, o atleta de seleção Vitalie Certan participou na ação de formação sobre fundamentos de arbitragem na alta competição, com Sensei Giuseppe Zaccaro, árbitro mundial de origem italiana.

Já na segunda-feira, participaram no Campeonato Nacional universitário, em Aveiro, os atletas Bruno Amaro, que ficou em 5º lugar sénior -60kg, e Filipa Costa, classificada em 3º lugar sénior -63kg.

No próximo fim de semana, o CKA irá viajar até ao Algarve, onde vai decorrer a terceira prova da Liga Olímpica.



Filipa Costa e Bruno Amaro

# Social



## Batizado de Sara Martinho Alves Martins

Filha de Sara Dias Alves e Hélder Martinho Machado Martins  
 Neta de Manuel Oliveira Alves e Belmira Mendes Dias Alves;  
 Maria Arminda Machado Martins e Joaquim Martinho Silva Martins  
 Bisneta de Maria Alice Oliveira  
 Afilhada de Emanuel Dias Alves e Maria Arminda Martins  
 Sobrinha de Emanuel Alves, Fátima Correia e Paulo Martins

Póvoa  
**SEMANARIO**

**Assine e Receba em Casa!**

25€ /ano para Portugal . 50€ /ano para o estrangeiro

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Cód. Postal \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Data Nascimento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_

Preencha e envie para Rua Almirante Reis, 163 - R/C - 4490-463 Póvoa de Varzim

## Inter-Freguesias

SENIORES	Jogos	GM	GS	V	E	D	P
Juvenorte	10	26	5	9	1	0	28
Averomar	11	23	6	8	1	2	25
Estela	10	16	6	8	1	1	25
Aguçadoura	9	22	12	7	0	2	21
Amorim	10	26	13	6	2	2	20
Regufe	10	14	11	4	4	2	16
Balasar	10	18	9	4	3	3	15
Leões Da Lapa	9	24	15	4	3	2	15
Beiriz	10	18	19	3	3	4	12
Argivai	10	16	19	3	2	5	11
Terroso	10	15	23	3	1	6	10
Rates	9	11	17	3	0	6	9
Matriz	10	13	28	1	2	7	5
Barreiros	9	11	23	1	1	7	4
Laúndos	10	12	32	1	0	9	3
Navais	9	7	34	1	0	8	3

INFANTIS	Jogos	GM	GS	V	E	D	P
Averomar	11	34	5	9	2	0	29
Terroso	10	22	6	7	3	0	24
Laúndos	11	37	7	7	2	2	23
Rates	10	26	3	6	3	1	21
Navais	10	30	5	6	2	2	20
Leões Da Lapa	10	23	6	6	2	2	20
Regufe	11	34	25	6	1	4	19
Aguçadoura	10	28	9	4	5	1	17
Argivai	11	25	11	5	2	4	17
Balasar	10	11	8	5	1	4	16
Juvenorte	11	26	23	4	1	6	13
Amorim	10	18	17	3	4	3	13
Beiriz	10	14	27	2	2	6	8
Estela	11	14	30	2	0	9	6
Barreiros	10	6	32	1	0	9	3
Matriz	10	8	39	0	0	10	0
Belém	10	1	104	0	0	10	0

JUVENIS	Jogos	GM	GS	V	E	D	P
Averomar	11	23	7	7	3	1	24
Estela	11	55	9	7	2	2	23
Argivai	11	39	10	7	1	3	22
Beiriz	10	31	8	6	4	0	22
Balasar	10	27	14	7	1	2	22
Aguçadoura	10	23	4	6	3	1	21
Regufe	11	32	14	5	3	3	18
Terroso	10	18	13	5	3	2	18
Amorim	10	20	14	5	2	3	17
Laúndos	10	31	11	5	1	4	16
Leões Da Lapa	10	33	19	5	0	5	15
Rates	10	17	19	3	0	7	9
Matriz	10	11	27	2	1	7	7
Navais	10	12	32	1	1	8	4
Juvenorte	11	7	44	1	1	9	4
Belém	10	3	93	1	1	8	4
Barreiros	9	4	48	0	1	8	1

Póvoa  
**SEMANARIO**

**Proprietário e Diretor:** José Gomes Alves - Carteira Profissional N° 7452 - e-mail: geral@povoasemanario.pt  
**Redação:** José Gomes Alves (CP 7452) | José Júlio Alves (CO 495) | Carlos André (TPE-381)  
 Ricardo Gomes Alves (TPE-382) - e-mail: redacao@povoasemanario.pt  
**Fotografia:** Luís Xavier  
**Sede:** Rua Almirante Reis, 163 - R/C - 4490-463 Póvoa de Varzim - telefone 252 620 001  
**Publicidade:** 926 176 084  
**Internet:** www.povoasemanario.pt  
**Paginação:** Linkage - Publicidade e Comunicação, Lda.  
**Impressão e Acabamento:** Empresa do Diário do Minho, Lda.

Série 2 | N° 6  
 Quinzenal | Regional  
 Tiragem: 3000  
 Preço avulso: 0,90€  
 N° Reg. ICS: 122492  
 N° Sócio API: 05052  
 Depósito Legal N° 128933/98  
 ISSN N° 1646-2904

**Assine e  
 Receba  
 em Casa!**

25€ /ano para Portugal  
 50€ /ano para o estrangeiro



Santa Casa da Misericórdia  
 de  
 Vila do Conde

**Aldeia de Natal 2014  
 "Touguilândia"**

Centro de Apoio e Reabilitação para  
 Pessoas com Deficiência

Visita sujeita a marcação!

**Datas:**  
 de 9 de dezembro de 2014  
 a 6 de janeiro de 2015

**Contactos:**  
 Rua do Abrantes, 5 | 4480-528 Touguinha  
 252 290 370  
 geral.touguinha@scmvc.pt



# Varzim vence e reforça liderança

O Varzim venceu, e reforçou a liderança, ao vencer o Felgueiras por três bolas a zero, no último domingo. A equipa comandada por Vítor Paneira aproveitou bem o desaire do Vizela em Santa Eulália, isolando-se na liderança.

Os lobos do mar realizaram uma boa exibição frente a um adversário que anda perto dos lugares de acesso à fase de subida. O Varzim impôs bem o seu jogo, e realizou uma boa exibição diante os adeptos. A onda varzinista continua a crescer, e na tarde de domingo, o estádio do Varzim contou com mais espectadores do que o habitual. Uma moldura humana que continua a crescer de jogo para jogo. A equipa poveira ao intervalo já vencia por duas bolas a zero. Rui Coentrão, aos 8' abriu o marcador, ao concluir da melhor forma, depois de

um belo cruzamento de Amilton. Diego Mourão, aos 20', aumentou a contagem, com um cabeceamento certo.

Na segunda parte, e aos 54', o central goleador Sandro fixou o resultado final. Vitória justíssima do Varzim. A equipa varzinista segue na liderança com 26 pontos, mais dois que o Vizela, e mais três que o terceiro classificado, o Famalicão.

Na próxima jornada, a equipa varzinista desloca-se ao terreno do Vizela. O Varzim poderá dar um passo importante rumo ao objetivo, caso vença em Vizela.

O Varzim alinhou: Pedro Soares, Tiago Lopes, Sandro, Nelson Agra, Raúl, Pedro Sá, Nelsinho, Pedro Cervantes, Amilton, Diego Mourão e Rui Coentrão.

Jogaram ainda: Telmo, Tanela e Bijou.



## O Natal varzinista e os pedidos de subida no sapatinho

Um dos grandes votos natalícios por entre os jogadores e técnico do Varzim S.C. é a subida de divisão. É o anseio secreto (ou nem tanto) de jogadores e do treinador ouvidos pelo Póvoa Semanário nesta edição de antecipação do Natal.



**Pedro Sá**

"O meu Natal é tradicional, junto da minha família toda. Somos entre 20 a 30 pessoas, em que nos reunimos, jantamos e depois perlonga-se pela noite fora.

Desejo um feliz Natal a todos os poveiros, varzinistas, e emigrantes que estão fora do país. E um bom ano novo, com a subida de divisão."



**Vítor Paneira (treinador)**

"Quer o Natal quer a passagem de ano, passo com a minha família. Este ano vou passar com a parte familiar da minha mulher, e a passagem de ano é com a minha família.

Desejo a todos um Feliz Natal, que tenham tudo aquilo que desejam, que tenham saúde e sejam felizes. Que a grande prenda de Natal, seja o Varzim passar à próxima fase."



**Bijou**

"O Natal, já há alguns anos, tem sido longe da família, perante as escolhas que eu fiz causou com que eu passasse o Natal entre amigos. Vai ser em Lisboa porque há muitos caboverdianos, e tenho muitos amigos em que crescemos juntos.

Como quase todos estamos longe da nossa família, reunimo-nos para fazer lembrar um bocado quando estamos com a nossa família em Cabo Verde.

Natal é uma festa muito bonita, e onde a família toda se reúne. É um momento de alegria, por isso quem está próximo da família que aproveite e que receba muitas prendas. Esperemos que em 2015 festejemos todos a subida de divisão."

**Festas Felizes**  
Corretores de Seguros | Insurance Brokers  
Rua Abade Martins de Faria, 202 - Beirim | Apartado 60 - 4494-909 Póvoa de Varzim  
T. 252 696 705 - F. 252 696 137

**GA-Seguros**  
[www.gaseguros.pt](http://www.gaseguros.pt)  
G. A. Corretores de Seguros, Lda



# O Lado Violeta

## Horóscopo 12 a 26 Novembro

Astróloga: Cristina Gomes  
[www.ladovioleta.com](http://www.ladovioleta.com)  
[facebook.com/ladovioleta](https://facebook.com/ladovioleta)  
 Consultas: Segundas feiras às 19h no Rádio Onda Viva

**♈ Carneiro** 21/03 a 20/04

**Amor:** Período de sair e conviver mais com o seu par. Para os solteiros deverão investir mais na conquista, os comprometidos explorarão mais os diálogos ente si.  
**Financeiro:** Será uma fase de criar, inovar tudo o que fizer este mês. Boa fase para iniciar algo de novo.  
**Saúde:** Período de algum stress

**♉ Touro** 21/04 a 21/05

**Amor:** Será uma altura de confidenciar bastante com o seu par. A cumplicidade aumentará na relação, mesmo nas mais antigas.  
**Financeiro:** Mês em que deverá controlar os gastos, necessita planejar a longo prazo, ainda que a altura do ano seja propícia a gastos.  
**Saúde:** Mau estar abdominal.

**♊ Gémeos** 22/05 a 21/06

**Amor:** Neste período cuidado com as atitudes críticas na relação, tende a descontrolar-se um pouco e isso poderá causar-lhe algum mau estar na relação e nas amizades.  
**Financeiro:** Período de prováveis viagens de trabalho.  
**Saúde:** Período com tendência a alguma ansiedade

**♋ Caranguejo** 22/06 a 23/07

**Amor:** Neste período deverá estar mais dedicado ao seu lar, principalmente retomando costumes antigos.  
**Financeiro:** A altura será de algum sacrifício para conseguir atingir os seus objetivos de trabalho. Seja organizado e planeie tudo com rigor  
**Saúde:** Deverá tratar melhor de si,

**♌ Leão** 24/07 a 23/08

**Amor:** Estará mais conversador com o seu par. Nas relações evite a impulsividade face a comentários exteriores. Evite decisões extremas.  
**Financeiro:** Estará mais ocupado com eventos sociais, viagens e festas. Os seus obstáculos serão facilmente ultrapassados  
**Saúde:** Tende a cansaço geral.

**♍ Virgem** 24/08 a 23/09

**Amor:** Nesta fase são os assuntos de família que mais lhe ocuparão o tempo. As suas habilidades ajudarão a resolver assuntos antigos.  
**Financeiro:** O trabalho será exigente nesta fase, sentirá alguma pressão entre a família e o trabalho.  
**Saúde:** Sentirá tendência a insónias

**♎ Balança** 24/09 a 22/10

**Amor:** Boa fase para novas amizades. Deverá intervir mais na relação e tomar a iniciativa. Os momentos a dois deverão ser privilegiados.  
**Financeiro:** Será de muita importância estar atento e de vigia ao seu ambiente profissional.  
**Saúde:** Cuide do seu peso.

**♏ Escorpião** 23/10 a 22/11

**Amor:** Assuntos familiares e problemas relacionados com o lar deverão ser resolvidos neste período. Na relação foque-se no futuro.  
**Financeiro:** Altura favorável a mudança de planos profissionais. Seja determinado e rápido com assuntos pendentes  
**Saúde:** Favoreça momentos de lazer.

**♐ Sagitário** 23/11 a 21/12

**Amor:** Fase favorável para os relacionamentos, mesmo os mais tenso terão oportunidade de renovação.  
**Financeiro:** Os seus caminhos e decisões profissionais poderão surgir de convívios de negócios ou da área profissional.  
**Saúde:** Controle a pressão, o sistema nervoso poderá alterar-se.

**♑ Capricórnio** 22/12 a 20/01

**Amor:** Este período sugere reflexão sobre os momentos de sacrifício da sua vida e a razão de os fazer. Pense mais em si e liberte-se de bloqueios do passado.  
**Financeiro:** Deverá controlar o consumismo, nesta altura de gastos. Decisões muito importantes e definitivas poderão ser tomadas.  
**Saúde:** Tendência a nostalgia.

**♒ Aquário** 21/01 a 19/02

**Amor:** A energia de Aquário está favorecida desde o início do mês, com Marte a entrar em Aquário. A tendência é de convívios em grupos. Poderá desvincular-se de situações em que se sinta estagnado.  
**Financeiro:** Junte-se com os seus colegas de trabalho para atingir o patamar que deseja.  
**Saúde:** Período estável

**♓ Peixes** 20/02 a 20/03

**Amor:** A fase requer que dê atenção ao seu par e às necessidades da vida doméstica. Não permita que o trabalho interfira na relação, planeie um momento a dois.  
**Financeiro:** Deverá expandir a sua área de trabalho, mas esteja atento a abusos de confiança. A ajuda tem limites.  
**Saúde:** Cuidado com as alergias.

# DE BOM HUMOR SUDOKU

**A boa disposição está no ar!**  
 Já é habitual rirmo-nos com as piadas que nos vão aparecendo no feed de notícias do facebook. Pela manhã, até ajuda olhar para alguns cartoons e rir, ou simplesmente, esboçar um sorriso.



**O Azar**  
 Um homem estava em coma há algum tempo. A sua esposa ficava ao pé dele dia e noite. Até que um dia o homem acorda, faz um sinal para a mulher, para se aproximar e sussurrar-lhe:  
 - Durante todos estes anos você esteve ao meu lado. Quando me licenciiei, você ficou comigo. Quando a minha empresa faliu, só você ficou lá e me apoiou. Quando perdemos a casa você ficou perto de mim. Quando perdemos o carro também estava comigo. E desde que fiquei com todos estes problemas de saúde, você nunca me abandonou. Sabe de uma coisa?  
 Os olhos da mulher encheram-se de lágrimas:  
 - Diga amor...  
 - Acho que você me dá azar!



5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



# CURIOSIDADES

## Haverá motivos para cancelar o Natal? Um casal Norte-Americano acha que sim!



Este ano os filhos de John e Lisa Henderson não vão ter presentes. A decisão de cancelar o Natal e a troca de prendas está a gerar atenção mediática, sobretudo nas redes sociais. O motivo? As crianças andam a portar-se mal...

Os três filhos de John e Lisa Henderson, de 11, 8 e 5 anos não andam a ter um comportamento digno de presentes. É isso que pensam os pais destas crianças norte-americanas que este ano não vão ter Natal, como explica a mãe numa publicação no seu blogue, Over The Big Moon.

Em entrevista ao programa "Good Morning America", os Henderson de Hurricane, no estado do Utah, lamentam o facto dos filhos não estarem felizes com o que já têm e de por isso passarem dias inteiros a discutir e à bulha por causa de brinquedos.

"Eles andam a fazer bastantes asneiras e não estão muito agradecidos com as coisas que já têm", diz Lisa, sobre Caleb, Davis e Beckham.

Por outro lado, John e Lisa queixam-se de que os três filhos têm tido um comportamento desrespeitoso. Algo que Caleb admite: "Sim, andávamos sempre à bulha, aos pontapés... E a chorar!", relata o mais velho dos três.

Até agora, os castigos aplicados pelos Henderson não estavam a funcionar e por isso os pais tomaram medidas drásticas: cancelaram o Natal este ano.

(In Sapo.pt)

## Estudo revela o som preferido dos portugueses

Ouvir falar de política não é, de todo, uma das atividades preferidas dos portugueses. Um estudo realizado pelos centros auditivos GAES revela que o som do mar ou de pássaros é mesmo aquele que mais agrada, lê-se num comunicado enviado às redações.

Um estudo realizado pelos centros auditivos GAES indica que o som do mar é o favorito entre os portugueses. Mas se este lidera as escolhas, o mesmo não se pode dizer da política. De acordo com a informação avançada em comunicado, 76,7% das preferências remetiam para o som do mar, 71,8% para a música e 54% para o som de pássaros. "A chuva, a voz de uma pessoa e o riso também são apontados como dos mais agradáveis", refere a nota enviada às redações.

Contudo, existem dois temas que não são, de facto, música para os ouvidos dos portugueses. São eles a política, que reuniu menos de metade das

escolhas, e a crise, com apenas 22,8%. Mas pior que estes, está o barulho vindo as obras, eleitos como o menos agradável de todos: "71,3% da população admite sentir-se bastante incomodada com este tipo de ruídos".

Os sons originados pelo trânsito e engarrafamentos encontram-se, também, entre os mais odiados. (In Notícias ao Minuto)



## Manuela Moura Guedes mordida pelos cães

A jornalista quis pôr termo a uma briga dos seus animais e ficou bastante ferida.

Manuela Moura Guedes saiu muito maltratada de uma luta entre os seus cães – um Jack Russell e dois Labradores – nesta quarta-feira, 3 de dezembro.

Numa tentativa de apaziguar os animais, a apresentadora da TVI meteu-se no meio, foi mordida numa mão, caiu e partiu um braço.

Transportada ao Hospital de Cascais, levou alguns pontos na mão e foi operada de urgência ao cúbito, o maior osso do antebraço, que teve de ser ligado com uma placa.

As últimas informações referem que a intervenção cirúrgica correu bem e que a mulher de José Eduardo Moniz já está em casa, onde vai ter que repousar nos próximos dias.



## O walkman está de volta!

NWZ-A15 e NWZ-A17, são estes os walkman que a Sony promete cantarolarem melhor do que um cd. O Observador foi a Londres para o lançamento e esteve nos estúdios onde Amy Winehouse outrora gravou.

O walkman está de volta. Calma, senhoras e senhores, não há cassetes metidas neste filme, nem canetas para enrolar aquela fita teimosa que decidia sair do tom. Leitores mais jovens, tenham piedade dos anos 80 e 90. Este walkman é digno do século XXI. Simplifiquemos, intrigando, antes de entrar nas conversas técnicas: imagine que vai mudar de vida para a Austrália e quer levar toda a roupa do roupeiro. Bastava uma mala de mão... Et voilà! Quando a abria, conseguia retirar de lá toda a tralha, em estado impecável, como quando fez a mala. Pois, é mais ou menos assim que funciona este walkman da Sony. Trabalha como os MP3 e iPods que conhecemos, mas com mais qualidade do que ouvimos num cd.

É este o argumento da marca, que diz ser agora o timing certo. E tudo graças ao Hi-Res, um sistema de alta resolução de som (como quando vemos a televisão em HD — alta definição), que sustenta ficheiros gravados em WAV, FLAC, AIFF e ALAC, assim como os habituais MP3 e AAC. (in observador.pt)

## Há 11 professores portugueses entre os mais inovadores do mundo, diz a Microsoft

Desenvolver robots e jogos de computador e adaptar o ensino ao perfil de cada aluno. Estes são alguns dos traços que distinguem os professores portugueses que estão entre os mais inovadores do mundo.

A Microsoft anunciou que há 11 portugueses na lista mundial dos 800 Professores Inovadores e duas escolas portuguesas no restrito grupo das 150 escolas em todo o mundo que se destacam pela inovação e utilização de tecnologias no ensino e na aprendizagem. O colégio privado Monte Flor, em Carnaxide, e o Agrupamento de Escolas de Freixo, em Ponte de Lima, foram as escolas distinguidas para integrar a elite das Showcase Schools, que se destacam pela forma como introduzem as mais recentes tecnologias em contexto de sala de aula para promover práticas pedagógicas inovadoras e alinhadas com as competências do século XXI, pode ler-se em comunicado divulgado pela Microsoft.

Luís Fernandes, diretor do Agrupamento de Escolas de Freixo, sublinhou ao Observador que esta é a terceira distinção recebida pelo agrupamento devido à forma como as escolas "utilizam a tecnologia para apoiar os alunos e dar-lhes competências". Este reconhecimento "além fronteiras" representa para o diretor "um orgulho enorme", ainda para mais quando, crítica, "muitas vezes, dentro de portas" não existe tal reconhecimento.

Em termos de inovação, Luís Fernandes destaca os trabalhos com robótica, as aulas com tablets numa turma do 9º ano, a utilização do e-mail por toda a comunidade escolar (todos os alunos têm uma conta de correio eletrónico institucionalizada) e a partilha de documentos e trabalhos na cloud. O diretor deste agrupamento de escolas pensa que esta distinção vai dar acesso a "ações de formação e a tecnologias e a peritos em tecnologia" que podem apoiar outros projetos de inovação. Um dos objetivos de Luís Fernandes passa por dar a cada aluno pelo menos um dispositivo tecnológico, como um computador ou um tablet, para que todos possam aceder em qualquer momento e em qualquer lugar à "informação, aos recursos e às partilhas com os professores".

Pedro Correia, professor de Educação Visual, Educação Tecnológica e Mecanismos e Robótica no Agrupamento de Escolas de Freixo, foi um dos 11 distinguidos pela Microsoft este ano e pensa que a distinção reconheceu, no seu caso específico, o uso de recursos digitais e da robótica nas aulas a alunos do 4º, 6º, 8º e 9º ano de escolaridade.

Este ano, Pedro Correia está a ensinar as crianças de uma turma do 4º ano a programarem e a desenvolverem robots. Além disso, este professor disponibiliza, às restantes turmas, os materiais de ensino em diferentes suportes – vídeo, powerpoint ou documentos de texto. Isto para que cada aluno possa escolher qual o suporte que melhor se adapta à sua forma preferencial de aprendizagem. (In observador.pt)

## Cantinho do Lobo do Mar

Com Luís Eduardo Costa



### P.S - Como surgiu o seu amor pelo Varzim?

L.C - O Varzim é uma paixão que vem de família, todos os meus tios e primos são sócios do Varzim e souberam-me inculcar essa paixão. Inclusivé o meu avô materno e o irmão mais novo da minha mãe representaram o Varzim nas camadas jovens.

### P.S - Quais foram as maiores alegrias que viveu com o Varzim?

L.C - Guardo na minha memória duas situações bem distintas, as várias subidas de divisão que assisti e a outra quando me foi dada a oportunidade para ser membro da direcção do clube do meu coração.

### P.S - Define o Varzim numa só palavra...

L.C - RAÇA

### P.S - Acredita na subida de divisão?

L.C - Claro que sim. Este ano para além de um plantel com diversas soluções válidas para cada posição, temos (ao contrário do que aconteceu na maior parte da época passada) uma equipa técnica competente que sabe aproveitar ao máximo os recursos humanos que lhe foi oferecida. Apesar de no ano passado o plantel ser um bocado mais escasso sou da opinião que tínhamos qualidade para estar na luta até ao fim pela subida de divisão.

### P.S - Quer deixar uma mensagem à equipa?

L.C - Aos jogadores quero pedir que continuem a defender a honra desta camisola como o têm feito até agora, que nós adeptos continuaremos a acreditar e a puxar por eles por essas bancadas fora.

## Dia aberto com novos rostos na Varzim Lazer



No último Sábado, dia 6, a Varzim Lazer (VL) organizou a segunda edição do Open Day, um evento aberto à comunidade, que teve início às 10h00, nas Piscinas Municipais.

Durante toda a manhã, dezenas de pessoas tiveram a oportunidade de experimentar, de forma gratuita e num ambiente descontraído, diversas modalidades e atividades: corrida; cross training; pilates; yôga; hidrobike e hidroginástica.

Alunos novos ou com mais experiência foram participando, com entusiasmo e energia, nos exercícios propostos pelos professores da VL: agachamentos, flexões, abdominais, pesos.

Um desafio que a Varzim Lazer lançou a todas as pessoas, de diferentes faixas etárias e condições físicas, e para todos os gostos.

Recordamos ainda que quase meia centena de

personas realizou as segundas medições antropométricas, no âmbito do Desafio "Controle o seu peso", que conferia direito a um prémio. Desta vez, o objetivo consistia em comparar os resultados com a primeira medição efetuada no dia 13 de setembro. O feliz contemplado foi Ana Crasto, de 39 anos, que conseguiu a maior percentagem de perda de massa gorda. Sendo a justa vencedora, como prémio vai obter um desconto na próxima mensalidade, no valor da mesma percentagem de massa gorda perdida.

Terminada a última aula, a boa disposição ainda se sentia no ar e a vontade de voltar a participar neste tipo de eventos também. Foi um dia único de divertimento, interação e atividade física!

A diversão continuou à noite, num jantar convívio na Estalagem de Santo André.

## Varzim Lazer e a grande festa de Natal



Elsa Azevedo, professora do ano



Pode dizer-se que o jantar de Natal da Varzim Lazer (VL), que se realizou no dia 6 de dezembro, na Estalagem de Santo André, em Aver-o-Mar, foi uma grande festa com enorme sucesso.

Quase 200 pessoas, entre administração, funcionários, professores e utentes da Varzim Lazer preencheram este grande evento numa celebração de convívio e boa disposição.

A animação ao longo do jantar esteve a cargo de Mário Flores, tendo havido momentos lúdicos especiais preparados por professores e utentes com a participação especial do grupo Funky Art, dirigido pela Professora Inês Santos. Os jovens apresentaram dois números de dança que

deliciaram os presentes. O grupo recolheu muitos aplausos pelo talento demonstrado nas atuações.

Outro momento da noite esteve a cargo do par Luísa & Bruno, que demonstrou a dança kizomba.

Um dos momentos altos foi a revelação do Professor do Ano, fruto da votação realizada pelos alunos da VL, ao longo do último mês. Elsa Azevedo foi a professora que teve mais votos e recebeu a lembrança devida, sob o aplauso de todos.

A noite continuou com muita música e dança em que quase todos participaram ativamente pela noite fora.

**frinuno**  
frinuno

O seu especialista em equipamentos para Hotelaria, Restauração, Frio Industrial e Similares.



Rua da Póvoa, 776 . Zona Industrial de Amorim . Póvoa de Varzim  
t. 252 682 734 . informatica@frinuno.pt . [www.frinuno.pt](http://www.frinuno.pt)

Se procura alimentar um sonho  
deixe-nos cuidar do resto.



Assistência 24h  
Instalação e serviço pós-venda