

RIOSULSHOPPING

TODOS OS DIAS
DAS 10.00H AS 23.00H

SEXTAS E SÁBADOS
ABERTO ATÉ AS 24.00H

Publicidade

COMÉRCIO DO SEIXAL E SESIMBRA

Preço: 0,01€

MÓVEIS SANPER

Aproveite já!

DESCONTOS
-20% e
-50%

www.sanper.pt

Tel: 212 124 210

Publicidade

Semanário | Sexta-Feira | 28 de Outubro de 2016 | Ano IX | N.º 321

Director: Fernando Borges



MOBILIDADE NO SEIXAL A ELIMINAR BARREIRAS

Pág. 3

ENTREVISTA

Tiro no Escuro

Com 12 anos de existência a Banda Tiro no Escuro conta com dois álbuns editados, muitos concertos e muitos quilómetros de estrada confessa o vocalista Bruno Campos vocalista da Banda.

Pág. 2

SOCIEDADE

Nova Escola

Situada na Quinta do conde 2, a escola terá seis salas de aulas para o primeiro ciclo e, duas para para o pré escolar, conta com um espaço de jogo e recreio no exterior e um campo de jogos com balneários.

Pág. 7

SOCIEDADE

Mais investimento

A Câmara Municipal do seixal no ano de 2016/2017 avança com a política de investimento na escola pública, para que seja possível uma melhor qualidade na educação e ensino.

Pág. 9

GREVE NA AMARSUL

A CMS vem informar que os trabalhadores da Amarsul estarão em greve durante 24 horas, no dia 31 de outubro, pelo que a recolha dos resíduos no concelho poderá ser afetada. A Autarquia apela, desta forma, à colaboração dos munícipes para que evitem a deposição de resíduos nos dias 30 e 31 de outubro.

Publicidade

CA Empreendedores

SE A VIDA TE DÁ LIMÕES,
NÓS DAMOS AS SOLUÇÕES.

Temos Negócio.

CA

CA
Crédito Agrícola
O Banco nacional
com presença local
(Desde 1981)

ENTRE TEJO E SADO



Celino Cunha Vieira

EDITORIAL

Perdoem-me por voltar ao tema de Cuba, mas há ocasiões em que não podemos deixar passar em claro alguns factos, não só pela importância da sua divulgação, como também porque outros órgãos de comunicação social omitem completamente ou não dão o devido relevo.

Na passada semana, em que se comemorou o Dia da Cultura Cubana, foi aprovada por unanimidade, repito, por unanimidade na Assembleia da República Portuguesa, um voto sobre a necessidade de pôr fim ao bloqueio dos EUA a Cuba, ao mesmo tempo em que era recebida no Parlamento uma delegação de cubanos oriundos de vários países, que vieram participar no XI Encontro de Cubanos Residentes na Europa, que se realizou no último fim-de-semana em Lisboa, numa jornada de unidade e patriotismo daqueles que longe fisicamente da pátria, continuam a defender e a lutar pela sua Revolução.

Também pelo 25.º ano consecutivo, a Assembleia-geral das Nações Unidas reunida na passada quarta-feira, votou de novo uma resolução que condena o bloqueio económico, comercial e financeiro dos EUA a Cuba, que já dura há mais de meio século e que prejudica seriamente o desenvolvimento de uma nação soberana e independente. Dos 193 países presentes, 191 votaram a favor da condenação e apenas EUA e Israel se abstiveram, quando antes votavam sempre contra.

Dir-se-ia que uma resolução votada quase por unanimidades no órgão máximo das Nações de todo o mundo deveria ser respeitada, até porque está mais que provado que os objectivos deste tenebroso bloqueio não foram nem nunca serão alcançados. Só falta mesmo acabar com ele de uma vez por todas e desejar que esta tenha sido a última vez que tal votação se efectuou.

Para culminar e encher de orgulho quem desde há muitos anos vem defendendo o bom relacionamento entre Portugal e Cuba, tivemos a visita oficial do nosso Presidente da República, que para além das razões de Estado, também não é alheia a simpatia e os argumentos da Embaixadora Cubana Johana Tablada de La Torre, por quem o Professor Marcelo Rebelo de Sousa nutre muita consideração, admirando o profissionalismo da diplomata na defesa dos interesses do seu país. A ela e ao nosso Embaixador em Cuba muito se deve esta visita, restando-nos agradecer-lhes todo o empenho e dedicação que tiveram para a concretizar.

Nesta edição o nosso “destino” é Lisboa, cidade vista de um outro ângulo nas palavras e imagens do Fernando Borges, quase idênticas às que vislumbramos desde o Seixal, quando olhamos para lá do rio que nos separa.

“UM GOSTO PECULIAR PELA MÚSICA E PELO MEIO ARTÍSTICO”

A Banda “Tiro no Escuro” oriunda de Corroios, composta por quatro elementos, conta com dois álbuns editados, muitos concertos e muitos quilómetros de estrada. Define-se como uma Banda Rock que inclui muitas influências de outros estilos. Roça o punk-rock mas também, Heavy Metal e Pop-Punk, refere o vocalista Bruno Campos.



Quando surgiu o bichinho pela música?

Creio que surgiu desde sempre. Desde que me conheço notei sempre que tinha um gosto peculiar pela música e pelo meio artístico e isso culminou com a fundação da minha banda com 17/18 anos, os “Tiro no Escuro”.

Há quanto tempo estás como se costuma dizer “na estrada”?

Os “Tiro no Escuro” sempre foram uma banda com muitos concertos e consequentemente muita estrada. Já toquei de norte a sul, este a oeste. Desde grandes palcos para muitas pessoas a “buracos” no meio do nada para 10 pessoas. E todos são extremamente gratificantes. É um prazer fazer o que gostamos.

Qual foi o concerto que mais te marcou? Porquê?

Não é fácil responder a essa pergunta, pois são muitos. Mas posso referir que pela sua simbologia o concerto de lançamento do primeiro álbum foi muito especial. Também sempre que tocamos em espaços Fnac é bom pela projecção e condições que oferecem.

Qual a fonte de inspiração para novas letras?

Qualquer situação do dia-a-dia é o suficiente para escrever uma nova letra. Era muitas vezes apontado por escrever letras sempre com sentimentos negativos como a frustração, os

desamores, etc, mas isso era o que me inspirava no primeiro álbum dos “Tiro no Escuro”. Neste segundo álbum podemos contar com letras um pouco mais risonhas e alegres mas acho que tudo resulta das vivências e do estado de espírito.

Como fazes a gestão familiar entre concertos, gravações, composição das músicas e a gestão do teu ginásio?

A ideia é não perder tempo com o que não interessa. Há tempo para tudo! É tudo uma questão de organização. Oiço muitas vezes “como é que tens tempo para fazer isso tudo?” a resposta é simples, em todos os momentos devemos estar a produzir. Eu simplesmente não “vegeto” em frente à televisão a ver programas deseducativos e de pouco interesse. Isso faz-me ter tempo para o que realmente interessa.

Como defines o teu estilo musical?

Outra pergunta difícil à qual não sei responder. Os “Tiro no Escuro” são uma banda Rock que inclui muitas influências de outros estilos. Podemos dizer que roça o punk-rock mas também tem influências do Heavy Metal e do Pop-Punk. Isso não quer dizer que esse seja o meu estilo musical. Neste momento ouço bastante Blues, Jazz e Clássico. Creio que gosto de música quando esta é bem-feita e original.

Qual a história mais engraçada de um concerto teu?

Quando estás há mais de 12 anos a tocar regularmente as histórias são tantas que não consegues pensar só numa. As melhores histórias são sempre quando vamos tocar a uma terrinha no meio do nada onde acontece sempre alguma coisa marada como um bêbedo subir ao palco e roubar-te o microfone ou qualquer coisa assim. Mas creio que a melhor de todas foi quando fomos tocar ao Algarve e só tocámos 8 minutos pois houve um desentendimento com outras bandas e antes que acabasse tudo em violência, metemos o rabinho entre as pernas e viemos para casa.



Escolhe uma música tua que te defina e, porquê?

Posso escolher duas? Sem dúvida que tenho de escolher “Não Vou Morrer” uma música nunca editada que data do início da banda e que fala sobre nunca desistir.

Outra que também acho que tem muito a ver comigo chama-se “Infanticídio”, que está incluída neste segundo álbum de “Tiro no Escuro”. Fala sobre não deixarmos morrer a criança que há em nós.

Uma mensagem para todas as pessoas que acompanham o teu trabalho, qual seria?

Tem de ser uma mensagem de agradecimento por todo o apoio ao longo dos anos.

Muitas das pessoas que começaram por nos acompanhar acabaram por se tornar amigos ou até companheiros. Por eles é que continuo a trabalhar.

Como te vês daqui a 5 anos, enquanto cantor?

Quero continuar e evoluir e a descobrir até onde consigo ir. Muito provavelmente vejo-me com o meu primeiro álbum a solo já lançado e a lançar o 3º com os “Tiro no Escuro”. Nunca se sabe...

Trabalho para breve, existe? Data? Ou ainda é segredo?

Já posso avançar que estou a gravar o meu primeiro álbum a solo a ser lançado em meados de 2017. Ainda não tem datas específicas no entanto posso adiantar que me demarco por completo do paradigma “Tiro no Escuro” para explorar outras vertentes, outras sonoridades, mas a mesma atitude aguerrida.

Para terminar esta entrevista proponho-te um desafio. Despede-te com uma música tua, aceitas?

Acho que seria importante acabar com algo positivo e com uma mensagem esperançosa de luta pelos nossos sonhos. Por isso escolhi o refrão da música “Podes Alcançar” do meu último álbum.

*“Farto de correr atrás de um sonho que é teu
Não, eu não vou desistir, vou resistir,
Há tanta coisa que vale, a pena lutar,
Se tiveres vontade... Podes Alcançar!”*

PROJETO UNIÃO ACESSÍVEL



O Projeto União Acessível, esteve ontem numa ação presente na Torre da Marinha, mais precisamente na Avenida das Forças Armadas, na Rua Luís de Camões, marcando presença também no mercado municipal.

Contou com o apoio da Cooperativa Nacional de Apoio ao Deficiente, da Associação de deficientes das Forças Armada, da APCAS e da Associação

Portuguesa de Deficientes.

Nesta iniciativa, Celeste Costa da Cooperativa Nacional de Apoio ao Deficiente deu o seu contributo para demonstrar as barreiras existente no dia-a-dia dos cidadãos portadores de todo o tipo de deficiências com vista a criar e a melhorar os acessos para todos.

Esta informação recolhida no terreno

tem como objetivo fulcral perceber e entender junto das entidades competentes quais as alterações a fazer, para que todas as pessoas que lidam diariamente com estas situações tenham o seu dia-a-dia mais facilitado.

Esta ação teve como finalidade verificar os acessos, perceber as dificuldades que são colocadas a quem tem mobilidade reduzida e dar um passo para minimizar estas barreiras.

A resolução deste problema, passa pela colocação de rampas de acesso, caixas multibanco que em alguns casos não está ao alcance de todos, vidros em portas sem faixas refletora e informações em Braille.

Com vista a pôr um ponto final neste problema de mobilidade, a próxima visita decorrerá na Aldeia de Paio Pires.

Publicidade

27.º CORTA-MATO

CIDADE DE AMORA 2016
PARQUE DO SERRADO
6 > NOV > 9.15H

INFORMAÇÕES:
cm-seixal.pt e jf-amora.pt

INSCRIÇÕES:
jfamora@jf-amora.pt e cmacs@cm-seixal.pt



ORGANIZAÇÃO



APOIO



PATROCÍNIO



POESIA



Pinhal Dias

Gungunhana.
(1839-1906)

*P'los grandes interesses da história
Flui na mitologia Moçambicana
Com personagens de suma ilusória
Eleito Chefe Tribal Gungunhana*

*Muitas aldeias ficaram de luto
Rios jorravam lágrimas de sangue
Seus restos mortais jazem em Maputo
Gungunhana: - "A história se zangue"*

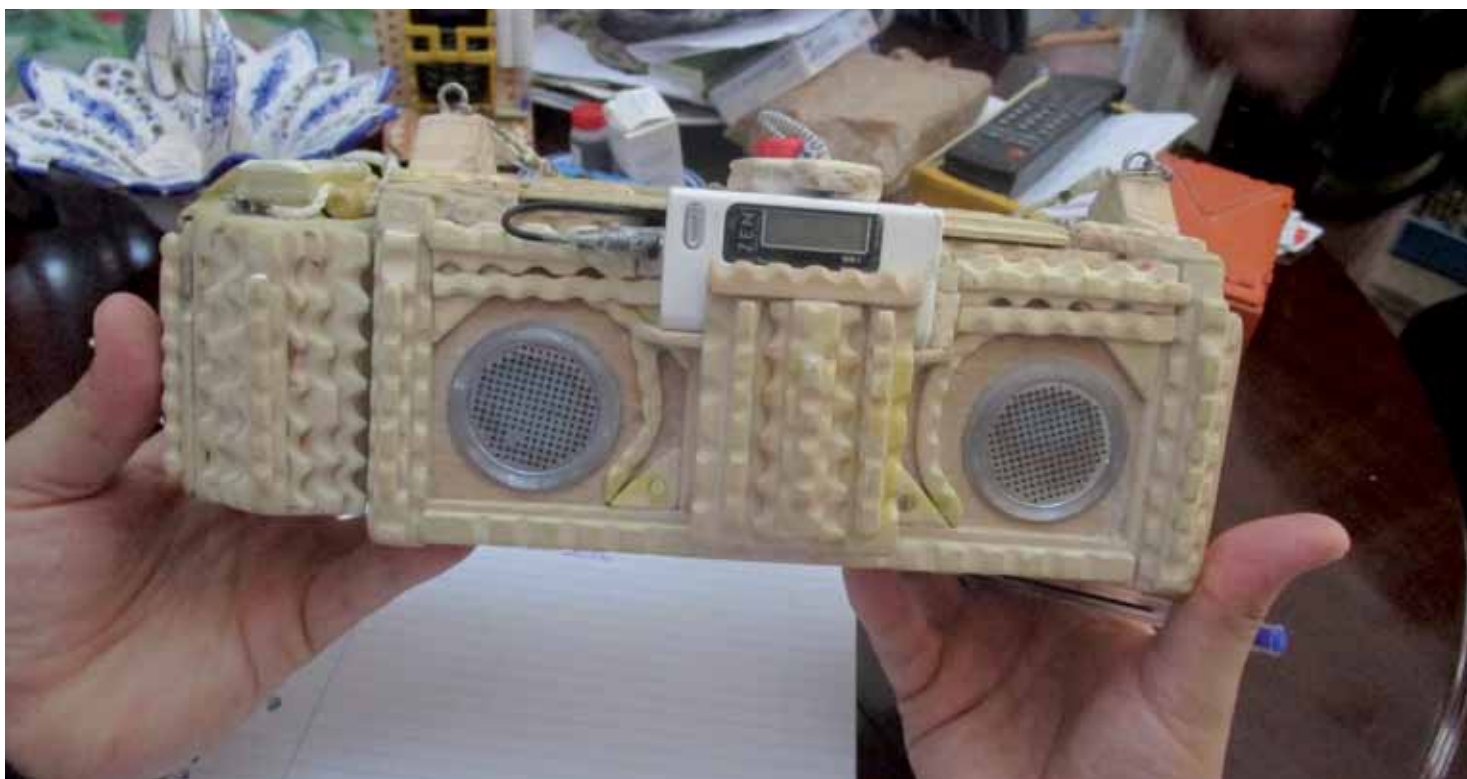
*Fogo sobre indefesos! Quem admite?
Gungunhana foi preso em Chaimite
P'lo capitão Mouzinho de Albuquerque*

*Relatos de actividades cruéis,
Mas é falso! "Disseram os fiéis"
Lição do passado, hoje se ergue*

(In: "Musa da Existência")

UM ARTESÃO DE MÃO CHEIA

Um artesão de mão cheia, faz de Sr. José António Candeias Alexandre uma figura emblemática e bastante carismática do Concelho do Seixal.



Natural de Pêra Guarda, pertencente ao concelho de Ferreira do Alentejo, José António Candeias Alexandre de 85 anos é uma figura mítica do concelho do Seixal, mais conhecido por Tio Zé.

Confessa que desde miúdo teve um fascínio por ferramentas, facto que se pode comprovar através das suas obras de arte em madeira. Começou a trabalhar muito cedo no campo, desígnio presente na grande maioria das crianças dessa altura.

Aos 12 anos a sua primeira profissão foi a de guardador de porcos no Alvito, onde se manteve até fazer os 18 anos. Nessa altura, começou nos trabalhos agrícolas; monda, vinhas, oliveiras e até a remover as ervas dos campos, tarefa esta a que José António Candeias Alexandre definiu como almejar, palavra típica do Alentejo.

Passou por outros trabalhos agrícolas, recorrendo ao utensílio de debulhadoras e tractores para os executar.

Farto da vida do campo, mudou-se para

o Barreiro onde trabalhou nas descargas, trabalho muito duro afirmou, onde permaneceu 6 meses com um salário que rondava entre os 18 e os 20 escudos.

Voltou mais uma vez a Pêra Guarda, para trabalhar no campo. Nesta altura o seu pai estava a guardar uma propriedade como caseiro, onde viveram cerca de 12 anos.

Três anos depois, José António Candeias Alexandre estava ligado à construção naval no concelho do Seixal e a reparações de navios passou a ser o seu dia-a-dia.

Por fim, e até se reformar, esteve numa empresa de construção, tendo a tarefa da colocação de alcatrão. Entre as mudanças de trabalho, idas e regressos, do Alentejo para o Seixal, conheceu Custódia Camacho, alentejana de Ervidel, com quem se casou aos 29 anos.

Reformado e com mais tempo disponível, colocou a sua imaginação em prática juntamente com a sua enorme habilidade para criar as suas primeiras peças em madeira.

A oficina é na sua sala de estar junto a uma janela, com ferramentas casei-

ras e com um espaço muito limitado, onde as futuras peças de arte começam a ganhar forma. Primeiro no papel, depois fisicamente.

Peças construídas em madeira retirada das caixas de fruta. O primeiro trabalho foi uma caixa para colocar os seus óculos, depois um leque e muitas outras peças começaram a ter forma: molduras, caixas com vários formatos e utilidades, suporte para telemóvel, abrigo para o seu canário quando colocado no exterior, etc.

Mas, sem dúvida, a peça mais emblemática que conquistou os presentes na sala no dia da entrevista ao "Tio Zé" foi o seu rádio. Com estrutura em madeira, suporte para MP3 e caixa para pilhas faz desta peça uma verdadeira relíquia.

Para a despedida, Dona Custódia declamou um poema que se encaixa perfeitamente na vida do "Tio Zé" e na sua claro...

*"Ervidel é a minha terra,
Na Quinta Nova nasci,
Por força das circunstâncias de lá sai"*

Publicidade

Instituição de Utilidade Pública - Fundada a 24 de Maio de 1990

Associação de Municípios Paroquiais do Seixal

Ofício n.º 069/17

CONVOCATÓRIA

Nos termos do Artigo 24º dos Estatutos da "ARPIPF", convoco a Assembleia Geral, para o próximo dia 11 de Novembro de 2016, (sexta-feira) pelas 13h30m, na sede da Associação, Rua Mário Lopes Domingos n.º 51-A, Pinhal dos Frades, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto um (1):
- Apresentação do "Plano de Acção", para o ano 2017;

Ponto dois (2):
- Aprovação da constituição de direito de superfície sobre o lote municipal n.º 361, com uma área de 5.133 m2, sito na Av. da Ponte em Pinhal dos Frades;

Ponto três (3):
- Outros assuntos relacionados com a Associação;

Se à hora marcada não comparecerem mais de 50% dos Sócios com direito a voto, a Assembleia Geral, terá lugar meia hora mais tarde com qualquer número de presenças.

Pinhal dos Frades, 25 de Outubro de 2016

O Presidente da Assembleia Geral

António Manuel Silvestre

Antibal Manuel Silvestre

Rua Mário Lopes Domingos, n.º 51 A Pinhal dos Frades, 2840-344 Seixal
Tel.º 212243964 - Fax: 216020362
Email: arpipf@sapo.pt



NOVA ESCOLA EM SESIMBRA

A Freguesia da Quinta do Conde, vai ter uma nova escola básica com jardim de infância e com um auditório para 200 pessoas.

Segundo a autarquia de Sesimbra já está em fase de conclusão o projeto para que as obras se iniciem no início do próximo ano e estejam concluídas na abertura do ano letivo 2018-2019.

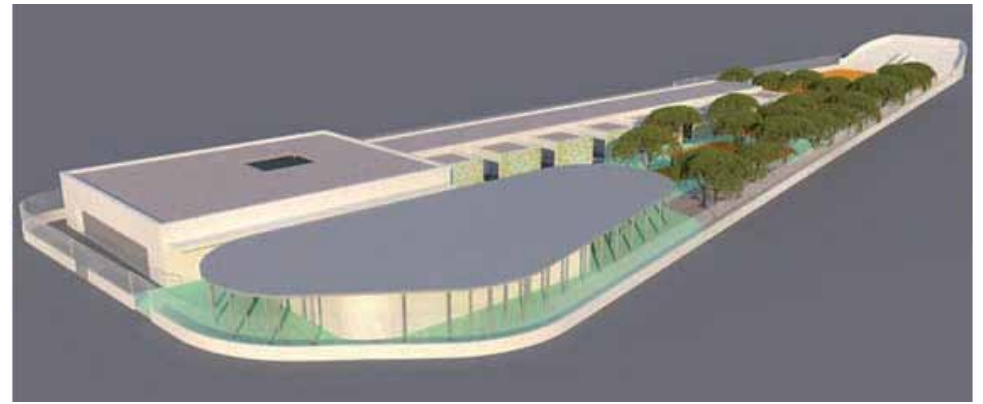
Situada no Conde 2, perto do Parque da Vila e da Estrada Nacional 10, esta escola representa um investimento de 2 milhões de euros, dos quais 50 por cento poderão ser comparticipados por fundos comunitários do programa Portugal 2020.

A entrada em funcionamento da Escola

Básica e Jardim de Infância do Conde 2 vai permitir que grande parte dos alunos que neste momento têm horário duplo no 1.º ciclo passem a ter o designado horário normal, ou seja, que cada sala seja utilizada permanentemente por apenas uma turma, em vez de ser partilhada em momentos distintos por duas turmas.

Rentabilizar os espaços desportivos e de lazer do município

Com um edifício preparado e equipado



para a realidade do ensino actual, onde as novas tecnologias assumem um papel determinante, o que representa uma enorme mais-valia para alunos e professores, a escola terá seis salas de aula para o primeiro ciclo e duas para o pré-escolar.

O refeitório terá uma zona de apoio para servir refeições que chegarão à escola em sistema de catering, a partir de uma das cozinhas de confeção local.

No exterior existirá um espaço de jogo e recreio e um campo de jogos com balneários que poderá ser utilizado pela comunidade fora do horário escolar.

Uma grande particularidade deste projeto é o auditório com cerca de 200 lugares que, para além do apoio às atividades escolares, está também preparado para abrir ao público fora do horário normal de aulas. Este auditório vem, assim, colmatar a ausência de um equipamento preparado para receber e desenvolver atividades culturais na freguesia, em especial música e teatro.

O investimento é justificado pelos indicadores da rede educativa, que mostram

que 54 por cento da população escolar no concelho está na Quinta do Conde, onde 19,9 por cento da população integra a faixa etária até aos 14 anos. No último ano lectivo, o conjunto da rede pública, solidária e privada do pré-escolar na freguesia registou 610 alunos enquanto no 1.º ciclo esse número foi de 1.226.

Uma aposta na educação

A nova escola surge na sequência da aposta que a Câmara Municipal tem feito no parque escolar do concelho, e que na freguesia da Quinta do Conde tem como exemplos mais visíveis a construção da Escola Básica e Jardim de Infância do Pinhal do General, em 2009, e do Jardim de Infância do Pinhal do General, em 2011, a ampliação do Jardim de Infância da Quinta do Conde ou da requalificação do espaço exterior e beneficiação do edifício da Escola Básica n.º 2 da Quinta do Conde.

Este melhoramento significativo do Parque Escolar em todo o território é um dos fatores que tem colocado Sesimbra num patamar bastante elevado no que respeita à educação e a ser, muitas vezes, dado como exemplo a nível nacional.



Publicidade



COOPERATIVA MISTA DE ENSINO DO LARANJEIRO Escola Soeiro Pereira Gomes

DESDE 1975

UM ENSINO PERSONALIZADO

PRECISA DE CONCLUIR O ENSINO BÁSICO OU SECUNDÁRIO PARA FINS PROFISSIONAIS?

NÃO LHE FOI POSSÍVEL CONCLUIR O SEU PERCURSO ESCOLAR E TEM VONTADE DE O FAZER?

FREQUENTOU O 11.º OU 12.º ANOS E REPROVOU NOS EXAMES NACIONAIS?

7.º + 8.º + 9.º ANOS NUM SÓ ANO
Ensino Básico Recorrente
Idade mínima de Acesso 15 Anos



MATEMÁTICA / FÍSICA E QUÍMICA
e outras disciplinas do Ensino Secundário
RECUPERAÇÃO DAS DISCIPLINAS EM REGIME INTENSIVO
SEM EXAMES NACIONAIS (excepto para prosseguimento de estudos)

10.º + 11.º + 12.º ANOS EM 1 e 2 ANOS
Idade mínima de Acesso 18 Anos

NOTA: Conforme Regime de Frequência e Equivalência

INSCRIÇÕES ABERTAS (A PARTIR DE 1 DE JUNHO)

Contactos: Rua D. Duarte, blocos V, X, Z – caves / 2810-334 Laranjeiro | Telefone: 21 253 72 87 / 21 255 27 92

Horário da Secretaria: Meses de Julho e Agosto: das 9h às 12h30m e das 14h30m às 19h

Restantes meses do ano: das 14h30 às 23h

e-mail: coopmelsede@hotmail.com | www.cmel.edu.pt

NÃO ESPERE MAIS! QUANTO MAIS RÁPIDO SE INSCREVER MAIS RÁPIDO CONCLUI O SEU PERCURSO ESCOLAR.

PELO TEJO AO ENCONTRO DA SUA AMADA LISBOA

QUANDO O TEJO BEIJA AS SETE COLINAS



Mais do que um rio, o Tejo é Lisboa. Uma linha de água a partir da qual e como o poeta Fernando Pessoa um dia escreveu, “vai-se para o Mundo”. Mas a partir do Tejo, este rio que beija a sua cidade amada, umas vezes com mágoa, outras com Saudade, mas sempre com Paixão, também se chega a Lisboa. Ela está ali, à distância de um pequeno olhar e da brisa que bate em brancas velas de um veleiro que baloiça suavemente ao sabor de brandas vagas.

Foi num final de tarde, enquanto percorria o Tejo num veleiro da frota da Tagus Cruises, empresa que faz cruzeiros turísticos à vela pelo Tejo, que melhor reparei em todo o esplendor de uma Lisboa que se estende ao longo do rio. Ou quem sabe se esse olhar mais atento tenha acontecido por me ter vindo à memória uma frase um dia escrita por Lord Byron: “Quanta beleza oferece Lisboa. A sua imagem reflecte-se nesse nobre rio que não precisa de nenhum poeta para lhe inventar um leito de areia dourada”.

Mas se esse leito de areia dourada já não existe, a beleza de uma encantadora Lisboa que lança o seu feitiço sobre as águas do Tejo continua apaixonadamente cativante, tornando obrigatória uma viagem rio acima e rio abaixo para a descobrir num ritmo lento e embalador, ao mesmo tempo que se saboreia a brisa e o sol.

Vista a partir da tranquilidade do Tejo, a cidade parece envolta numa nostalgia que nos convida a viajar no tempo e que tenta enquadrar-se em 20 centímetros de um postal ilustrado, deslizando livremente pelas suas margens.

Mas há que zarpar, ir ao encontro do vento que sopra lá bem do horizonte onde o rio abraça o grande mar, e sentir esse amor entre Lisboa e o Tejo.

Soltam-se as amarras e abandona-se a segurança da Doca do Bom Sucesso, bem ali ao lado da Torre de Belém, partindo em direcção a montante. Desde logo somos invadidos por uma Lisboa que se abre num ângulo apenas conhecido a partir do rio para, com as primeiras manobras de puxar cabos que fazem encher as brancas velas de ar, começarmos a aproximação à ponte sobre o Tejo. E lá está o Cristo Rei como que abraçando esse amor entre o Tejo e a sua Lisboa.

A proa indica o norte e há que seguir empurrados pela maré que vai dando mais corpo ao rio em direcção da Praça do Comércio.

Uma imagem que embriaga e nos enche de prazeres e nostalgias.

Lá está a estátua do Rei José I e o arco da rua Augusta. Sobre ela, e perante os nossos olhos que passam por cima dos telhados vermelhos de uma Lisboa secular, descobrem-se as janelas da Mouraria, a muralhas do Castelo de São Jorge, o casario do Bairro Alto e de Alfama, a Sé, o Mosteiro de São Vicente de Fora e a bela cúpula da Igreja de Santa Engrácia ou do Panteão Nacional.

Como que um jogo da Lego, o casario parece escalar freneticamente as encostas das sete colinas numa quadrícula que faz lembrar uma colorida tapeçaria, ora desarrumada, ora caprichosa, num incessante sobe e desce.

Mas há que virar a proa para sul, para a boca do grande mar, ao encontro de um pôr-do-sol que se anunciava esplendoroso.

No seu caminho em direcção à foz, o Tejo vai-nos empurrando novamente ao encontro da Praça do Comércio e de belos edifícios que tentam esconder brancos campanários, deixando-nos ainda vislumbrar algum do charme

do Bairro Alto e as roupas a secar nas varandas de decadentes prédios.

Depois, continua-se descendo um rio que nos leva ao Cais Sodré, local desde há muito de encontros. Antes, de marinheiros que se perdiam de amores por mulheres que ofereciam prazeres. Agora, lugar de encontro das noites vividas em esplanadas e bares por onde criculam outros olhares e outros desejos.

Também aqui, nas águas que parecem acenar à Madragoa, por nós vão passando outros veleiros que emprestam as suas velas à brisa que continua a soprar de poente.

E lá estava também o Cais da Rocha Conde d'Óbidos à minha espera, esse lugar onde nasceu o meu amor por este rio, um rio que está sempre presente em mim, um rio que se tornou num incondicional amigo.

E é já velejando a favor da corrente que desce em direcção ao mar que nos cruzamos de novo com a ponte sobre o Tejo e com a modernidade arquitectónica do Museu de Arte, Arquitectura e Tecnologia para chegar às memórias de seculares histórias feitas por homens

que partiam deste mesmo Tejo em direcção do desconhecido, da glória ou do não-regresso.

Lá está, dando continuidade à memória e testemunho de tempos áureos, o Padrão dos Descobrimentos que parece saudar os navegantes que por ali passam sob o olhar atento do Infante D. Henrique, enquanto em segundo plano a imponência e a beleza arquitectónica do Mosteiro dos Jerónimos contrasta com a modernidade do Centro Cultural de Belém, para logo nos deixarmos novamente encantar com a delicadeza da Torre de Belém.

Um pouco mais além continua-se a navegar. E quando já o Sol está há muito para além do Tejo depois de o ter acariciado com os seus raios, e já o luar faz-se anunciar aos corações mais apaixonados, mostra-se uma outra Lisboa. A Lisboa das luzes.

Uma Lisboa igualmente bela e que também à noite não deixa de clamar pelo seu amado, o Tejo.

Uma Lisboa que é Fado e que tem no Tejo a Saudade, que também se descobre e se deixa descobrir ao sabor da brisa que bate em brancas velas.

Texto e fotos: Fernando Borges



COMEMORAÇÃO DO XIV ANIVERSÁRIO DA CASA DO EDUCADOR DO SEIXAL

Foi no passado sábado, dia 22 de Outubro, que pelas quinze horas e trinta minutos teve lugar na sede provisória da CES (Casa do Educador do Seixal) a primeira parte do programa das comemorações de tão importante aniversário.



A iniciar a sessão, o moderador Jaime Ribeiro foi anunciando os intervenientes o primeiro dos quais foi Tomás de Aquino Bento, o anfitrião que deu as boas vindas aos associados e demais presentes e falou dos projectos do próximo ano.

Seguidamente o vereador Jorge Gonçalves usou da palavra e disse que tinha boas notícias para todos os associados. "Está para breve o regresso ao edifício da CES".

Também usou da palavra Fernando de Sousa presidente da Arifa que disse que vai

Esta primeira parte constou da inauguração de uma exposição de fotografias de sócios e amigos da CES, fotografias essas que seriam acompanhadas de uma frase criativa.

ser dado apoio domiciliário aos associados da CES que o necessitarem.

Após os discursos o reitor da Unisseixal António Luís Pinto da Costa leu um

interessante e extenso poema de sua autoria dedicado a este dia que reuniu esta grande família, poema esse irónico, salutar e divertido sendo muito aplaudido.

A animação esteve a cargo da fadista Lina de Almeida que cantou e encantou com a sua melodiosa voz. Foi acompanhada à guitarra por Nuno Rafael e à viola por Alberto Raio. Foram muito apaudidos e também Júlio Marques fadista convidado e Mário Veiga muito conhecido como exímio cantor das canções de Coimbra.

A sessão terminou com um moscatel de honra e um lauto lanche onde o convívio salutar e a alegria proliferaram.

Do resto das comemorações fazem parte no dia 26 de Outubro uma ida ao Politeama para ver a peça "As Árvores Morrem De Pé" e de um jantar num restaurante em Fernão Ferro.

Maria Vitória Afonso

POESIA



Maria Vitória Afonso

PARABÉNS, CASA DO EDUCADOR

*Foi sonho, foi gestação
Ideia amadurecida
Veio de muito coração
Como promessa de Vida.*

*Bem hajam os professores
Com ideia definida
Esses saudáveis mentores
Que a tiveram à partida.*

*Catorze anos, bem estar
De gente esclarecida
Conjuga-se o verbo amar
Nesta casa preferida.*

*Na Casa do Educador
Há lugar para a ternura
E todo o humano calor
Emana dessa candura.*

*Ela tira da solidão
Quem cultura vem beber
Tocou o meu coração
A obra da CES-Viver.*

*E somos todos felizes
No trocar e na partilha
Com tão diversos matizes
Ninguém está só numa ilha.*

*Parabéns aos professores
A eles levanto minha taça
Sobretudo aos mentores
Desta obra que tudo abraça.*

*Parabéns bem dedicados
A Casa do Educador
Muitos anos desejados
Espalhando o seu amor.*

Publicidade

CASINO ESTORIL

La Feria

APRESENTA
NO SALÃO PRETO E PRATA

O MUSICAL DA MINHA VIDA

★★★★★
GENIAL

★★★★★
MAGNÍFICO

★★★★★
IMPERDÍVEL

★★★★★
MÁGICO

★★★★★
FABULOSO

Espectáculos: Quinta e Sexta: 21h30, Sábado: 17h00 e 21h30, Domingo: 17h00
Bilhetes à venda: Casino Estoril, Teatro Politeama, Bilheteira Online e Fnac
Reservas: 210 135 050 - 214 667 796

Residência de Apoio a Idosos

Luz de Vida

A cuidar do seu bem-estar... 24h a seu lado!

TEMOS PARA OFERECER:

- AMBIENTE FAMILIAR
- MÉDICO E ENFERMEIRO 24H/DIA
- ANIMAÇÃO SÓCIO-CULTURAL E MOTRICIDADE
- FISIOTERAPIA
- RECUPERAÇÃO PÓS-OPERATÓRIA
- ALIMENTAÇÃO CUIDADA

ACEITAM-SE ACAMADOS

TEMPORÁRIO / FÉRIAS / FINS-DE-SEMANA

Rua Julio Dinis, Lote 1540 - Fernão Ferro
(entrada pela Av. 10 de Julho - Estrada do Marco do Grilo para a Quinta do Conde)

TLM. 968 032 518 - TLF. 212 120 608
olivia_paiva@hotmail.com - Enfermeira Olivia Paiva

UNIVERSO PARALELO



Dário S. Cardina Codinha

Um mito confirmado

Há mais de dez anos que luto para desconstruir mitos e para construir o pensamento crítico.

Ouvi muitos mitos relacionados aos fetos, quando a minha mulher estava grávida.

Resolvi pôr à prova esses mitos e desconstruí-os a todos.

Mal eu sabia que ia criar um mito.

É verdade, tanto lutei contra mitos que me vi envolvido num novo mito e, sabem que mais? Eu testei-o, e sabem a melhor? Já vão saber.

Um dos primeiros mitos a desconstruir foi aquele de que a azia da grávida provinha da quantidade do cabelo do feto.

Se a mulher tivesse azia significava que o bebé tinha muito cabelo. Nada mais fácil de verificar pela quantidade de bebés com cabelo provindos de grávidas que nunca tiveram azia ou de bebés quase carecas cujas mães sofreram muito com a azia.

O segundo ponto do frágil edifício deste mito é dinamitado quando se verifica que a azia acontece num período de gestação onde o feto ainda não tem cabelo.

O terceiro apoio desfaz-se nos livros, onde está confirmada a causa da azia.

A azia nada mais é do que a subida do estômago e a pressão sobre ele exercida no momento em que o útero começa a tomar o seu lugar, enquanto a gravidez avança.

Não foi apenas este o mito desfeito nos seus pilares e a colapsar perante uma explicação científica e falta de fundamento estatístico.

No entanto, mas eu sabia que criara um mito, também ele com cabelos. Agora o mundo fica a saber que esfregar a barriga da grávida vai fazer com que o bebé nasça com o cabelo sem regras e espetado. Isto deve-se à electricidade estática transferida para o bebé.

Mas atenção! O bebé tem de possuir cabelo, quanto mais abundante melhor.

Eu confirmei a veracidade quando a minha filha nasceu, pois o seu cabelo estava espetado e assim ficou cerca de 1 mês.

A estatística e a ciência não interessam para aqui.



JOSÉ O'NEILL PEDROSA

O «ADESIVO» SEIXALENSE (II)

Rúben Lopes

Com a Implantação da República, José O'Neill Pedrosa tornou-se um «adesivo» (termo usado para identificar um político do destronado regime monárquico que aderiu ao novo regime republicano), e tornou-se membro do Partido Republicano Português (PRP), chegando a ser o sócio-fundador do novo Centro Republicano Democrático de Lisboa (inaugurado em Outubro de 1911, sediado no Palácio da Regaleira, no Largo de S. Domingos).

Em 3 de Julho de 1912, de acordo com uma Portaria do Ministério da Marinha, foi criada uma Comissão de Ostreicultura, com o objectivo de elaborar um diploma constituído com as disposições necessárias para o desenvolvimento da indústria ostreícola no país – José O'Neill Pedrosa foi um dos vogais desta mesma Comissão, tendo a mesma sido dissolvida a 28 de Fevereiro de 1918. Em meados de 1913, por razões que não foi possível apurar, o jornal de Almada "O Correio do Sul" noticiava que Pedrosa tinha sido expulso do PRP (O Correio do Sul, n.º 160 de 17/08/1913).

Em 1915 – já em plena I Guerra Mundial – encontramos Pedrosa na qualidade de membro-fundador da Liga Económica Nacional, que tinha como objectivo divulgar os problemas económicos do país e fazer as necessárias reivindicações perante o Governo para os resolver. A 18 de Abril de 1916, juntamente com outros membros da Liga Económica Nacional, Pedrosa conferenciou junto do Ministro do Fomento sobre os trabalhos apresentados ao Governo por parte da mesma Liga (segundo notícia do jornal República, n.º 1894 de 19/04/1916, pág.1). A 24 de Agosto de 1916, representando a mesma Liga, Pedrosa juntamente com representantes de associações de operários corticeiros (incluindo associações da Margem Sul) teve uma outra reunião com o Ministro do Fomento, para discutir a problemática da exportação da cortiça para o estrangeiro (segundo notícia do jornal República, n.º 2029 de 25/08/1916, pág.1). Em 29 de Outubro de 1916, deu-se o Congresso desta Liga no salão nobre do teatro S. Carlos, onde Pedrosa apresentou um plano de reorganização da indústria corticeira nacional. No entanto, o Congresso desta Liga não teve os apoios desejados junto do Governo e da opinião pública, e a Liga Económica Nacional parece ter-se dissolvido de forma obscura.

Só apenas em 1920 foi possível detectar novamente José O'Neill Pedrosa, que parece ter decidido retornar à actividade político-partidária, aderindo ao Partido Republicano Liberal (partido criado em 1919, que teve origem na fusão de vários partidos e agrupamentos republicanos). Juntamente com esta adesão, Pedrosa pretendia criar um Centro Republicano Liberal Seixalense, mas as fontes históricas não nos permitem apurar se o tal Centro de apoiantes

do partido foi criado no concelho. Nas eleições legislativas de Julho de 1921, José O'Neill Pedrosa atinge o cargo mais relevante da sua carreira política, ao ganhar a candidatura de deputado pelo círculo de Alcobaça, pelo Partido Republicano Liberal. No entanto, Pedrosa só ficaria no cargo durante alguns meses, pois em 19 de Outubro do mesmo ano, um golpe revolucionário levaria à dissolução das Câmaras do Congresso da República em Novembro seguinte. No mesmo ano, juntamente com outros proprietários, Pedrosa criou o Sindicato Agrícola do Concelho do Seixal (do qual era Presidente), uma associação para a defesa dos interesses da agricultura do concelho do Seixal – só foi possível apurar que o mesmo Sindicato esteve em actividade no ano de 1921, chegando a elaborar estatutos, sendo que no entanto, as fontes históricas existentes não me permitiram determinar se esta mesma associação chegou a ser legalizada (documentação sobre o mesmo Sindicato encontra-se no Espólio Mário Vieira Lourenço, no Arquivo da Câmara Municipal do Seixal).

Em 1923, Pedrosa adere ao Partido Republicano Nacionalista (partido sucessor do Partido Republicano Liberal, criado através da união deste último com outros partidos). A imprensa da época demonstra que em 1925, Pedrosa era então o presidente do Centro Republicano Nacionalista Dr. Jacinto Nunes (em Alcântara), centro associado ao mesmo partido.

Com o golpe de 28 de Maio de 1926 e com o fim da I República, José O'Neill Pedrosa afasta-se da actividade política, dedicando-se a determinadas causas do concelho do Seixal, como a tentativa de evitar a extinção da Comarca Judicial do Seixal (que englobava os concelhos do Seixal, Barreiro e Sesimbra), participando a 28 de Junho de 1927 com outras personalidades do concelho numa entrevista com o Presidente da República, Óscar Carmona, sobre o mesmo assunto – a Comarca acabaria por ser dissolvida no Decreto-Lei



LEGENDA:
FOTO DE JOSÉ O'NEIL PEDROSA
(RETIRADO DO JORNAL A VOZ DO SEIXAL)

n.º 13917 de 9 de Julho de 1927, não tendo a entrevista o sucesso desejado. Pedrosa foi nesta época também o presidente de uma Comissão de Melhoramentos do concelho, que entre outros, tinha como objectivos o estabelecimento de luz eléctrica por todo o concelho, o melhoramento ou substituição do imposto ad-valorem, a regularização do fornecimento de água potável por todo o concelho, a dragagem do Rio Judeu, o fornecimento de um subsídio de Estado à delegação da Cruz Vermelha no Seixal e a reparação de várias estradas (O Seixalense, n.º 81 de 17/06/1928, pág.2).

Em 20 de Junho de 1939, Pedrosa faleceu na sua residência em Lisboa - tinha então 93 anos – tendo o funeral ocorrido no dia seguinte, com a presença de várias personalidades do concelho do Seixal (A Voz do Seixal, n.º 243 de 01/07/1939, págs.1 e 2). A 23 de Julho seguinte, deu-se no edifício da então extinta Associação da Classe Piscatória da Vila do Seixal, uma homenagem ao falecido, presidida pelo historiador e professor universitário José Maria de Queirós Veloso (A Voz do Seixal, n.º 245 de 01/08/1939, págs. 1 e 2). O túmulo de José O'Neill Pedrosa encontra-se no Cemitério dos Prazeres, em Lisboa, junto dos jazigos de outros membros da sua família.

ROSTOS DO SEIXAL

ADELINO JOSÉ SAUDE CUNHA
(1931 - 2006)



Neto de um dos fundadores do Seixal Futebol Clube e filho de um antigo jogador deste clube, Adelino Cunha é natural do Seixal e sempre deu voz ao associativismo na sua Sociedade Filarmónica União Seixalense onde foi ator no seu Grupo Cénico desde 1946, autor de pe-

ças para o mesmo e dirigente associativo, ocupando os cargos de Vice-Presidente da Direção, Vice-Presidente da Assembleia Geral, Secretário da Direção, Delegado à Federação das Coletividades de Cultura e Recreio e Presidente do Conselho Fiscal. Ainda na União Seixalense, idealizado por Manuel Canelas, foi responsável, juntamente com António Cunha e Wilson Quintino, pelo PIZ - PIZ (sátira famosa a nível nacional sobre o programa ZIP - ZIP que trouxe até ao Seixal os seus apresentadores Fialho Gouveia, Carlos Cruz e Raúl Solnado em 1968), foi membro da Comissão do Centenário (1971), fundador do Grupo Cénico Infantil (1969) e do Grupo Coral da União (1973), formador do conjunto SUS MUSIC em 1977 (que mais tarde dá origem ao famoso Grupo de Baile), foi agraciado com o Diploma de Gratidão Por Bem-Fazer (1982) e proposto e aclamado Sócio de Mérito em 2003.

Juntamente com outros grandes nomes ligados ao Seixal e à União Seixalense,

protagonizou grandes inovações na vila de então, tais como o arraial elétrico, a criação da primeira Orquestra Jazz e as pazes entre a Timbre e a União no 1º de maio de 1974, acontecimento este que juntou centenas de pessoas no Estádio do Bravo.

Homem de grande sensibilidade, Adelino Cunha desempenhou ainda cargos diretivos nos Bombeiros Voluntários do Seixal e, visando a recuperação da antiga ação dos jograis, criou o Trio Hortelão. Possui hoje um arruamento com o seu nome no Bairro Novo.



Mário Barradas

AS TERTÚLIAS NO “BISPO”

Mesmo com as obras que muito dificultam o trânsito automóvel e pedonal no Seixal, as tertúlias no Restaurante “O Bispo” têm continuado a realizar-se, e desta vez José Mário Branco participou num jantar, seguido de uma conversa sobre “A actualidade da canção protesto e de intervenção social”.

Com a sala completamente cheia, o debate, que foi animado por Cândido Mota, foi muito participado e prolongou-se pela noite dentro.

Pode dizer-se que este foi também um momento de homenagem a este reconhecido músico e compositor português, que marcou gerações de homens e mulheres, também pela sua estreita ligação à luta contra a ditadura fascista, deposta em 25 de Abril de 1974 e pelas muitas músicas que compôs, até ao seu último álbum editado em 2004.

Os de idade mais avançada lembrar-se-ão de canções por ele compostas como a “Ronda do soldadinho”, “A cantiga é uma arma”, do “FMI” ou do “Ser solidário”.

Na actualidade, José Mário Branco encontra-se mais envolvido na direcção musical de diversos projectos de cinema e de teatro, bem como de outros músicos, como por exemplo do fadista Camané.



POESIA

José Henriques



EM BUSCA DA PAZ

*Procuramos a paz
Procuramos o paraíso
A solidão nos confunde
As palavras nos ferem.*

*Os sentimentos reagem
Ao impacto dessa busca
À palavra...não
Ao errado, quando certo!*

*Sossegamos a alma
A dor, o corpo...tudo!
Simplesmente porque o sim
Fez parte das nossas palavras.*

*O que se procura, existe
O que existe é a magia
O paraíso só em sonhos
Mas os sonhos, também terminam...*

*Terminam os sonhos
As palavras, já nada dizem
Os sentimentos pouco existem
E a dor, já não dói mais.*

Publicidade

FAVORITCAR



Peugeot 508 sw
várias em stock



BMW 118d
Sport



Renault megane
1.5dci BOSE
sport tourer



Citroen DS4
a partir de 217€ mês



Citroen c4 grand
picasso 2014
a partir de 236€ mês

AV. 23 DE JULHO DE 1833, LOTE A1 | 2865-413 FERNÃO FERRO
CONTACTOS: 968 418 415 - 917 344 078 - 211 812 982 | FAX: 211 802 063

WWW.FAVORITCAR.COM

ARTIGO



Sara Cerdas
Médica Interna de Saúde Pública
Unidade de Saúde Pública ACES
Almada-Setúbal

COMECE HOJE A PREVENIR O CANCRO DA MAMA

No dia 19 de outubro foi celebrado o Dia Mundial do Cancro da Mama com o objetivo de sensibilizar e informar para esta forma de cancro, que é o mais comum entre as mulheres em Portugal.

O cancro da mama aumentou de forma significativa nas últimas décadas do séc. XX, afetando atualmente cerca de 6000 mulheres por ano. No entanto, a mortalidade por este tipo de cancro tem vindo a diminuir, devido à melhoria dos instrumentos de prevenção e tratamento. Os principais fatores de risco identificados para o desenvolvimento de cancro da mama são a idade, sendo que a probabilidade de



DR

desenvolver cancro aumenta com a mesma, particularmente a partir dos 40 anos.

Outros fatores identificados são história pessoal e familiar de cancro de mama, alterações genéticas, história reprodutiva da mulher, longo período de exposição a estrogénios, inatividade física, obesidade após a menopausa e excesso de consumo de álcool. Apesar de no início o cancro não causar dor, se sentir dor na mama ou qualquer outro sintoma, é importante consultar o seu médico. O cancro da mama pode ser diagnosticado precocemente com testes de rastreio de qualidade, sendo estes dirigidos às idades onde é maior a incidência desta doença.

Consulte o seu médico de modo a perceber se tem indicação para realizar o rastreio do cancro da mama. Uma deteção precoce aumenta significativamente o sucesso terapêutico.

DISLEXIA

Estima-se que uma em cada dez pessoas no mundo tenha dislexia, uma perturbação da linguagem que, com a ajuda de terapia especializada, é ultrapassável.

Quando uma criança é diagnosticada com dislexia a maior preocupação dos pais é que essa perturbação da aprendizagem não seja superada. No entanto, ter dislexia está longe de ser um obstáculo para a realização pessoal e profissional dos filhos no futuro.

A terapia especializada e o apoio dos pais são dois suportes essenciais para a criança com dislexia ultrapassar as dificuldades de aprendizagem e tornar a condição numa barreira transponível, em especial se a intervenção for precoce.



O que é a dislexia

É uma condição com origem genética que interfere na maneira como o cérebro processa a linguagem escrita e, muitas vezes, a oralidade. O problema está geralmente associado à leitura e às dificuldades que o cérebro tem de diferenciar fonemas de sílabas, uma vez que região cerebral responsável pela análise e identificação de palavras permanece inativa. Em consequência, a criança disléxica não reconhece palavras que já tenha lido ou estudado.

Para ultrapassar esta dificuldade, um aluno disléxico pode apenas precisar de mais tempo para processar a informação e recorrer a estratégias acertadas para lidar com a diferença no processamento cerebral.

Ao contrário do que se possa pensar, a dislexia não é sinal de falta de inteligência ou

preguiça porque é independente do quociente de inteligência.

Procurar ajuda especializada

A maioria das crianças está apta a aprender a ler em idade pré-escolar ou a partir do primeiro ano do 1º ciclo do ensino básico. No entanto, os alunos com dislexia ainda não podem compreender os conceitos básicos de leitura nessa idade. Assim, se o nível de leitura do seu filho está abaixo do que é esperado para a faixa etária a que pertence ou se detetar outros sinais

Jorge Neves



Na adolescência, as manifestações de dislexia são semelhantes e, à falta de terapia, os dilemas emocionais, como a falta de confiança e autoestima da criança disléxica, tendem a agravar-se.

Primeiras manifestações da dislexia

Apesar de estes sinais poderem estar presentes no percurso académico, é possível identificar a condição em crianças bastante pequenas e iniciar uma intervenção terapêutica precoce, caso manifeste as seguintes situações:

- Aprendeu a falar tardiamente;
- Tem dificuldade em pronunciar algumas palavras;
- Tem dificuldade em entender o que ouve;
- Tem dificuldade em memorizar;
- Tem dificuldade em identificar as cores e os números;
- Tem dificuldade em copiar o próprio nome;
- Tem dificuldade em aprender formas geométricas, em dar laços e desenhar;
- Tem um ritmo de aprendizagem de novas palavras lento;
- Tem distúrbios do sono.

Estratégias para superar o problema

Para que a escola não se torne motivo de stresse e frustração para a criança, o mais importante é encontrar e adotar estratégias eficazes que lhe permitam ultrapassar as dificuldades na leitura e compreensão, evitando que uma palavra ou uma frase escrita se tornem dificuldades intransponíveis.

Alguns testes utilizados pelos professores, no início do primeiro ciclo, ajudam a avaliar a capacidade de compreensão do aluno. Os exercícios de leitura de pequenos excertos de texto e perguntas de compreensão são metodologias pedagógicas essenciais para a construção de uma base sólida para o sucesso na escola.

Perante os problemas de compreensão de leitura da criança com dislexia, será necessário recorrer a materiais didáticos adequados, como os audiolivros e desenvolver previamente algumas capacidades de fonética, como ligar as letras aos sons. Depois de poder estabelecer essas conexões, o aluno vai ser capaz de identificar o significado da palavra individualmente sem que pareça nova ou desconhecida e, em seguida, decodificar o sentido de frases completas.

ou sintomas de dislexia, consulte o seu médico.

Identificar a condição em função da idade

No início da vida escolar, o professor facilmente identifica a dislexia quando o aluno tem uma qualidade de leitura inferior ao nível esperado para a idade e revela outros problemas, tais como:

- Dificuldades de processamento e compreensão do que ouve;
- Dificuldade em perceber instruções rápidas;
- Dificuldade em lembrar-se da sequência de coisas;
- Dificuldade em identificar e, ocasionalmente, ouvir semelhanças e diferenças entre letras e palavras ou entre outros sinais;
- Sente dificuldade em aprender uma língua estrangeira.

Publicidade

O cancro da mama é o mais comum entre as mulheres, com 6000 novos casos por ano em Portugal

COMECE HOJE A PREVENIR O CANCRO DA MAMA

Consulte o seu médico! A deteção precoce do cancro da mama está relacionada com maior sucesso terapêutico

UMA MENSAGEM DA SUA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA



RECEITA: HAMBÚRGUER DE ATUM

TEMPO PREPARAÇÃO

5 minutos

PREPARAÇÃO:

- Comece por escorrer a lata de atum e coloque-a num prato. Desfaça bem o pão e junte-o ao atum. Adicione a cebola, a salsa, o ovo e a mostarda e faça uma pasta com as mãos criando bolas mais ou menos uniformes. Dê finalmente o formato de hambúrguer às bolas (espalmando o preparado).
- Leve a fritar numa frigideira antiaderente e em lume brando, até estes ficarem mais ou menos dourados. Tempere com sal.



INGREDIENTES:

- 1 lata Atum em conserva de óleo ou azeite
- 1 Ovo grande
- 1 colher de sopa Mostarda
- 2 fatias Pão de forma
- Q.b. Salsa picada
- 1/2 Cebola picada

*Note que cada lata de atum dá aproximadamente para dois hambúrgueres.
Adicione pimenta se preferir.*

Publicidade

RESTAURANTE
Tasca Zé dos Queijos

TODAS AS 6ª FEIRAS *Cozido à Portuguesa*

Reservas e ementas especiais para:
Festas • Aniversários • Grupos

folga-ao-Domingo

TLF. 212 229 614

Estrada Nacional, n.º 10/2 | Cucena - Paio Pires

Restaurante
Marisqueira **Correr D'água**

100 Lugares Sentados

Visite-nos e Surpreenda-se

Temos Esplanada

Ementa para Grupos
a partir de 15€ por pessoa com tudo incluído

Especialidades:
Lulas ao Alinho
Polvo à Lagareiro
Massinha de Cherne c/ Gambas
Grelhados Carne e Peixe fresco no carvão

Encerra à 5.ª Feira **Sangria Especial**

Rua M. F. A., n.º 26 - B - Paivas - Amora - Seixal
Tel.: 212 210 251 - Telem.: 916 648 786

O VOZEIRO



Rui Hélder Feio

Privação do uso do imóvel pelo inquilino

Queda de teto legitima falta de pagamento das rendas.

O Tribunal da Relação de Lisboa (TRL) no acórdão proferido no processo n.º 5307/13.4T2SNT.L1-8, de 7 de julho de 2016, decidiu que é legítimo aos inquilinos recusar o pagamento das rendas até que o senhorio cumpra a sua obrigação de proceder à reparação do teto da loja, depois de este ter ruído parcialmente, impedindo o gozo do locado pelos inquilinos. Tudo começou quando a proprietária de uma loja arrendada para café e salão de jogos intentou uma acção de despejo contra os inquilinos com fundamento na falta de pagamento de rendas. Os inquilinos reconheceram a falta de pagamento das rendas, mas alegaram que as tinham deixado de pagar depois de terem ficado privados de utilizar a loja devido à queda de parte do teto da mesma, em resultado de obras realizadas pelo inquilino do piso superior, com a anuência dos senhorios. E que tinham solicitado à proprietária que consertasse o teto do locado, o que ela nunca chegara a fazer.

A acção foi julgada procedente, e decretado o despejo, decisão com a qual os inquilinos não se conformaram e da qual recorreram para o Tribunal da Relação de Lisboa. O TRL concedeu provimento ao recurso, absolvendo os inquilinos, ao decidir que era legítimo a estes recusar o pagamento das rendas enquanto a senhoria não cumprisse a sua obrigação de proceder à reparação do teto da loja, depois de este ter ruído parcialmente, impedindo o gozo do locado pelos inquilinos. Destinando-se o locado a café e salão de jogos, é manifesto que a queda de parte do teto tornaria impossível o seu funcionamento ou o uso normal do mesmo para o fim a que estava destinado, independentemente de não se ter provado que, aquando da queda, o inquilino exercesse tal atividade no estabelecimento. E não tendo o senhorio procedido a quaisquer obras, apesar de para tal instado pelo inquilino, conclui-se que, com a sua omissão, privou este último do gozo do locado. Sendo essa uma obrigação essencial do locador, uma vez que segundo a lei ele está obrigado a assegurar ao locatário o gozo da coisa locada, sob pena de incumprimento do contrato, é lícito, enquanto tal omissão perdurar, que o inquilino recuse o pagamento das rendas, aplicando-se aqui a exceção de não cumprimento do contrato, sem necessidade de qualquer interpelação para o efeito.

É que embora a mera falta de realização de obras não constitua motivo suficiente para que o inquilino deixe de pagar a renda, uma vez que a exceção do não cumprimento só se verifica relativamente a prestações interdependentes, em que uma seja correlativa da outra, a obrigação de pagar a renda é a contrapartida de o senhorio proporcionar o gozo das coisas. Pelo que, se o senhorio não proceder a obras que possibilitem o gozo do locado ao inquilino, incumpe uma obrigação correlativa da obrigação do pagamento das rendas, o que legitima a exceção do não cumprimento.

(texto baseado e parcialmente reproduzido do sítio da internet LexPoint).

Publicidade

AUTARQUIA EXIGE MAIS INVESTIMENTO NA EDUCAÇÃO E SAÚDE

ANTÓNIO GUTERRES

A Câmara Municipal do Seixal aprovou na sua última reunião de câmara, uma tomada de posição referente à abertura do ano lectivo 2016/2017 no concelho do Seixal e também uma saudação pela eleição de António Guterres a Secretário-Geral da ONU.

A Autarquia saúda a eleição de António Guterres para Secretário-geral da ONU, para o desempenho do mais exigente e relevante cargo político do Mundo. Um homem com profundas e inquebrantáveis convicções éticas e morais, um defensor intransigente da Paz, da Solidariedade, do Multiculturalismo, dos Direitos Humanos e do Diálogo e da Cooperação como forma de construir um Mundo melhor e com menos desigualdades.

No que se refere à abertura do ano lectivo, Joaquim Santos, Presidente da Câmara Municipal do Seixal, entende que “é imperativo assegurar a todos os portugueses o direito a uma escola pública de qualidade, universal e gratuita e a iguais oportunidades de acesso e de sucesso escolar e contribuir para a superação das desigualdades, o desenvolvimento da

ainda se encontrava por solucionar a questão da inexistência de transporte de alunos na unidade de referência de surdos da EB 2,3 da Cruz de Pau, estando apenas a deslocar-se à escola, alguns alunos cujos familiares tenham transporte próprio, deslocando-se pelos seus próprios meios, estando os restantes em casa por falta de acesso, à escola pública.

No Município do Seixal, mantém-se o problema dos horários duplos nos vários níveis de ensino. Existem escolas básicas sobrelotadas com mais de 10 turmas, acima do limite da capacidade inicial das escolas e de acordo com a tipologia das mesmas. Não obstante os constrangimentos impostos ao poder local democrático, a Câmara Municipal do Seixal, no ano de 2016/2017 prossegue uma política de investimento na escola pública, tomando

de Pau, Vale de Milhaços, Secundária João de Barros e requalificação do pavilhão desportivo escolar da EB 2.3 Nun'Álvares. Apesar de há muito reivindicada pela autarquia e pela comunidade educativa, não existe nenhum desenvolvimento nem uma perspectiva de um diagnóstico e estudo de intervenções no que concerne ao parque escolar do 2º e 3º ciclos do ensino básico e secundário, por parte do Ministério de Educação para que possa garantir a realização das intervenções ao nível das requalificações das escolas existentes.

Não obstante os constrangimentos impostos ao Poder Local Democrático, a Câmara Municipal do Seixal, no ano lectivo 2016/2017, reforça a oferta dos programas de apoios e projectos no âmbito do Plano Educativo Municipal (PEM), destinados às



personalidade e do espírito de tolerância, de compreensão mútua, de solidariedade e de responsabilidade, para o progresso social e para a participação democrática na vida colectiva, como preceitua a Constituição”.

Apesar dos sinais de mudança na Educação com a moralização dos contratos de associação e da abertura do ano lectivo 2016/2017 ter sido mais tranquila que no ano anterior, ao nível da colocação de professores, resultante da eliminação da contratação directa pelas escolas, através da Bolsa de Contratação de Escola, a qual abria portas à discricionariedade, atrasava as colocações em quase um mês e colocava o mesmo professor em várias escolas, permanecem ainda por resolver por parte do Ministério da Educação, a falta de pessoal auxiliar nas escolas de todos os ciclos de ensino, à excepção do pré-escolar (que é uma responsabilidade da autarquia). Ainda ao nível da educação especial e no início do ano lectivo

medidas para que seja possível uma melhor qualidade na educação e ensino, no que às suas competências diz respeito. As obras de requalificação da escola Secundária João de Barros, apesar da abertura do concurso, ainda não foram retomadas, pelo que aquela comunidade educativa escolar, professores, funcionários e alunos, mantém-se mais um novo ano, em precárias condições de segurança, conforto e bem-estar indispensáveis à qualidade das aprendizagens.

O parque escolar do 2º e 3º ciclo do ensino básico ao longo de anos não tem sofrido intervenções estruturais, como é disso exemplo, quer a EB 2,3 Paulo da Gama quer o refeitório da EB 2,3 da Cruz de Pau, ou a falta de remoção de amianto na Escola Secundária Manuel Cargaleiro, sentindo-se o agravamento das condições em mais um ano lectivo, ou a falta de pavilhões desportivos escolares da EB 2.3 de Pinhal de Frades, Corroios, Cruz

escolas da rede pública. O Plano Educativo Municipal é composto por 12 programas de apoio e 119 projectos promovidos por serviços da Câmara Municipal do Seixal, afirmando-se como único auxiliar externo de coadjuvação dos professores, nomeadamente ao nível do 1º ciclo de ensino e um complemento de valorização da escola pública, criando condições de contexto favoráveis à promoção de sucesso educativo. Neste âmbito, também de realçar a construção da Escola Básica de Santa Marta do Pinhal, já em curso, com 12 salas de 1.º ciclo, 3 salas de educação pré-escolar e com todas as valências inerentes a uma escola nova, bem como a abertura de 6 novas salas de educação pré-escolar, nomeadamente nas EBs Cruz de Pau, Fogueteiro, Vale de Milhaços, Quinta de São Nicolau, Dom Nuno Alvares Pereira e Quinta dos Franceses.

Estas são apenas algumas das questões identificadas no início deste ano lectivo.

**FÓRUM SEIXAL
ESCLARECE
OBRAS
DO NÚCLEO
URBANO ANTIGO**

No âmbito do Fórum Seixal, terá lugar na próxima sexta-feira, dia 28 de outubro, às 21.30 horas, um encontro com a população para informação e esclarecimento sobre a obra do prolongamento do passeio ribeirinho e requalificação das infraestruturas do núcleo urbano antigo do Seixal.

Será feito o ponto de situação sobre as fases já realizadas e em curso, assim como as fases seguintes da obra. O encontro tem lugar na Sociedade Filarmónica União Seixalense.



**ROGÉRIO CHARRAZ
EM SESIMBRA**



Para apresentar o seu mais recente álbum "Não Tenhas Medo do Escuro" Rogério Charraz estará no próximo sábado, dia 29 pelas 21:30, no Cineteatro Municipal João Mota. Com um registo mais acústico e ligado às raízes portuguesas Rogério Charraz promete surpreender o público com temas recentes e sucessos que fazem parte da sua carreira, que começou em 1994 na banda União de Loucos, passou pela participação no Festival Cantar Abril, em 2011, onde venceu o prémio Ary dos Santos pela Ópera Mágica do Cantor Maldito e Por Altas Serras de Montanhas, do cantor Fausto, onde cantou ao lado de nomes sonantes da música portuguesa como Luís Represas, Rui Veloso, Jorge Palma, José Mário Branco, entre outros. No álbum "Não Tenhas Medo do Escuro" Rogério Charraz conta, para além dos seus habituais músicos e letristas, com convidados especiais. Entre eles a fadista Kátia Guerreiro, a guitarrista Marta Pereira da Costa, António Caixeiro, do Cante Alentejano, Júlio Resende, músico de jazz, e Buba Espinho, voz, e Eduardo Espinho, viola.

**NOSSA SENHORA
DA SOLEDADE**

As Festas em Honra de Nossa Senhora da Soledade na Arrentela, iniciaram com a novena em homenagem em sua honra no passado Domingo, dia 23 Outubro, até ao dia 31 de Outubro. Dia 29, pelas 15h30 Folclore no Miradouro da Igreja de Arrentela, com a presença dos Grupos; Rancho Folclórico Honra e Glória de Arrentela, Grupo Folclórico e Humanitário do Concelho de Sesimbra e Grupo de Danças e Cantares dos Redondos. Dia 30, concerto com o Coro Polifónico de Fernão Ferro. Dia 31 de Outubro, a cerimónia da Vigília da Festa, o cantar das Ladainhas, seguida do Baile no Miradouro da Igreja. Dia 1 de Novembro às 08h00 a Alvorada e o Repicar dos Sinos, às 10h00 a Missa Solene da Festa. Às 15h30 a Procissão, com a nomeação da Comissão de Festas para 2017



**TEATRO
DE MARIONETAS**

Neste Domingo dia 30 de Outubro pelas 17h, a Red Cloud Teatro de Marionetas apresenta no Cine Teatro Municipal João Mota em Sesimbra, PLIP, um espectáculo de teatro de marionetas para crianças, falado na língua imaginária do planeta Plip. Com sons delicados e personagens imaginárias, a peça promete levar os espectadores numa viagem a um mundo muito mais sensível.

Organizado pela Artemrede o espectáculo é dirigido a maiores de 4 anos.

**BANDAS FILARMÓNICAS
NO SEIXAL**

Acontece este fim de semana o XVII Encontro de Bandas Filarmónicas "O Seixal e a Música", organizado pela Sociedade Timbre Seixalense, Sociedade União Seixalense, Câmara Municipal do Seixal e Junta de Freguesia do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires.



No sábado, a Timbre Seixalense recebe as bandas de Amora e Carregueira e no domingo é a vez da União Seixalense receber as bandas da Perpétua Azeitonense e Euterpe Alhandrense. Os desfiles iniciam-se às 15 horas e os concertos às 16 horas nas sociedades anfitriãs. A entrada é gratuita.

Publicidade



CARTÓRIO NOTARIAL DE ALMADA DA DRA. SUSANA RIBEIRO DE BRITO VALLE - RUA SÃO SALVADOR DA BAÍA, 5, LOJA, ALMADA - Telefone 212765336

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico para efeitos de publicação, que por escritura pública de justificação outorgada neste Cartório, em vinte e oito de Outubro de dois mil e dezasseis, lavrada com início a folhasonzedo livro de notas para escrituras diversas número treze, Ana Margarida Dias Gonçalves Martinho, solteira, maior, residente na Rua Joaquim Possidónio da Silva, lote 513, Quinta das Laranjeiras, Fernão Ferro, Seixal, declarou, que é dona e legítima possuidora com exclusão de outrem, do prédio rustico sito em Pinhal do Frade, Casal do Marco, Fernão Ferro, freguesia de Arrentela, concelho do Seixal, descrito na Conservatória do Registo Predial do Seixal sob o número sete mil cento e cinquenta e cinco, inscrito na matriz predial rústica sob o artigo 126 da Secção L da freguesia de Fernão Ferro. Que, este prédio foi por ela adquirido cerca do ano de mil novecentos e noventa e cinco, a Henrique Gonçalves Lobo, divorciado, residente na Rua Saraiva de Carvalho, 38-A, Lisboa, mas dado o tempo decorrido desde aquela aquisição até hoje, não é detentora de qualquer título formal que legitime a posse de tal prédio. Que, é sua convicção que a venda foi titulada por escritura pública, cuja data da celebração, bem como o notário que a terá lavrado, inteiramente desconhecido dado o tempo decorrido, não obstante as intensas e diversas buscas a que procedeu. Que, em consequência disso, o seu invocado direito de propriedade advém-lhe originariamente por usucapião, em virtude de, depois da compra e venda a justificante exercer no prédio todos os poderes de facto inerentes ao direito de propriedade, portando-se sempre como sua dona, sem interrupção, fruindo as utilidades possíveis, convicta de exercer o mencionado direito com exclusão de outrem, à vista de todos e sem discussão, nem oposição de ninguém. Que dada a natureza do invocado título não tem possibilidade de comprovar o seu direito pelos meios extrajudiciais normais, direito esse de propriedade que justifica pela mencionada escritura, para fins de registo predial.

Está conforme o original.
Cartório Notarial de Almada da Dra. Susana Ribeiro de Brito Valle, 20 de Outubro de 2016.

A Notária,
(Susana Ribeiro de Brito Valle)

Conta nº 2076

O GRANDE TEATRO ESTÁ DE VOLTA!

TEATRO POLITEAMA
Filipe La Féria



DE ALEJANDRO CASONA
EUNICE MUÑOZ CARLOS PAULO RUY DE CARVALHO MARIA JOÃO ABREU HUGO RENDAS MANUELA MARIA JOÃO D'ÁVILA

Quarta a Sábado 21h30 | Sábado e Domingo 17h
Reservas: 213 405 700 | 964 409 036

Sala com ar condicionado

M/12

DESCUBRA AS 9 DIFERENÇAS
O NOSSO SEIXAL...



SUDOKU

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

SOLUÇÃO

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

SOPA DE LETRAS
ALIMENTOS SAUDÁVEIS

U P C X E I C E N O U R A K R
X O D O J A U H H V J G M Q W
K S O V O N A Y N A N A N A B
H M I C U M L J U R Z T Z W E
V W E A T A O E R G P I E X O
E O E D G M B O V E T B F J G
W Y P S C G E I H X I V Z X V
R R F S P T C B R O C O L I S
R U T H D I R G Z Y G B N I U
K I L R Y K N E R V I L H A S
Z K L C Q E B A P U R G N W P
U H D H T H P H F T M B B U O
L H D E T A M O T R H G O I T
E P T H J O D T J R E D T M B
K V M R F A J N A R A L N B C

BANANA
BROCOLIS
CEBOLA
CENOURA
ERVILHAS
ESPINAFRE
LARANJA
OVOS
TOMATE



cinema

JACK REACHER:
NUNCA VOLTES ATRÁS



Quando Susan Turner (Cobie Smulders), a Major do exército que lidera a antiga unidade de investigação de Jack Reacher, é presa por traição, Jack Reacher, sabendo que ela é inocente, ajuda-a a fugir da prisão para descobrir a verdade por detrás de uma conspiração governamental ao mais alto nível. Em fuga, Reacher descobre um segredo do seu passado que lhe pode mudar a vida para sempre.

música

"HORIZONTE"



Cantora e compositora, Teresa Salgueiro apresenta o novo álbum, "Horizonte". Com uma voz impressionante Teresa Salgueiro é considerada como um dos tesouros imateriais da cultura portuguesa contemporânea. Iniciando-se na música com os Madredeus em 1986, a partir de 2007, em nome próprio, garantiu-lhe sólido reconhecimento internacional e um carinho muito especial por parte do público português que se habituou a encontrar na sua voz uma das mais belas marcas da sua própria identidade. Depois de múltiplos projectos em que colaborou com diversos artistas e explorou um vasto leque de influências, Teresa Salgueiro surge com uma nova faceta ao produzir o seu primeiro álbum autoral O Mistério em que assina a escrita da música e das letras.



28 de Outubro a 3 de Novembro

- Carneiro** 21-03 a 20-04
Amor: O amor é um sentimento belo, não faça dele uma obrigação.
Saúde: Cuidado com as quedas.
Dinheiro: Tudo estará a correr pelo lado mais favorável.
Números da Semana: 5, 15, 20, 28, 35, 39
- Touro** 21-04 a 21-05
Amor: Procure dar um pouco mais de atenção às crianças da sua família.
Saúde: Evite gorduras na sua alimentação porque o colesterol tem tendência a subir.
Dinheiro: A sua situação económica manter-se-á estável.
Números da Semana: 19, 24, 26, 38, 39, 42
- Gêmeos** 21-04 a 21-05
Amor: Não viva obcecado com a ideia de perder a pessoa que tem ao seu lado, aproveite antes todos os momentos que tem para estar com o seu companheiro.
Saúde: Não se desleixe e cuide de si
Dinheiro: As suas economias estão a descer, tenha algum cuidado
Números da Semana: 3, 9, 15, 18, 27, 29
- Caranguejo** 21-06 a 23-07
Amor: Esqueça um pouco o trabalho e dê mais atenção à sua família.
Saúde: Poderá andar muito tenso.
Dinheiro: Período positivo e atrativo, haverá uma subida do seu rendimento mensal.
Números da Semana: 18, 25, 29, 33, 36, 39
- Leão** 24-07 a 23-08
Amor: Está hipersensível. Procure não fazer julgamentos precipitados. Seja imparcial!
Saúde: Tente fazer uma alimentação mais equilibrada
Dinheiro: Não corra riscos desnecessários, seja prudente.
Números da Semana: 1, 9, 11, 28, 31, 34
- Virgem** 24-08 a 23-09
Amor: A relação com os seus amigos estará agora muito evidenciada.
Saúde: Poderá ter problemas de intestinos.
Dinheiro: Não seja pessimista e lute por atingir todos os seus objetivos.
Números da Semana: 8, 16, 33, 38, 42, 46
- Balança** 24-09 a 23-10
Amor: Passeie mais com os seus familiares.
Saúde: Estabilidade física e espiritual.
Dinheiro: Não é o momento ideal para grandes investimentos.
Números da Semana: 2, 4, 7, 12, 16, 17
- Escorpião** 24-10 a 22-11
Amor: Um amigo irá declarar-lhe uma paixão por si.
Saúde: Cuide melhor da sua alimentação.
Dinheiro: Pode ter uma nova proposta de trabalho.
Números da Semana: 14, 26, 28, 31, 37, 42
- Sagitário** 23-11 a 21-12
Amor: Partilhe os seus sentimentos e decisões com a pessoa que ama.
Saúde: Com disciplina e controlo melhorará certamente.
Dinheiro: Uma pessoa amiga vai precisar da sua ajuda.
Números da Semana: 13, 19, 24, 29, 35, 36
- Capricórnio** 22-12 a 20-01
Amor: A sua sensualidade e beleza vão partir muitos corações.
Saúde: Vigie a sua alimentação.
Dinheiro: Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos.
Números da Semana: 14, 27, 30, 34, 36, 38
- Aquário** 21-01 a 19-02
Amor: Uma nova amizade ou uma relação mais séria poderá surgir.
Saúde: A sua emoção será a causa de alguns transtornos físicos.
Dinheiro: A vida profissional está em alta.
Números da Semana: 2, 25, 29, 30, 34, 42
- Peixes** 20-02 a 20-03
Amor: Irá viver momentos escaldantes com a pessoa que ama.
Saúde: Não coma demasiados doces.
Dinheiro: Não gaste mais do que as suas possibilidades.
Números da Semana: 8, 26, 33, 54, 68, 76

EQUIPA FEMININA FICA APURADA PARA O EURO 2017

Portugal apurou-se pela primeira vez para um Campeonato Europeu ao empatar com a Roménia.



A seleção portuguesa feminina apurou-se, esta terça-feira, para o Euro2017 ao empatar (1-1) com a Roménia, em Cluj, em jogo da segunda mão do 'play-off'. A seleção feminina alcançou um feito inédito ao garantir a presença, pela primeira vez, na fase final que se disputa nos meses de julho e agosto, na Holanda.

Depois do empate a zero em Lisboa, a formação comandada por Francisco Neto

adiantou-se em Cluj nos descontos da primeira parte do tempo extra, aos 105+1 minutos, por Andreia Norton, com Laura Rus a restabelecer a igualdade, aos 111.

Portugal qualificou-se pelos golos fora, tornando-se a 16.ª e última seleção a marcar presença na edição 2017 do Europeu feminino, que se realiza na Holanda, entre 16 de julho e 06 de agosto.

GRUPO DESPORTIVO CRIAR-T SEIXAL HÓQUEI

O concelho do Seixal continua a apostar na iniciação e na formação de jogadores de hóquei em patins, agora através do Grupo Desportivo CRIAR-T Seixal Hóquei num desporto com muita tradição na nossa terra numa caminhada já com 80 anos, onde também já produziu vários campeões do mundo e da Europa.

Poderá também fazer parte desta escola de hóquei em patins um desporto muito completo de grande coordenação motora, de equilíbrio e de crescimento harmonioso das crianças.

Um desporto onde se deve começar muito cedo atendendo que é de uma aprendizagem longa e difícil.

Se fosse fácil não era hóquei, depois de saber praticar o desporto existe o orgulho de ser hoquista.

A nossa escola aceita crianças de ambos os sexos a partir dos 4 anos, o treino é realizado às 4.ªs feiras no Pavilhão da Escola Básica Nuno Álvares nas Cavaquinhas das 18.30h às 19.30h.

O objectivo do nosso Clube é iniciar as crianças à patinagem hoquista, formá-los dentro de um espírito de divertimento.

Publicidade



- ⊕ Contabilidade
- ⊕ Recursos Humanos
- ⊕ Consultoria de Gestão
- ⊕ Consultoria Fiscal
- ⊕ Planos de Negócio e Estudos de Viabilidade
- ⊕ Avaliação de Empresas
- ⊕ Outsourcing



Rua 1.º de Maio, 76 R/C esq. . 2845-125 Amora, Portugal
 TLF. 212 260 450 . FAX 212 260 459

www.ciphra.pt

MÓVEIS SANPER

Loja online

www.sanper.pt

Fim de Semana em Grande

25, 26 e 27 de Novembro

Black Friday

com

Oferta do IVA

Poupe já nas suas Compras de Natal !

*Numa seleção de artigos



Loja 1 - Fernão Ferro - SEIXAL Tel. 212 124 210

Loja 2 - Casal do Marco - SEIXAL Tel. 212 223 168

Valores com IVA incluído e sem entrega. Campanha válida até 20/11/2016