



RIOSULSHOPPING
 TODOS OS DIAS
 DAS 10.00H AS 23.00H
 SEXTAS E SÁBADOS
 ABERTO ATÉ AS 24.00H

COMÉRCIO DO SEIXAL E SESIMBRA



CHEMIST STORE
 NOVA FARMÁCIA
 EM CASAL DO MARCO
 Com PharmaDrive
 Seg.-Dom., 8-22h
 Pág. 5

Publicidade

Preço: 0,01€

Publicidade

Semanário | Sexta-Feira | 24 de Março de 2017 | Ano X | N.º 333

Director: Fernando Borges

LISBON SOUTH BAY O SEIXAL EM CANNES

PÁGS. 2 e 3



SOCIEDADE

Adelino Tavares

O autor apresenta o livro "O Sótão" no dia 26 de Março pelas 17 horas na Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense.

Pág. 5

CULTURA

Marés de Leitura

Cerca de 500 alunos de vários ciclos de ensino participam no próximo dia 30 de Março na Marcha Seixal Marés de Leitura

Pág. 8

ENTREVISTA

António Pontes

Desde muito cedo dedicou-se à música e editou recentemente um CD que tem por título "Um beijo na Feira de Castro".

Pág. 12

DOMINGO NOVA HORA



Publicidade



SOMOS PROFISSIONAIS NO QUE FAZEMOS
 COMPRA E VENDA DE MATERIAL USADO

DUARTE NUNO
 INFORMÁTICO

Rua Dr. Emídio Guilherme Garcia Mendes, nº 53 D | 2845-608 AMORA
 211 818 941 / 934 123 109 / 966 224 327 | www.duarteinfor.com - duartetecnico@gmail.com



Celino Cunha Vieira

EDITORIAL

Cada vez mais a indústria do turismo tem vindo a fortalecer-se, sendo hoje um dos principais sectores da economia portuguesa e o maior gerador de emprego a nível nacional. Pela importância que representa e não porque este ano há eleições autárquicas, a Bolsa de Turismo de Lisboa contou com a participação de muitos Municípios que pela primeira vez se apresentaram neste certame com os seus mais variados produtos regionais.

Muitas vezes e erradamente, associa-se o turismo apenas ao sol e à praia, quando outras componentes são também muito atractivas, como a história, a cultura, o desporto, a gastronomia, a enologia, os eventos, etc., possuindo o nosso país um extraordinário clima com uma vasta gama de ofertas de muita qualidade e a preços competitivos em relação a outros destinos, podendo o turista usufruir da simpatia e hospitalidade que nos é inerente, boas vias de comunicação e segurança interna.

Hoje, em qualquer localidade portuguesa podem encontrar-se pequenas unidades hoteleiras de turismo rural que dificilmente outros países possuem, sendo frequentadas por nacionais e estrangeiros que as aproveitam para descobrirem o interior e as zonas mais recônditas do território.

Quanto ao Seixal, tão próximo de Lisboa e das praias vizinhas, com potencialidades ainda por desbravar, não pode perder oportunidades e tem de criar condições para o seu desenvolvimento sustentado em projectos credíveis e ambiciosos, aproveitando as condições naturais e outras que possam ser estimuladas, apoiando a iniciativa privada geradora de emprego e de riqueza local.

O Seixal não pode ser só conhecido e falado nas televisões por se ter instalado no seu território o Centro de Estágios do Sport Lisboa e Benfica que muito nos prestigia, mas que não pode ser o principal foco de interesse. É preciso mais, muito mais, e isso é o que se exige de quem gere os destinos do Município.

Por isso destacamos nesta edição a presença do Seixal em Cannes, no MIPIM (Mercado Internacional dos Profissionais de Imobiliário), integrado no projecto “Lisbon South Bay” em que se pretende captar investimentos quer para a área do turismo quer para outras áreas de actividade, onde foram apresentados alguns projectos de que damos nota nesta e na página seguinte.

SEIXAL APOSTA IN NA PROMOÇÃO DO

DR



A Câmara Municipal do Seixal esteve entre 14 e 17 de março em Cannes, onde participou no “Marché International des Professionnels de L’Immobilier” (MIPIM), uma das mais importantes feiras do sector imobiliário e de atração de investimento a nível mundial, que colocou este ano em destaque a capital Portuguesa, como uma das cidades atualmente mais proeminentes, com capacidade para atrair potencial turístico, imobiliário e investimento. O Seixal, em conjunto com Almada e Barreiro integram o projeto Lisbon South Bay, criado para a promoção internacional destes territórios e gerido pela empresa Baía do Tejo. Os territórios Lisbon South Bay apresentam uma diversidade e complementaridade entre si e esta é uma das forças deste conjunto de ativos, que oferecem escala a Lisboa e a capacidade que falta a Lisboa para se tornar numa forte opção para investidores, não apenas nos segmentos turístico e imobiliário, mas também como destino capaz para acolher investimentos empresariais e de instalar empresas das áreas industriais, de logística e serviços, independentemente da sua dimensão.

Durante o evento, o Seixal, representado pelo Vice-Presidente da Câmara Municipal, Jorge Gonçalves, teve oportunidade de mostrar o seu potencial para o desenvolvimento de

atividades económicas, tendo encetado contactos com empresas interessadas nos espaços já existentes ou em projetos a criar. A presença do concelho nesta feira abriu portas para que possam ser desenvolvidas parcerias que promovam a rentabilização do espaço da antiga Siderurgia Nacional e que tragam para o concelho mais dinâmica e investimento, potenciando a criação de emprego e riqueza do território.

O enfoque foi colocado na qualificação dos espaços industriais, através da criação de condições para o reforço do desenvolvimento do pólo siderúrgico existente e da procura de novas unidades produtivas, entendida como uma estratégia fundamental para a dinamização económica e produtiva do Concelho do Seixal, da Região e do País.

No caso concreto do Seixal, o território da ex-Siderurgia Nacional ocupa uma área de 536 hectares, longitudinalmente ao longo do esteiro do rio Coia. Na zona norte, existem 118 hectares totalmente desocupados, na zona central, 218 hectares onde se localizam duas unidades siderúrgicas (SN Seixal e Lusosider) e diversas outras indústrias e na zona sul cerca de 200 hectares para loteamentos industriais e de serviços, infraestruturados e em vias de desenvolvimento. É ainda uma zona com mobilidade favorecida, no quadro

das acessibilidades de que o Município dispõe.

A revisão do Plano Diretor Municipal do Seixal, publicada em Diário da República no dia 4 de março de 2015, estando já eficaz enquanto PDM de 2.ª geração, confirma a aposta do Concelho no desenvolvimento económico e social, onde o Projeto do Arco Ribeirinho Sul é um dos seus principais eixos de desenvolvimento. O novo Plano Diretor Municipal reflete uma estratégia de intervenção no território que consagra uma aposta clara na fixação da indústria, logística e serviços, potenciando o reforço e a criação de novas áreas de desenvolvimento económico, atingindo quase 1 000 hectares no total do concelho, donde se destacam 460 hectares para indústria e logística e 300 hectares para indústria transformadora pesada. A opção da Câmara Municipal do Seixal passa por qualificar os espaços industriais existentes, criando condições para o reforço do desenvolvimento do pólo siderúrgico existente, onde a par das principais unidades industriais do sector siderúrgico, se venham a instalar novas unidades, bem como a criação de uma plataforma logística de nível regional, promovendo novas áreas de dinamização económica e produtiva, em articulação com os Parques de Atividades Económicas existentes no Concelho.

INTERNACIONALMENTE O TERRITÓRIO

Pretende-se a valorização da indústria instalada, captação de investimento para novas áreas e atividades económicas, fixação de empresas competitivas e inovadoras e novas cadeias de valor, sem esquecer a reconversão e qualificação urbanística e ambiental destas grandes áreas industriais obsoletas ou parcialmente degradadas. A presença no certame permitiu atrair interesse de investidores para a criação de áreas predominantemente afetadas à indústria transformadora pesada, bem como a consolidação das áreas de atividade económica de logística e serviços, a par do desenvolvimento de atividades de carácter portuário.

A Baía do Tejo, que tem a seu cargo a concretização da estratégia de marketing territorial delineada entre os parceiros para a disseminação da divulgação e promoção dos territórios Lisbon South Bay, tem garantido uma presença qualificada em grandes eventos, e realizado seminários e palestras sobre as oportunidades, vantagens e incentivos ao investimento com interlocutores de eleição, colocando com projeção a mensagem de afirmação da Península



de Setúbal como uma zona industrial e logística de referência, com os seus espaços de natural aptidão para as atividades económicas.

O Seixal conta com uma população ativa estimada em 81.000 pessoas,

com nível de qualificação acima da média nacional, mas com uma taxa de desemprego elevada, pelo que o Projeto Arco Ribeirinho Sul constitui-se assim como um instrumento fundamental no quadro da criação de emprego na Área

Metropolitana de Lisboa, Península de Setúbal e no Concelho do Seixal em particular, que irá potenciar a sua forte matriz industrial e a afirmação de um cluster industrial e logístico.

Publicidade



Business Center - Seixal

Serviços, Segurança 24h, Flexibilidade.

Escritórios
23m² a 35m²
— desde —
160€



212 067 600

btbc@baiadotejo.pt

O VOZEIRO



Rui Hélder Feio

Abrir uma nova Empresa

Pergunta— Pretendo abrir uma empresa, já tenho uma loja arrendada e gostaria que me informasse dos custos que me esperam.

Resposta— Além dos custos relativos à loja arrendada, renda, eletricidade, água, telefone, internet, ordenados, viaturas, seguros, publicidade, entre outras pequenas coisas, há que contar com a abertura da atividade através do Registo Comercial.

Aqui põe-se a primeira questão, pretende uma empresa com características próprias, estatutos definidos à empresa, nome escolhido a gosto ou, em alternativa, um qualquer nome, e um pacto social geral serve?

Se a opção for a primeira, deve consultar um Solicitador que lhe desenhará a nova empresa a seu gosto e imagem, para que lhe assente como uma luva e com todo o conforto do processo ser inteiramente efetuado no escritório do profissional.

Se a opção for a segunda, ainda que possa igualmente recorrer ao Solicitador, este registo será efetuado numa Conservatória do Registo Predial no balcão “Empresa na Hora” que, como o nome indica, é rápido e económico.

A grande vantagem desta segunda opção é a de ser mais económica (entre 300,00€ a 360,00€).

Depois, há que ter em conta outros custos, como seja o pagamento de impostos, a avença a um técnico oficial de contas, o IVA, o IRC no caso de empresas, ou IRS no caso de empresário em nome individual.

A empresa pode optar por um regime simplificado ou por contabilidade organizada, consoante o volume de negócios esperado.

No primeiro ano a empresa não paga o pagamento especial por conta, mas nos seguintes há que contar com mais esse encargo.

Pode acontecer também que tenha de obter licenças e de permissões de diferente ordem para operar, e mais do que uma, para cada estabelecimento que tiver. Estas licenças poderão ter de ser renovadas anualmente.

Também lhe poderão ser cobradas taxas de profissão.

Escolha os serviços de um profissional, contacte o Solicitador.

Envie a sua questão para duvidas@ruifeio.pt

Publicidade

Rui Hélder Feio
Solicitador

Contacte o Solicitador!

218284986 934428652 solicitador@ruifeio.pt
www.ruifeio.pt

RUA QUINTA DA PRATA, 6
TORRE DA MARINHA, 2840-614 SEIXAL

HISTÓRIAS ASSOCIATIVAS*(7)

DESIGNADA DE MARCHA DAS CAMARINHAS O POVO REBAPTIZOU-A DE MARCHA DAS CANAS

Fernando Fitas



Emílio Rebelo revela ainda que “para o êxito dessa experiência, muito contribuiu igualmente o facto de havermos sabido aproveitar o rumo do tradicional cortejo que os foliões faziam ao poço, ao tempo, existente na Quinta Manuel André, onde iam lavar a cara, após uma noite de arraial. Para tanto bastou que, na ponta de cada uma das canas, colhidas no denso canavial que ali despontava, se prendesse a toalha que cada qual levava para se limpar. No regresso, com as canas, as toalhas a substituírem os costumados arcos, toda a gente tomava parte desfilando ao som da marcha concebida propositadamente para o efeito.”

Mais tarde, o trajecto passou a ser para a Quinta Grande, por mor de uma conversa havida com o descarregador da Mundet, João Maia, tido como o ‘manda chuva’ da aludida Quinta, local onde passou, então, a iniciar-se o desfile, que chegou a reunir mais de duas mil pessoas, como, aliás, sucedeu em 1971. Desta feita, até com carros alegóricos.

O agrado com que a iniciativa foi recebida por parte da população, foi de tal ordem,

que durante largas dezenas de anos, Emílio de Oliveira Rebelo, não teve outro remédio senão o de compor, anualmente, uma nova marcha para ser tocada ao raiar do dia de S. Pedro, nas principais ruas do Seixal.

Segundo ainda confessa, “embora esta manifestação tenha ficado conhecida por ‘Marcha das Canas’, a sua designação inicial, em 1950, era de “marcha das Camarinhas”, mas, porque ninguém utilizava esta denominação quando a ela se reportava, tivemos de acolher, o nome que o imaginário popular intuitivamente lhe atribuiu.”

De acordo com esta destacada figura da Timbre Seixalense, “para o imponente sucesso alcançado, muito concorreu o também o talento poético de Francisco Nobre, António Mendonça e do Capitão Louro, que neste dilatado período de tempo escreveram as respectivas letras. O mesmo se dirá de António Fernandes Silva que fazia os arranjos orquestrais” Sem deixar, por outro lado, de mencionar que a canção que assinalou a subida do Seixal Futebol Clube à 1ª Divisão do

Campeonato Nacional é de sua autoria, Emílio de Oliveira Rebelo, afirma que o objectivo que o levou a executar essa tarefa, visou, mais uma vez, enaltecer o importante feito cometido pela mais representativa agremiação desportiva da sua terra natal. “Foi,” diz, “a minha maneira de, ainda que indirectamente, associar a Timbre a essa conquista.”

Salientando o facto de os seus 82 anos não lhe permitirem gozar das mesmas faculdades doutros tempos, Emílio de Oliveira Rebelo, sustenta, no entanto, que “o sucesso das coisas radica no entusiasmo que as pessoas nelas colocam. Nessa época, tudo quanto tivesse o intuito de promover o Seixal e os seus habitantes, reunia o interesse geral. Logo, fácil se tornava levar a cabo qualquer projecto. O que nos dias de hoje nem sempre se verifica.”

Ainda assim, anota que, não obstante se encontrar um pouco retirado da actividade associativa, tem procurado ocupar o seu tempo lavrando em alguns jornais locais, o testemunho dessas vivências, em ordem a deixar esse legado às gerações mais novas. No âmbito dessa tarefa, se inscreve uma biografia de seu avô, trabalho que considera “um tributo prestado ao mérito de um homem a quem o Seixal muito deve” e um vasto conjunto de textos sobre a colectividade a que sempre pertenceu.

Fotos: Artur Marques (Atchixa)

*Excertos de “Histórias Associativas- Memórias da Nossa Memória – 1º Volume AsFilarónicas”. Edição Câmara Municipal do Seixal.-2001.



NOITE ALENTEJANA NO CENTRO CULTURAL DAS PAIVAS



No dia 18 de Março, teve lugar no Centro Cultural e Desportivo das Paivas, cerca das 20h30m, uma Noite Alentejana. Esta constou de jantar de convívio e actuação de grupos corais alentejanos e de um grupo musical da Unisseixal, concretamente o grupo de Cavaquinhos e Bandolins do Professor Mário Fortuna.

Presentes várias figuras da cultura local e alentejana: António Pepe (Presidente do Centro Cultural), António Pinto da Costa (Reitor da Unisseixal), Tomás de Aquino Bento (Presidente da Casa do Educador), Vice-Reitora Mariana Mareco, José Colaço a representar a Associação Moda, Mário Fortuna (Professor de Cavaquinhos), Manuel Araújo (Autarca da Amora).

Após o jantar de convívio, iniciou-se a actuação com o grupo anfitrião Grupo Coral Alentejano das Paivas. Seguiu-se-lhe o Grupo Coral Feminino de Santa Vitória, muito aplaudidas pela originalidade de suas modas

dedicadas à sua bonita aldeia.

Em seguida actuou o Grupo Coral do Lavradio que impressionou pela antiguidade de suas modas, especialmente uma bastante antiga que eu ouvia já cantar à minha mãe e me tocou.

“Senta-te aqui ò António.” E também “Castelo de Beja”.

Por fim actuou o grupo de Cavaquinhos e Bandolins do professor Mário Fortuna que encerrou com chave de ouro, sendo muito aplaudidos pelo seu melodioso conjunto, pela harmonia e sintonia entre vozes femininas e masculinas com esta pequena orquestra.

Estes entoaram canções do Alentejo muito tradicionais e que agrada sempre ouvir: Erva Cidreira, Aldeia da Luz, Morena do Alentejo.

Enfim, uma noite muito agradável que lembrou as raízes aos alentejanos da Diáspora e a todos os presentes no auditório.

Maria Vitória Afonso

WORKSHOP SOBRE SUPORTE BÁSICO DE VIDA PEDIÁTRICO

No dia 1 de abril, sábado, das 9 às 13 horas, a Associação Humanitária dos Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal promove, no seu quartel-sede, um workshop sobre suporte básico de vida pediátrico mais importantes feiras mundiais de turismo, que no ano passado acolheu mais de 75 mil visitantes.



O workshop a decorrer aborda os temas como; Sistema Integrado de Emergência Médica – Onde me enquadrar e que funções desempenho, noções de funcionamento da Cadeia de Sobrevivência – Como posso pedir ajuda, medidas de segurança – Que precauções, devo tomar, abordagem à vítima, suporte básico

de vida pediátrico e esobstrução da via aérea.

Para participar nesta iniciativa faça a sua inscrições através das seguintes formas, telefone 212 279 530, email: workshop.bmseixal@gmail.com ou online em bmseixal.weebly.com. A participação tem um custo de 5 euros para sócios da associação e 10 euros para não sócios.

ADELINO TAVARES APRESENTA TRABALHO LITERÁRIO NO SEIXAL



Esta iniciativa, surge inserida no projeto Autores da nossa Terra, conta ainda com a atuação da Banda da SFDTS que interpretará trechos das obras musicais referidas nos livros do autor.

No próximo domingo, dia 26 de março, tem lugar às 17 horas, na Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense (SFDTS) a apresentação do trabalho literário de Adelino Tavares, que contempla a última obra intitulada *O Sótão*. Adelino Tavares nasceu a 27 de fevereiro de 1945, no Seixal. Aos 17 anos começou a trabalhar, tendo exercido atividade como contabilista e analista de informática ao longo de 17 anos.

Apar da sua carreira, envolveu-se diretamente no projeto autárquico, acumuladas funções enquanto eleito na Assembleia de Freguesia do Seixal de 1977 a 1979; enquanto presidente da Junta de Freguesia do Seixal de 1980 a 1982 e como vereador da Câmara Municipal do Seixal de 1983 a 2001. Foi ainda eleito na Assembleia Municipal do Seixal de 2005 a 2009. Casado e pai de três filhos, destacou-se ainda no campo

desportivo, como avançado centro nos juniores do Seixal Futebol Clube. Foi ainda campeão nacional de atletismo, na modalidade de estafeta de 4x100, pelo Sporting Clube de Portugal, tendo sido treinado pelo professor Mário Moniz Pereira na década de 60 (1962/1963).

Ainda no campo do atletismo, foi campeão nacional de salto em comprimento pela Fundação Nacional para Alegria no Trabalho (FNAT), atual Inatel. Antes do 25 de Abril foi diretor da Sociedade Filarmónica Timbre Seixalense, onde se constituiu uma comissão cultural antifascista. A leitura e a escrita estão bem presentes na sua vida. Publicou este ano o seu quarto livro, intitulado *O Sótão*. É ainda autor das seguintes publicações: *O Vocabulário do Avô Adelino*, editado em 2002; *Andaatoque*, de 2015 e *Da Boa Austeridade* editado em Fevereiro de 2016.

Publicidade

VÁ À FARMÁCIA COM EFICÁCIA!

CASAL DO MARCO (JUNTO AO ALDI)

CHEMIST STORE
EST. 2015

JÁ ABRIU!

ABERTO TODOS OS DIAS DAS 8H-22H

CONHEÇA OS NOSSOS SERVIÇOS!

- Dermocosmética: Limpeza Facial, Mini-facial, Maquilhagem e Aconselhamento.
- Nutrição
- Podologia
- Enfermagem: Tratamento de Feridas, Testes Rápidos (Tensão Arterial, Colesterol, Glicose, INR), Serviço ao Domicílio, entre outros.

CHEMIST STORE FARMÁCIA SILVA CARVALHO
Praceta Emídio Santana nº6A,
Casal do Marco, 2840-588 Aldeia de Paio Pires | Tel.: 210 993 415
scarvalho@chemiststore.pt

Sabia que pode usar os novos aparelhos auditivos, sem ter a obrigação de os comprar?

Experimente durante 30 dias sem compromisso!

São 30 dias para experimentar os nossos aparelhos auditivos, previamente programados às suas necessidades. Acreditamos que esta experiência vai fazer toda a diferença no seu dia-a-dia: em casa, no trabalho ou no convívio com os amigos.

Comprove este avanço tecnológico e sinta todos os benefícios que os novos aparelhos auditivos podem fazer pela sua audição.

Válido até 31 de Março de 2017.

- ✓ MENOS ESFORÇO PARA OUVIR
- ✓ MELHOR COMPREENSÃO DA FALA
- ✓ DIMINUIÇÃO DOS ZUMBIDOS
- ✓ ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA

Visite-nos no Centro Auditivo Acústica Médica

AMORA

Travessa Quinta do Conde, 4-LJ.C
☎ 212 252 232

Horário:
2ª a 6ª, das 9H:30 às 13H:00 e das 14H:30 às 18H:30
Sábados das 09H30 ao 12H30

ACÚSTICA MÉDICA
Nº1 em Aparelhos Auditivos

A NOSSA BAÍA VAI FICAR LINDA

Os moradores e comerciantes da zona ribeirinha da Baía do Seixal andam, há meses, com os nervos em franja. Nunca mais acabam as obras de requalificação que estão em curso e que devem ser parcialmente inauguradas por altura das Festas de S. Pedro, nos fins de Junho. Segundo os projetistas, nessa data, a baía do Seixal vai estar linda.



Todavia, por agora, os moradores continuam a ser confrontados com o roncar dos motores das escavadoras, o «pick, pick» dos martelinhos dos calceteiros, as alterações ao trânsito por todo o lado e as vedações impeditivas da circulação dos peões. Contudo, segundo os promotores da obra, este é o preço, que todos têm que pagar para depois “da cara lavada” viverem melhor e usufruírem de uma paisagem ímpar, a da belíssima Baía do Seixal.

Prioridade às bicicletas e aos peões

Para sabermos o que se passa, estivemos à conversa com o arquitecto Sérgio Oliveira, da Câmara Municipal do Seixal, que nos foi revelando que o objectivo da requalificação, com o prazo de 8 meses e o custo previsto de 2.100.000,00 €, assenta em três projectos:

Dar maior mobilidade aos utentes daquela zona, através de alterações ao trânsito, estimular a procura dos restaurantes e outro comércio existente, ajudar ao surgimento de novas iniciativas comerciais. Em consequência, esta zona tornar-se-á num lugar mais aprazível, através da diminuição da velocidade de circulação e do favorecimento do uso da bicicleta.

Parte da marginal deixará de ter circulação automóvel e vão ser plantadas muitas árvores, o que dará, ao local, uma imagem de tranquilidade que “casa” bem com a Baía.

Na rua Paiva Coelho, conhecida como a rua do comércio, não vai ser diminuído o estacionamento, pois sabe-se como ele é importante para a actividade económica de qualquer região.

No que concerne aos materiais utilizados na pavimentação, fomos

informados que, por razões técnicas e de embelezamento, foi dada preferência a dois tipos de tijoleiras, dado serem consideradas material bastante ajustado e resistente.

Vale a pena esperar

Segundo nos revelou o arquitecto Sérgio Oliveira, a obra já excedeu todos os prazos previstos, uma vez que em projectos e trabalhos desta natureza, surgem, quase sempre, imponderáveis.

Assim, pede-se um pouco mais de paciência aos moradores e comerciantes da zona, porque depois, vai valer a pena ver e usar os espaços que agora estão a ser requalificados.

A obra, na sua globalidade, ainda não tem prazo definido de conclusão, dado terem surgido algumas condicionantes relacionadas com aspectos arqueológicos

existentes na zona intervencionada. Mas, tudo isso está a ser devidamente acompanhado pelos técnicos da Câmara Municipal do Seixal, que não vê a hora de apreciar os seixalenses e os visitantes, sentados nas esplanadas, gozando o sol e a bebida fresca, frente às águas calmas da baía, agora menos poluída, com a ajuda da ETAR que afasta os mosquitos, deixando o local mais acolhedor, moderno e onde dará gosto viver.

Vamos estar cá para conferir!

Trabalho realizado pelos alunos de jornalismo da UNISSEIXAL.

PEDRO FILIPE



ISAAC BENTO



CECÍLIA ROSADO



JOAQUINA CURVA



JOSÉ LUIS MIGUEL



Fatura Eletrónica da Água e Débito Direto

Adira e poupe a dobrar!



Segurança • Comodidade • Responsabilidade ambiental

Adira em cm-seixal.pt, nos Serviços Centrais e lojas do município



OPINIÃO



João Araújo

O que o poder disfarçou e a comunicação social não revelou, é que Jeroen Dijsselbloem é apenas um homem, tão imperfeito e, ocasionalmente tão idiota como qualquer outro. O ministro holandês das finanças, que também preside ao Eurogrupo, diz disparates. Dê-lo porque os pensa. E pensa-os porque é idiota, pois pese embora disponha de uma incomparável quantidade e qualidade de informação sobre os mais diversos temas, ainda assim produz pensamentos idiotas. E como se não bastasse sofre de incontinência verbal, pois liberta aqueles pensamentos sob a forma de palavras. Creio mesmo que o espanto e revolta em torno das mais recentes declarações deste sr. não resulta do conteúdo das mesmas. Aliás, bem vistas as coisas, aquilo que o holandês se atreveu a dizer há muito que faz parte da cultura popular portuguesa, que reserva para os preguiçosos uma expressão muito semelhante, ainda que um pouco mais ácida. Fazemos então a depuração daquelas palavras e retiramos dali as referências às mulheres. A conclusão só pode ser uma: Jeroen Dijsselbloem quis dizer que os do sul são preguiçosos, tão preguiçosos como a cigarra da famosa fábula da cigarra e da formiga, alegadamente da autoria do grego Esopo (provavelmente também este um grande preguiçoso). E será que não tem razão? Não me parece. Esse modo de vida a que chama preguiçoso é característico do sul, onde as condições de contexto são mais difíceis e isso condiciona o resultado produtivo. Mas também não tem razão quanto ao alcoolismo. Está equivocado, talvez mal informado ou mesmo afectado na sua capacidade. Deveria, isso sim, saber que o drama do consumo de álcool fustiga violentamente os do norte, para quem é hoje motivo de profunda preocupação o crescendo dos índices de alcoolismo nas populações jovens, particularmente femininas. Deveria saber que em alguns países frios existem mesmo serviços públicos estritamente dirigidos à recolha de cidadãos alcoolizados durante os fins-de-semana, impedindo deste modo que sucumbam por hipotermia. A este propósito leia-se "...em alguns países europeus, os níveis de consumo de bebidas alcoólicas entre jovens do sexo feminino têm aumentado de modo a que a prevalência no sexo feminino de alguns comportamentos relacionados com o consumo de bebidas alcoólicas é igual ou mesmo superior à encontrada nos jovens do sexo masculino. Em 5 países da Europa – Inglaterra, Escócia, Finlândia, Noruega e Suécia – a embriaguez é igual ou superior nas raparigas; na Islândia os consumos são semelhantes em ambos os sexos" (MESTRADO EM EPIDEMIOLOGIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO - FACULDADE DE MEDICINA - Sintomatologia Depressiva e Consumo de Bebidas Alcoólicas em Adolescentes, Isabel Pinto). Em suma, caiu o véu que cobria Jeroen Dijsselbloem que é apenas um homem comum, tão idiota quanto um homem comum.

SEIXAL ASSOCIA-SE À HORA DO PLANETA

A Câmara Municipal do Seixal irá desligar as luzes de dois edifícios municipais como forma de participar mais um ano na Hora do Planeta

O município do Seixal associa-se mais uma vez à Hora do Planeta, uma iniciativa mundial em que indivíduos, empresas, governos e comunidades são convidados a desligarem as suas luzes durante uma hora, de forma a mostrarem o seu apoio à ação ambientalmente sustentável.

Este ano, a Hora do Planeta decorre amanhã, dia 25 de Março, das 20.30 às 21.30 horas. Durante essa hora, a Câmara Municipal do Seixal irá desligar as luzes de dois edifícios municipais: dos Serviços Centrais, no Seixal, e dos Serviços Operacionais, na Cucena, Aldeia de Paio Pires.

Para além disso, no âmbito do conceito «Faltam 60 noites para Hora do Planeta», a autarquia compromete-se ainda, em 2017, a dar continuidade às auditorias energéticas nas escolas básicas do concelho, bem como premiar, ao nível local, o Edifício Amigo do Ambiente com o Prémio Selo Verde.



ALUNOS DO CONCELHO PARTICIPAM NA MARCHA SEIXAL, MARÉS DE LEITURA

No próximo dia 30 Março, a partir das 9h30, cerca de 500 alunos participam na marcha Seixal, Marés de Leitura, ao longo da zona ribeirinha, entre a Escola Básica Paulo da Gama, em Amora, e o Parque

da Quinta dos Franceses, no Seixal. Nela vão participar alunos dos vários ciclos de ensino e respetivos professores que, ao longo do percurso, farão três paragens para várias leituras. No final da marcha, no Parque da Quinta dos Franceses, com a Biblioteca Municipal do Seixal como pano de fundo, os alunos irão ler um «Manifesto à Leitura».

Esta iniciativa tem como finalidade a de promover a importância do

livro, da leitura e das bibliotecas escolares na formação de crianças e jovens e o envolvimento dos alunos nas suas diversas atividades é o objetivo da marcha Seixal, Marés de Leitura.

A iniciativa, que decorre no âmbito da 11.ª edição da Semana da Leitura, resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal do Seixal, através do Serviço de Apoio às Bibliotecas Escolares, e a rede de bibliotecas escolares do concelho.



Ofício n.º 015/17



CONVOCATÓRIA

Nos termos do Artigo 24º dos Estatutos da "ARPIPF", **convoco a Assembleia Geral, para o próximo dia 31 de Março de 2017, (sexta-feira) pelas 13h30m**, na sede da Associação, Rua Mário Lopes Domingos n.º 51-A, Pinhal de Frades, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto um (1):

- Apresentação do "Relatório e Contas de Gerência", do ano 2016;

Ponto dois (2):

- 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 depois com qualquer número de presentes, em 2ª convocatória.

Pinhal de Frades, 17 de Março de 2017

O Presidente da Assembleia Geral
Anibal Manuel Silvestre

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

Publicidade

A CASA CAPAZ

É um projeto nascido da paixão partilhada por duas irmãs pela pedagogia Montessori, espaço situado na zona antiga do Seixal com uma bonita vista sobre o rio e onde muitas atividades acontecem regularmente num ambiente acolhedor que nos faz querer por lá ficar e usufruir tranquilamente de uma oferta tão cuidada.

No Seixal há um mercado mensal onde marcas portuguesas se apresentam num conceito de porta aberta à descoberta e ao convívio próximo: O Domingo de Bazar na Casa Capaz, é um programa a não perder. O Domingo de Bazar, reúne mensalmente uma mão cheia de marcas nacionais altamente inspiradoras e muitas delas apenas com presença online, neste Domingo de Bazar dá-se a oportunidade de conhecer de perto, não só os produtos mas quem os faz e algumas vezes até a forma como são feitos. Além do formato de mercado, no Domingo de Bazar encontram também propostas de atividades e espaços de conversa para miúdos e graúdos. No próximo Domingo de Bazar, agendado para 26 de Março, entre as 11h e as 17h vamos poder encontrar: Feliz quem diz, uma marca de artigos diversificados com a missão de nos tornar mais felizes; canecas, ardósias, sacos de pano entre outros são os artigos onde a designer Susana coloca a sua criatividade e de forma original nos faz querer ter na nossa vida uma peça feita por ela.

Nheko, uma loja online que está ligada a um projecto centrado na vida em família e que apresenta uma selecção variada de artigos que vão desde os brinquedos, aos livros, artigos para a casa e em primeira mão vai apresentar uma gama limitada de roupa para criança.

Trança, é uma marca portuguesa de pastelaria artesanal que nasce e vive da vontade de dois jovens de criar e inovar apresentando produtos feitos segundo métodos tradicionais onde o empenho e o amor se sente a cada dentada.



OVO shop resulta da necessidade de sintetizar num só sítio produtos de qualidade certificada e experienciada. Famílias que procuram apoio e suporte nas suas escolhas, baseadas no vínculo, apego e felicidade, caminhando para uma parentalidade positiva e consciente, nunca perdendo de vista a consciência ecológica e coletiva."

Marilisa Mesquita Handmade, apresenta um conjunto de produtos originais desde ilustrações, carimbos e cadernos artesanais.

Lua de Algodão, uma marca nacional de bonecos, almofadas e outros artigos feitos à mão, costura e crochet é o grande amor desta Lua de Algodão que

personaliza os seus trabalhos bem à medida e goste de cada cliente.

Angus & Magee, uma loja de malhas, lãs e fios naturais. Artigos feitos à mão, tradicionais e únicos.

Neste dia 26 de Março, no Domingo de Bazar da Casa Capaz vão poder também aprender a feltrar artesanalmente, com a Nheko e ficar a saber tudo sobre fraldas reutilizáveis com a Organii, uma grande marca com a qual partilhamos uma filosofia de vida e preocupações, a Organii foi a primeira empresa especializada em cosméticos biológicos em Portugal, neste momento tem várias lojas pelo país, um SPA e uma linha bebé.

O Domingo de Bazar na Casa Capaz é mais do que uma boa desculpa para ir a Seixal, apreciar a bonita vista sobre o rio, passear nas ruas pitorescas e comer num dos muitos restaurantes bem tradicionais do local. Prometemos-lhe uma experiência enriquecedora e adaptada a toda a família. As próximas datas do Domingo de Bazar são 30 de Abril, 28 de Maio e 25 de Junho, sempre entre as 11h e as 17h, no Seixal.

UNIVERSO PARALELO



Dário S. Cardina Codinha

As flores roubadas

Este ano a Primavera chegou no dia 20 de Março, pelas 10:29 (coisas da informação astronómica ao alcance da população geral). Mas antes disto, no dia 19, acordei com a esperança de ver o jardim com mais flores. Com surpresa reparei que o jardim tem menos flores do que no dia anterior. Como não ocorreu qualquer episódio de ventos fortes, decidi investigar a causa. Vi um caminho na relva que ia dar, precisamente, a algumas plantas que já não possuíam flor. Estava, obviamente, fora de questão que fossem OVNI's e, então, pensei em motivos terrenos: "mas a Chilly e a Inka (as minhas cadelas) andam a comer flores?", pensei. A Chilly come paus e pedras e a Inka não liga a flores. Passados alguns minutos a olhar para as ex-plantas-floridas, ouvi um ruído para lá da esquina da casa, são passos a correr. Fui verificar e, sabem o que aconteceu? Não cheguei a tempo. Então, dei mais uma volta à casa e desta vez, lá na esquina da casa vislumbrei um calcanhar e uma mão cheia de flores e alguns troncos, tudo meio amassado. Ouvi a corrida e uma voz a gritar "mamáaaa! Toma, flores". Naquele dia 70% das flores do jardim desapareceram. A causa? Uma menina de 21 meses que insistia em ir buscar flores para dar à mamá...

Publicidade

Show Nail's

de Rute Silva

Estilismo de Unhas de Gel
O seu novo estúdio de estética de unhas de gel

Marcações: 961 939 860
CENTRO COMERCIAL BATALHA - LOJA Nº 24
Rua das Flores - Paivas, Amora (junto à Clínica Clidiral)
www.facebook.com/shownailsrute
VISITE-NOS!

ACTIVIDENTE

Clínica Médica e Dentária

MEDICINA DENTÁRIA

ORTODONTIA
 IMPLANTOLOGIA
 PERIODONTOLOGIA
 PRÓTESES (FIXAS / REMOVÍVEIS)
 BRANQUEAMENTO DENTÁRIO

ACUPUNCTURA

OSTEOPATIA

TERAPIA MANUAL

Rua Casal do Marco, 73 A - Torre da Marinha
 TLF. 214 045 175 - TLM. 961 448 442
actividente@gmail.com

ACORDOS
 MULTICARE | ADVANCECARE | ADM | MEDICARE | SAD/PSP | PLANO DE SAÚDE WELLS

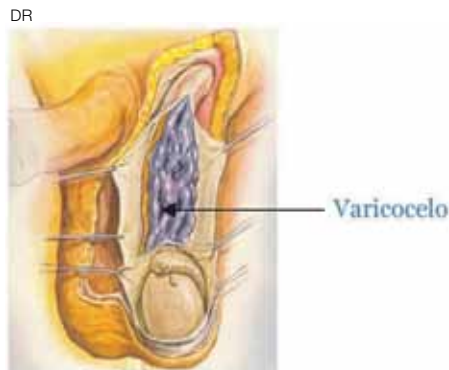
VARICOCELO

O Varicocele é um síndrome anatómico de varizes escrotais. Geralmente à esquerda, por razões anatómicas, devido ao refluxo de sangue da veia renal na veia espermática, por insuficiência valvular. Pode desenvolver-se num testículo ou em ambos, mas em 85 a 95 % dos casos envolve o testículo esquerdo. Trata-se de uma patologia benigna, congénita, atingindo cerca de 10 a 20 % da população masculina e desenvolvendo-se após a puberdade.

A principal característica é a dilatação das veias que drenam o sangue da região dos testículos, provocando ainda a acumulação de substâncias nocivas para o órgão e o aumento da temperatura local, levando a uma diminuição na produção dos espermatozoides. A maioria dos homens convive com a doença sem problemas, e apenas 15% terão a sua fertilidade comprometida, muitas vezes só detectada quando o casal pretende ter filhos.

Fisiopatologia

Cada grupo de veias escrotais juntam-se e formam, no abdómen, a chamada veia espermática, sendo uma do lado direito e a outra do esquerdo. A veia direita percorre em sentido oblíquo até à veia cava, facilitando a drenagem do sangue, enquanto que a veia espermática esquerda desemboca perpendicularmente na veia renal esquerda, formando um ângulo de 90 graus. Esse ângulo, associado ao calibre reduzido da veia renal, dificulta a passagem do sangue, explicando-se assim a maior incidência de varicocele no lado esquerdo. Quando acontece do lado direito é provável que a doença se manifeste dos dois lados, ou será de



excluir outra patologia associada.

A doença manifesta-se através da falência ou deficiência das válvulas existentes na veia testicular. Estando em perfeito funcionamento, o sangue passa pelas válvulas impedido de retorno. O que provoca a má drenagem do sangue é a deficiência, pois a acumulação nos testículos força de maneira acentuada as veias, provocando a dilatação.

O esforço intenso, tal como a prática de musculação, com o aumento intenso da pressão intra-abdominal poderá também facilitar o aparecimento de varicocele.

A maioria dos homens não apresenta

sintomas, sendo diagnosticado o varicocele em exames físicos de rotina.

Dor testicular;
Sensação de peso do(s) testículo(s);
Infertilidade;
Atrofia do(s) testículo(s);
Varizes escrotais visíveis ou palpáveis

Diagnóstico

O diagnóstico do varicocele é habitualmente clínico, pela palpação do cordão espermático. Pequenos varicoceles podem ser detectados por Eco-Doppler, Termografia ou Venogramas. Quando o doente é observado por infertilidade o espermograma é de maior importância, revelando uma baixa contagem de espermatozoides, baixa motilidade e alterações da morfologia, (Oligoastenospermia).

Tratamento

Cirurgia: recomendada sempre que haja dor, atrofia testicular ou por infertilidade. Por vezes chamada "varicocelectomia", consiste na laqueação das veias espermáticas a nível da zona inguinal ou nos quadrantes inferiores do abdómen. A veia testicular interrompida,

é forçada a drenagem do sangue para outras veias da região pélvica;

Cirurgia laparoscópica: com ajuda de câmara intra-abdominal;
Embolização: procedimento não cirúrgico.

Prognóstico

A taxa de cura com a cirurgia varia de 80 a 95 %. Os doentes com recidiva de varicocele poderão ser reoperados. Após a cirurgia 2 a 5 % dos doentes poderão desenvolver um hidrocele, situação benigna caracterizada por acumulação de líquido à volta do testículo.

Cerca de 50 % dos homens operados por infertilidade conseguem ter um filho após 1 ano. Recomenda-se a realização de espermogramas aos 3 e 6 meses após a cirurgia.

Dr. Jorge Neves



CELIDÓNIA

"A ERVA BETADINE"

Miguel Boieiro



O ilustre Maurice Mességué, para além de famoso fitoterapeuta, era também, subsidiariamente, "maire" de um pequeno município do Gers (Pirinéus franceses). Os seus livros, de que se encontram traduzidos em português, pelo menos dois, "Homens e Plantas" e "A Natureza tem Razão", continuam a entusiasmar os leitores. De facto, Mességué foi igualmente um extraordinário escritor.

Vem isto a propósito da planta que ele considerava mais importante para os tratamentos dos numerosos doentes que o procuravam, muitos deles já desenganados na medicina alopática.

De resto, é sabido que cada ervanário ou fitoterapeuta tem a sua planta preferida, ou seja aquela com a qual mais se identifica.

De entre as suas "simples", Mességué, colocava a celidónia nos píncaros.

Após ter lido alguns dos seus trabalhos, fiquei com imensa curiosidade de conhecer a tal celidónia, ou quelidónia, como também a apelidam.

Já tinha memorizado a sua configuração física mas, a despeito de ser uma planta muito comum e vulgar, segundo referia Maurice, eu nunca a tinha visto. Não era seguramente uma planta da minha região, na qual, mais ou menos, mantenho alguma intimidade com todas as ervas espontâneas.

Devo dizer que andei, tempos infindos, quase obcecado, para encontrar a celidónia. Até que um dia, já lá vão quarenta anos, fui a uma festa de aniversário da empresa Bouygues, onde um dos meus primos trabalhava,

nos arredores de Paris. Depois da fina comezaina (foi a primeira vez que comi salmão, nessa altura raro em Portugal), começou o baile. "Pé de chumbo", como sempre fui, escapuli-me para uma mata próxima onde me entretive a observar a abundante flora silvestre. Nisto, surge, perante os meus olhos, uma planta que me era desconhecida. Analisei-a e, quase por instinto, cortei uma das suas folhas que imediatamente brotou uma seiva amarela. Então, pela descrição há muito memorizada, logo concluí que, finalmente, tinha descoberto a tão famosa celidónia. Fiquei eufórico.

Apanhei um grande ramo e entrei no baile gritando para a minha mulher - Manela! Encontrei a celidónia! -. Toda a gente ficou a olhar para mim com ares interrogativos e só então me dei conta da "barraca" que estava a dar.

Familiarizei-me depois com a minha amiga Celidónia (posso escrever com maiúscula?) e passei a apaparcá-la sempre, no meu jardim.

A celidónia, *Chelidonium majus* L, é uma vivaz da família das Papaveráceas que se dá em terrenos sombreados e frescos, sendo muito abundante no norte do País. Cresce, sobretudo, em entulheiras, muros arruinados e zonas pedregosas.

Possui um rizoma carnoso donde saem talos tenros que chegam a ter 80 cm. As folhas são lobadas, verde-claras e levemente azuladas na página inferior. Os talos apresentam-se vilosos, cilíndricos e quebradiços deitando um suco de cor amarela, mas que logo passa a alaranjado em contacto com o ar. As bonitas flores,



de um amarelo brilhante, compõem-se de quatro pétalas em cruz. Têm numerosos estames e frutificam numa vagem com sementinhas castanhas.

O nome "Chelidonium" provém do grego e significa andorinha, talvez porque a floração costuma coincidir com a chegada daquelas aves migratórias. Por isso, também se chama erva-andorinha, ou ainda, erva-das-verrugas. Este último nome indicia uma das suas aplicações mais populares.

Com efeito, o látex da celidónia cura admiravelmente verrugas, herpes, calos e feridas cutâneas.

Atribuem-lhe também propriedades antiespasmódicas, hipotensoras e purgativas, entre outras.

A planta é muito forte, contendo, pelo menos, dez alcalóides. Tal significa que é bastante tóxica e em doses mais elevadas chega a ser mortal. Portanto, nunca a devemos usar para usos internos, isto é, para infusões. Há quem diga que basta 80 g da raiz fresca (a parte mais tóxica) para matar um cão. No entanto, todos os animais, mediante as suas qualidades

radiestésicas, evitam tocar-lhe. Não parece, portanto, haver perigo.

Em homeopatia é utilizada pelos especialistas mais experientes, mas em doses infinitesimais.

Não quero responsabilidades. Fica bem esclarecido de que toda a planta é venenosa e que só pode ser usada em alcoolaturas, tratamentos por osmose, cataplasmas, banhos ou aplicações diretas da planta fresca. Os resultados, em quaisquer dos casos, são excelentes, como tenho vindo a comprovar por experiência própria e das pessoas que me são chegadas.

Há três anos, fiz uma alcoolatura (com álcool a 60 graus), quando estive nas termas de S. Pedro do Sul, região onde a celidónia abunda. Ainda dura. Utilizo-a sobretudo, como desinfetante cutâneo e resulta muito bem.

Para terminar, direi como Mességué, "a celidónia faz chorar o homem que vai morrer e cantar o que vai curar".

Cuidado com esta planta de forte "personalidade"!

RECEITA: SALADA DE MACARRÃO COM ATUM

PREPARAÇÃO:

PASSO 1:

Cozinhe a massa "al dente" conforme instruções da embalagem.

PASSO 2:

Retire o atum da lata e amasse com um garfo.

Misture o atum à massa pronta e tempere com sal, pimenta e salsinha, misture bem.

Por último adicione a maionese já previamente misturada com o iogurte e está pronta uma ótima salada.

Esta salada é para ser saboreada fria.



INGREDIENTES:

- 250g de macarrão
- 1 lata de atum em conserva
- 1 colher de sopa de maionese (se preferir pode usar light também)
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha a gosto

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 CONCLUÍ O SEU PERCURSO ESCOLAR.

"UM BEIJO NA FEIRA DE CASTRO"

António Pontes nasceu no Lavre concelho de Montemor-o-Novo e desde muito cedo dedicou-se à música. Professor do Ensino Secundário aposentado, editou recentemente um CD que tem por título "Um beijo na Feira de Castro".

O concelho do Seixal é um concelho de cultura musical e literária. Sendo um alentejano da diáspora tem a noção do seu contributo para esse enriquecimento cultural?

Como a sua pergunta refere, o Alentejo foi de facto o meu berço e o chão dos primeiros passos. O grande Monte onde nasci (freguesia de Lavre onde Saramago escreveu – Levantado do Chão) era rota da transumância de marchantes, malteses e tribos ciganas que cantavam às portas do Monte a troco de uma côdea de pão. Os ranchos de rapazes e raparigas alentejanos e ainda outras gentes que vinham das Beiras para os trabalhos das ceifas e mondas, deixavam no ar cantigas que muito cedo aprendi. O meu pai tocava armónio e aos serões, na nossa casa, era frequente desarrumar a mesa elástica e as quatro cadeiras para dar espaço a bailes improvisados. Foi neste ambiente que cresci e cresceu comigo o gosto pela música. Respondendo agora mais concretamente à sua pergunta, devo dizer sem falsas modéstias, que algum contributo terei dado ao longo de todos estes anos para o enriquecimento da cultura concelhia. Se esse contributo foi suficientemente reconhecido, não sei nem me preocupa muito. O que sinto é que tenho recebido muita estima e simpatia, talvez alguma admiração, por parte das pessoas com quem tenho trabalhado, como acontece com o meu projecto "Artes do Barulho" na Universidade Sénior do Seixal.

Os contactos que criou na Margem Sul com alentejanos do Sul e as recíprocas trocas de impressões, enriqueceram este criativo CD?

Devo dizer que não só enriqueceram, como de alguma maneira marcaram a forma como idealizei e estruturei este meu

trabalho: "Um beijo na Feira de Castro".

Muito aprendi com os Baixo-Alentejanos. Desde logo porque fiz tropa em Beja no ano de sessenta e oito e tendo algumas qualidades vocais, rapidamente integrei os grupos espontâneos que se juntavam nas casernas cantando à alentejana. Mais tarde, já no Seixal, sobretudo na "Tasca do Banha" na Cruz de Pau, eu e outros alentejanos juntávamos com frequência para cantar, trocar experiências, aprender modas novas uns com os outros, recordando as mais antigas, sempre a matar as saudades e a tentar descobrir se o canto morava dentro de um copo de vinho, como digo numa cantiga do Disco.

Este meu trabalho a solo é naturalmente o resultado de todas as minhas vivências, enquanto tocador e cantador mas, não é do Alto nem do Baixo Alentejo. Desde logo, porque é um disco de cantigas de autor e não um disco de cante tradicional.

Reconheço no entanto, que todos os poemas respiram Alentejo, (foi propositado) e do ponto de vista das sonoridades não desdenha alguma raiz tradicional do Sul.

Que idade tinha quando tocou o primeiro instrumento e em qual deles se sente mais à vontade?

Com sete ou oito anos já tocava harmónica bocal (vulgo gaita de beijos) a caminho da escola. Depois de muito insistir, o meu pai comprou-me uma "honner" na feira, que era a marca mais consagrada na altura. Reproduzia com facilidade as modas e cantigas que ia ouvindo aos mais velhos ou nos bailes.

Hoje toco um pouco de guitarra, cavaquinho, concertina, flautas artesanais,

gaita-de-foles e várias percursões mercê da experiência dos grupos por onde passei e onde era preciso tocar ou dar um jeito em vários instrumentos. Devo dizer no entanto, que estou longe de me considerar um bom instrumentista, até porque a diversidade prejudica o virtuosismo.

O cavaquinho é o instrumento onde me sinto mais à vontade e dos que mais gosto de tocar.

Dentro de uma personalidade tão multifacetada, em qual se sente mais realizado? No letrista, no compositor, no cantor ou predomina a homogeneidade?

Bom, começo por dizer que as minhas composições são simples e confesso que as faço de ouvido, sem ter em conta técnicas de composição, que de resto não domino. Como letrista penso que os poemas que suportam as minhas músicas terão conteúdos bastante apreciáveis, para quem os quiser escutar com mais critério. Também penso que da simbiose entre estes dois factores, resultam cantigas bem conseguidas, tendo em conta os ecos que me vão chegando.

Para acabar de responder à sua questão... Não me considero cantor, configura um tipo de "artista" com o qual não me identifico. Prefiro considerar-me um cantador, porque é mais popular, está mais de acordo com a área musical onde me movimento e onde ao gosto de cantar as cantigas tradicionais, alio o gosto de cantar aquelas que eu próprio vou compondo.

O que mais o satisfaz: ser o líder do grupo musical ou incutir nos seus alunos quer jovens ou seniores, o gosto pela criatividade?

Não sou um professor de música naquilo que geralmente se entende como tal. Sou antes, um criador de projectos ligados a essa área, em que naturalmente a música está presente sem resultar numa aprendizagem de teoria e práticas musicais de base que, de todo não saberia ensinar.

Dito isto, gosto de liderar os projectos que idealizo e ponho em prática procurando naturalmente desenvolver as aprendizagens dos meus alunos, tendo em vista todas as competências.

Baseando-se nestas questões como se define?

Defino-me um criativo, um amador apaixonado pela música, que não fazendo dela um modo de vida, a utiliza como uma ferramenta de aprendizagem, de convívio, de partilha, de exercício cultural e de liberdade.



alentejanos. Para além das coisas boas que lá compramos há aquele ruralismo que nos deixa a alma lavada. Também se sentiu elevado por essa mística?

A Feira de Castro é uma feira centenária, cheia de tradições e cultura, local de encontro anual, cantigas à viola campaniça entre um mundo de outra coisas, que reflectia ou ainda reflecte o sentir e os costumes das gentes do baixo-alentejo. Ao longo dos anos fui ouvindo várias histórias desta feira mítica como disse. A cantiga "Um beijo na Feira de Castro" foi inspirada num tempo passado em que um maltês procura encontrar uma moçoila por quem se apaixonou num baile de mastro e lhe prometera um beijo se o encontrasse na Feira. Pareceu-me ter força suficiente para dar o nome ao CD, porque é uma cantiga bonita, que fala de um romance e que melhor sítio para concretizar um encontro de amor, que a Feira de Castro no coração da charneca alentejana. Gostaria de acrescentar que o sucesso deste CD, também se deve aos músicos de primeira água com quem trabalhei, como sejam: João Soares nas guitarras, Guilherme Cruz no oboé, Jorge Miguel nos arranjos e teclados, Vitor Cruz no bandolim e Guilherme Banza na guitarra portuguesa. Deixo a todos um abraço de agradecimento bem como aos muitos amigos que me ajudaram no projecto.

Para terminar, dizer que o CD "Um Beijo na Feira de Castro" ainda não está à venda no circuito comercial pelo que a sua aquisição pode ser feita através do tm – 963004649 ou através do email – antoniopontez@sapo.pt

Maria Vitória Afonso

A Feira de Castro é mítica para nós,



ZBIGENS

Este Sábado, dia 25 de Março, das 16h às 2h no Bar Contraste em Sesimbra, o humorista e apresentador Fernando Alvim, criador do programa da Antena 3 Prova Oral, é o padrinho da segunda edição do Zbigens – Fórum Local de Juventude. O evento tem início com um debate aberto sobre a juventude de Sesimbra, e inclui ainda uma mostra de diversas expressões artísticas e desportivas juvenis, atuações dos MGboos, Da Scum e Flow In, um concerto dos Medvsa e uma after party, com os DJ Yuri Loopez e Ninja Kore.



DR

BAILARINOS, ATORES, MÚSICOS E CRIADORES DE VÍDEO

No próximo Domingo, dia 26 de Março de 2017, das 14h às 17h a audição de Bailarinos, Atores, Músicos e Criadores de Vídeo no Cineteatro Municipal João Mota em Sesimbra. Os selecionados vão integrar a residência artística Compota, que decorre de 24 a 28 de Abril no Cineteatro. A tua carreira, pode começar aqui.



DR

ZIMBR'ARTE

Amanhã, Sábado, das 10h às 18h na Praça da Califórnia em Sesimbra a feira das Artes e do Artesanato. Bijuteria, acessórios, pintura, tecidos ou peças de decoração confeccionadas em materiais tão diferentes e originais como cortiça, conchas, estanho, madeira, cabedal ou flores secas, são uma pequena amostra do que pode ver, experimentar e adquirir na Zimbr'Arte. Promover a atividade artesanal local, regional e nacional.



DR

VISITA AO CENTRO DISTRIBUIDOR DE ÁGUA DA CRUZ DE PAU

Amanhã, dia 25 de Março, pelas 9h45 uma visita ao Centro Distribuidor de Água da Cruz de Pau. O Centro Distribuidor da Cruz de Pau abastece uma população estimada de 41 200 habitantes. É constituído por uma central elevatória e de desinfecção de água, dois depósitos apoiados, um depósito elevado e é abastecido por quatro captações de água subterrânea.



DR



DR

AÇÃO DE FORMAÇÃO: HORTAS DE VARANDA

Amanhã, dia 25 de Março, às 9h no centro de Recursos do Movimento Associativo - Rua Quinta N.ª Sr.ª do Monte Sião 1, Torre da Marinha, Seixal decorre a Ação de formação no cultivo em casa de legumes biológicos, ervas aromáticas ou flores. Os materiais mais indicados para construir uma horta em casa. Seleção de espécies e produção de alimentos.

Publicidade

TEATRO POLITEAMA

AMÁLIA

A NOVA VERSÃO DO MUSICAL DE
FILIPE LA FÉRIA

QUARTA A SÁBADO ÀS 21H30
SÁBADO E DOMINGO ÀS 17H00

RESERVAS:
213 405 700 | 964 409 036

www.filipelaferia.pt

M/6

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 lavrada neste Cartório, em vinte e três de Março de dois mil e dezassete, lavrada com início a folhas noventa e nove do livro de notas para escrituras diversas número catorze, **Maria de Fátima Ribeiro da Silva**, solteira, maior, natural da freguesia da Sande São Martinho, concelho de Guimarães, residente na Praceta de Lamelas, 160, 2º dto., S. Martinho de Sande, Guimarães, declara, que é dona e legítima possuidora com exclusão de outrem, de um prédio urbano, destinado a habitação, com a área coberta de cem metros quadrados e descoberta de duzentos e vinte e cinco metros e noventa decímetros quadrados, sito na Quinta das Laranjeiras, lote 26, freguesia de Arrentela, concelho do Seixal, que confronta do norte e sul com Júlio Miguel Reduto, do nascente com caminho público e do nascente com caminho público e do poente com Rua A, inscrito na matriz predial respectiva sob o artigo 796 da freguesia de Fernão Ferro, descrito na Conservatória do Registo Predial do Seixal sob o número sete mil e cinco da freguesia de Arrentela. Que, este prédio foi adquirido pela justificante a António Martins e mulher Aida Leitão Monteiro Martins, casados sob o regime da comunhão geral, residentes na Rua Rio Alva, 43, Bairro Padre Cruz, Lisboa, cerca do ano de mil novecentos e noventa e cinco, mas dado o tempo decorrido desde aquela aquisição até hoje, não é detentora de qualquer título formal que legitime a posse do referido 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 desconhece 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 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, 23 de Março de 2017.

A Notária,
(Susana Ribeiro de Brito Valle)

Conta nº 609/2017

DESCUBRA AS 9 DIFERENÇAS
O NOSSO SEIXAL...



SUDOKU

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

SOLUÇÃO

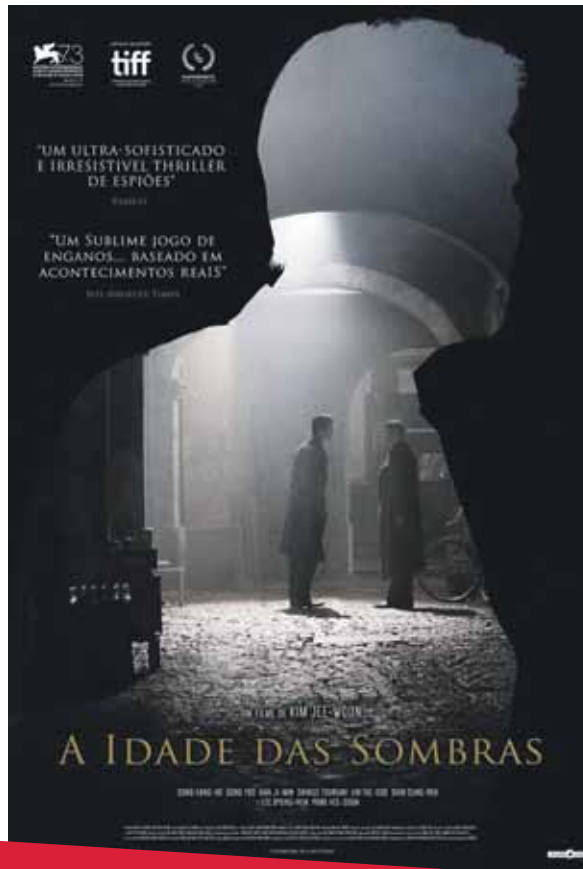
2	4	9	7	5	3	8	1	6
8	6	3	2	9	7	1	5	4
5	7	1	8	4	6	3	2	9
3	8	6	5	2	1	4	7	9
7	5	2	3	1	9	6	8	4
9	1	8	6	3	5	2	4	7
4	3	7	9	8	2	5	1	6
6	8	5	1	7	4	9	3	2
1	9	4	6	3	8	7	2	5

Se o fair play financeiro da UEFA...
... aumentar o fosse entre clubes ricos e clubes pobres...
... continua a ser fair play??!!...



cinema

A IDADE DAS SOMBRAS



Agentes da resistência coreana, embarcam numa missão secreta para contrabandear explosivos que permitam atacar o exército japonês, e um talentoso agente da polícia japonesa, natural da Coreia, enfrenta um dilema entre a realidade e o desejo de ajudar uma causa maior.

DR

música

AO VIVO NO THEATRO CIRCO (2CD)



DR

Para o encerramento das comemorações do seu 100º aniversário o Teatro Circo de Braga convidou os Mão Morta para o espetáculo que se apresenta em CD. OS Mão Morta lançaram o desafio ao Remix Ensemble de Telmo Marques para desenvolverem arranjos e orquestrações para parte do repertório da banda. O resultado final é verdadeiramente mágico e arrepiante com 14 temas dos Mão Morta a ganhar uma dimensão ainda mais épica!

maria helena
Consulta Personalizada: 218 829 006
E-mail: mariahelena@mariahelena.pt



24 a 30 de Março

Carneiro 21-03 a 20-04

Amor: Demonstre, com mais entusiasmo, as suas emoções. Procure não ter discussões com o seu companheiro. Não entre em conflitos desnecessários.
Saúde: A sua vitalidade estará à vista de todos, mas tenha calma.
Dinheiro: Reflita sobre a sua vida profissional, poderá ser o momento ideal para reciclar os seus conhecimentos.
Números da Semana: 4, 7, 1, 25, 36, 9

Touro 21-04 a 21-05

Amor: Não deixe transparecer tanto os seus ciúmes e fraquezas, poderão afetar a sua relação.
Saúde: Poderá sentir algum desgaste físico. Tenha cuidado com as mudanças de temperatura.
Dinheiro: Poderá surgir uma oportunidade de obter rendimento extra, através de um part-time.
Números da Semana: 22, 36, 3, 2, 1, 20

Gêmeos 21-04 a 21-05

Amor: Tenha cautela, não deixe que a sua vida amorosa caia na rotina.
Saúde: O seu sistema nervoso poderá estar mais abalado, refletindo-se no funcionamento do seu organismo.
Dinheiro: Altura propícia para enfrentar novos desafios. Não seja conformista, avance.
Números da Semana: 47, 45, 41, 40, 2, 5

Caranguejo 21-06 a 23-07

Amor: Esta semana estará disposto a fazer de tudo para agradar a sua cara-metade. Existirá um clima favorável ao diálogo e ao romance.
Saúde: Tudo correrá pelo melhor devido ao seu otimismo e confiança.
Dinheiro: Por influência de terceiros poderão surgir alterações neste domínio. Para cumprir os seus objetivos, vai ter que se esforçar a duplicar.
Números da Semana: 8, 5, 2, 3, 6, 9

Leão 24-07 a 23-08

Amor: Tente não ser tão possessivo e dominador, para poder reencontrar o equilíbrio que a sua relação necessita neste momento.
Saúde: Aja com prudência, não exceda os seus limites físicos.
Dinheiro: A sua vida financeira encontra-se num período francamente positivo.
Números da Semana: 1, 4, 7, 10, 41, 2

Virgem 24-08 a 23-09

Amor: É prioritário que deixe de exigir tanto do seu par. Não se tem dado o devido valor, deve acreditar mais em si, e ver que é uma pessoa com muito valor.
Saúde: Não se prive de pequenos prazeres apenas porque deseja ter uma boa aparência física.
Dinheiro: Não fique triste se não conseguir atingir o sucesso que merecia profissionalmente. Para atingir os seus objetivos deverá trabalhar com mais afinco.
Números da Semana: 1, 4, 5, 2, 3, 36

Balança 24-09 a 23-10

Amor: Boas perspetivas neste campo, continue a investir. Aproveite bem este período pois goza um momento favorável.
Saúde: Aprenda a controlar os seus nervos, será benéfico para si.
Dinheiro: Invista na organização para melhorar a funcionalidade do seu departamento.
Números da Semana: 5, 25, 14, 17, 19, 3

Escorpião 24-10 a 22-11

Amor: Respeite a forma de expressar os sentimentos da sua cara-metade. Deverá falar abertamente com aqueles que ama, não se iniba a expor os seus sentimentos.
Saúde: Tendência para se sentir um pouco depressivo.
Dinheiro: Deverá agarrar todas as oportunidades que lhe vão surgir, esteja sempre de olhos bem abertos.
Números da Semana: 6, 36, 35, 2, 12, 10

Sagitário 23-11 a 21-12

Amor: Favoreça a sua relação através do carinho e do companheirismo.
Saúde: Controle melhor os seus horários de sono.
Dinheiro: Aposte na disciplina e motivação para atingir os seus fins. Obterá benefícios se cultivar o relacionamento interpessoal.
Números da Semana: 5, 4, 10, 23, 26, 29

Capricórnio 22-12 a 20-01

Amor: Arrisque mais no amor, pode ser que se surpreenda. Lembre-se que só gozará de uma maior felicidade se for mais aberto a revelar os seus desejos à sua cara-metade.
Saúde: Poderá andar com o ritmo cardíaco muito acelerado.
Dinheiro: Evite entrar em confrontos com um colega.
Números da Semana: 6, 2, 3, 14, 17, 11

Aquário 21-01 a 19-02

Amor: Não ponha em causa a sua relação por coisas de pouca importância. Seja mais afetuoso.
Saúde: O seu aparelho digestivo poderá estar mais vulnerável.
Dinheiro: Ouça com mais atenção a opinião dos seus colegas. Deve gerir bem os seus negócios se não quer ter surpresas desagradáveis.
Números da Semana: 13, 15, 26, 30, 6, 5

Peixes 20-02 a 20-03

Amor: Esta poderá ser uma semana muito intensa a nível do romantismo e da aventura.
Saúde: Psiquicamente poderá sentir-se cansado. Tenha mais atenção ao seu sistema nervoso, não deixe que o stress tome conta de si.
Dinheiro: Momento favorável para aplicações financeiras.
Números da Semana: 5, 7, 41, 10, 20, 30

GINASTAS DO CCRAM BRILHAM EM ANADIA

No passado fim-de-semana, dias 18 e 19 de março, seis ginastas do Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho (CCRAM) participaram no Torneio Nacional José António Marques, uma prova sob a égide da Federação de Ginástica de Portugal que teve lugar no Centro de Alto Rendimento de Anadia. Participaram na competição 37 clubes nacionais.

A ginasta Bruna Vitorino, do escalão juvenil, pontuou na especialidade de Trampolim Individual com vista à participação no Campeonato do Mundo por Grupos de Idades (CMGI) que terá lugar em novembro próximo na Bulgária. Classificou-se em 4º lugar com 83,195 pts sendo o mínimo exigido para participação no CMGI a pontuação de 82,000 pts. Em Trampolim Sincronizado, apesar do 3º lugar obtido, a pontuação mínima ainda não foi conseguida.

Na especialidade de Trampolim Individual, participaram 3 ginastas do escalão juvenil. Para além da Bruna Vitorino, Madalena Pegacha obteve o 31º lugar com 72,125 pts, e Diogo Palma classificou-se em 10º lugar com 77,185 pts. No escalão Open Júnior, Sara Ribeiro ocupou a 21º lugar com 64,434 pts.

Na especialidade de Duplo Minitrampolim, destaque para Sofia Lourinho (também do escalão juvenil) que se classificou em 5º lugar com



60,500 pts (com nota de dificuldade de 4,1 pts) e obtém pontuação para bolsa de mérito do CCRAM para participação no Campeonato Nacional. Diogo Palma obteve a 15ª posição com 48,800 pts.

Na especialidade de Tumbling, Ryan Bá obteve o 7º lugar com 57,400 pts. Destaque para a 2ª série deste ginasta que obteve 30,700 pts (segunda melhor pontuação da prova).

Foi uma boa participação do CCRAM com alguns ginastas a revelarem todo o seu potencial. Parabéns por isso!

CANTA! LEVA AO PALCO O SONHO DE 9 FINALISTAS

A grande final do Canta! - Concurso Interescolas de Talentos Musicais tem lugar no Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal, hoje dia 24 de Março, às 21.30 horas, e contará em palco com a voz e o sonho de nove finalistas. A entrada é livre.

Após uma semana de eliminatórias, que decorreram no início de março pelas escolas secundárias do concelho, são nove os escolhidos para encantar a plateia e convencer os jurados que são a melhor voz desta edição.

A apresentação estará a cargo dos alunos Telmo Antunes e Bárbara Lemos, da Escola Secundária João de Barros, vencedores também do concurso para apresentar este espetáculo.

O Canta! contará ainda com um momento musical levado ao palco por Joana Mestre, a vencedora da edição anterior, e outro de animação da responsabilidade do grupo de dança GRO. BROTHER, participantes da iniciativa A Rua Dança e alunos da Escola Secundária de Amora.

Durante esta semana os finalistas do Canta! estão a receber o apoio de músicos profissionais nos ensaios das suas atuações, que os irão ajudar a preparar-se para a noite da final onde irão cantar ao vivo e acompanhados por uma banda.

Os Finalistas deste concurso interescolas são; Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, Ana Rita e Margarida Fernandes,

da Escola Secundária de Amora, Edvender Cardoso, da Escola Secundária Dr. José Afonso, Ariana Rodrigues e Jonas David, da Escola Secundária João de Barros, Mariana Chaves e Sofia Pereira e, da Escola Secundária Manuel Cargaleiro, Leonor Seródio e Mónica Vilhena.

O Canta! resulta de uma organização das associações de estudantes e está integrado no Março Jovem Seixal É MOJI, que pode ser seguido através do Facebook, Instagram, Twitter, Soundcloud e no WhatsApp. Para adicionar no WhatsApp basta enviar a mensagem «EMOJI» para +351 932 780 157 para ficar a par de todas as novidades da programação, acompanhar os teasers, assistir aos diretos, com as imagens, as vozes, os sons e os movimentos de todos os que fazem parte do mês da juventude no Seixal.



Publicidade

O seu especialista em Tinteiros e Toners

750 lojas especializadas
Poupe até 60%

Líder europeu na venda especializada de consumíveis para impressoras

Na Prink, encontra todos os produtos de todas as marcas para todas as impressoras:

- Tinteiros e Toners
- Kit's de Recarga
- 200 Tipos de Papel
- Impressoras
- Acessórios
- Assistência SOS Impressoras
- Garantia 2 anos

750 LOJAS EM TODA A EUROPA!

Prink Seixal
Av. Resistentes Antifascistas, 33
Torre da Marinha
2840-404 Seixal
Tel: 212 220 281
seixal@prink.pt

Aberto segunda a sexta:
09h30-13h00 - 15h00-19h00
Sábado: 09h30-13h00

prink
lojas especializadas em tinteiros para impressoras

Induma máquinas industriais

SERVIÇOS

Novos projectos . Assessoria técnica
Instalação . Assistência técnica após venda
Reparações gerais . Oficina móvel . Vendas
Peças reposição . Modernizações . Armazém
Remotorizações . Regulamentação

PRODUTOS

Comercialização de motores diesel . Compressores industriais . Camaras hiperbáricas
Caixas reductoras / transmissões . Ultrajet (MJP) . Janelas . Portas
Escotilhas à prova de água tratamento de ar . Cadeiras para super yachts . Poluição sonora
Emissões poluentes/ass. Térmica MECMAR . Filtros para ar comprimido JORC

Rua Guimaraes Torresão, n.º 44 - 2840-188 Pinhal de Frades - Seixal, PORTUGAL
Telefone Geral (+351) 212 134 640 | Fax Geral (+351) 212 134 669 | Serviço 24H (+351) 965 642 975
e-mail: comercial@induma.pt | geral@induma.pt

MÓVEIS SANPER

Loja online

www.sanper.pt

-30%

Cama + Mesas.Cab
~~540€~~
378€

Cama para colchão 195x140
Estrado Incluído,
Não inclui colchão.

-30%

Aparador Bali
~~448€~~
313,6€

-30%

Estante Bali
~~190€~~
133€

-20%

Cama Estufada
~~320€~~
256€

Estrado e colchão não incluídos

-30%

Consola Paris
~~141€~~
98,70€

-25%

Cama Kids 195x110
~~264€~~
198€

Cabeceira Ondu,
Estrado Incluído

-50%

Sofá Andria
~~719€~~
359,99€

Chaise-longue Reversível

-20%

Mesa Vidro Redonda
~~280€~~
224€

-28%

Sofá Calvin c/cama
~~844€~~
607€

Sofá com cama;
Chaise e/arrumação;
2 Puffs

-28%

Cambuhota York
~~120€~~
86,4€

-25%

Cadeira Elevatório Sirio
~~465€~~
334,8€

-50%

Conjunto Especial
Mesa + 2cadeiras
+ 2 bancos
~~440€~~
219€

-28%

Sofá Daisy 2 lug
~~521€~~
375€

-28%

Sofá Daisy 1 lug
~~286€~~
206€

-25%

Plafon LED Roncador
~~122€~~
92€

-50%

Colchão Bionio
~~798€~~
399€

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 15/04/2017

ULTIMOS DIAS (ATÉ 31/03) PROMOÇÕES
50% NUMA GRANDE VARIADADE DE COLCHÕES

Ciphra®

- 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
TEL. 212 260 450 . FAX 212 260 459

www.ciphra.pt