

manuelina

Agenda de Freixo de Espada à Cinta

*sim,
é freixo!*

Abril • Maio • Junho
2010

Viva. Descubra. Apaixone-se!

Freixo de Espada à Cinta.

apaix[♥]ne-se...



Grande Escolha

Mandou a natureza que em cada naco de terra de Freixo de Espada à Cinta, despontasse a magia e vingasse a diferença. Freixo de Espada à Cinta encanta, e é das suas fragas salpicadas pelo Douro, e das paisagens torneadas pela geologia, que a candidatura do Vale do Douro às Sete Maravilhas de Portugal, tem nestas terras de onde se avista Espanha, um expoente. Na circunstância, olhemos para Alpajares, um autêntico templo onde confluem a Arqueologia, Geologia e Flora.



sim, é Freixo!

a abrir

ABRIL

Pág.8 Dia Municipal da Cultura Pág.9 Festividades Pág.10 Páscoa Pág.11 Feriado Municipal
Pág.12 Procissões Pág.13 Sete Passos Pág.14 Dia Nacional do Combatente Pág.15 Dia da Liberdade

MAIO

Pág. 18 Turismo Pág. 19 Tdo o terreno Pág.20 Guerra Junqueiro Pág.21 Exposição Pág.22 Música Pág.23 Dia da Mãe
Pág.24 Festividades Pág.25 Pelos caminhos do Douro Pág.26 Literatura

JUNHO

Pág. 29 Lazer Pág. 30 Dia Mundial da Criança Pág.31 Festividades Pág.32 Concurso de Talentos
Pág.33 Desporto Pág.34 Exposição Pág.35 Festividades

MÊS a MÊS

Cinema Feiras Desporto Lazer Publicações

MAIS MANUELINA

O que pode ler o que pode ouvir o que pode visitar

MAIS LAZER

onde pode ficar onde se pode divertir

agendamanielina@cm-freixoespadacinta.pt

Amendoeiras em Flor

a abrir

Sim, é Freixo! Foi esta a frase promocional que acompanhou as Amendoeiras em Flor 2010, é essa a vontade de afirmação que marcará, sempre, a estratégia de publicitação do Município.

O trimestre que agora se inicia, é pródigo em acções que valorizam o concelho nas suas raízes e tradições, de que são exemplo os Sete Passos, o Desfazer o Folar e as festividades dos Santos Populares.

Noutro âmbito, damos continuidade a actividades criadas recentemente e que são mobilizadoras: passeio pedestre por Alpajares e a Corrida de Atletismo 10 de Junho são apenas dois exemplos claros.

São, portanto, apenas algumas sugestões para que Freixo de Espada à Cinta mereça uma visita e as actividades propostas sejam participadas.

Fica o convite!

Um abraço de confiança



Presidente da Câmara
José Manuel Caldeira Santos

feira de
gestos de saberes

feira
trabalho
de

57

06 ☉ *Quarto Minguante*

14 ☀ *Lua Nova*

21 ☽ *Quarto Crescente*

28 ☽ *Lua Cheia*

D S T Q Q S S

Abril 2010

				1	F	3
P	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Abril

15h00: Actuação da ARC da Banda de Música de Freixo
Grupo Municipal de Teatro
21.30h: Actuação da Banda de Garagem «Under Spell»



Dia: 3
Local: Espaço Multiusos
Org: Câmara Municipal

(*"A Dança"*,
Henri Matisse, 1910)



*("Santo Isidoro",
Bartolomé Murillo, 1655)*

Santo Isidoro

Mazonco, dia 28

10

Páscoa

Abril

4 de Abril

("Alegoria da Ressurreição de Jesus Cristo", Patrick Devonas)



Abril

Feriado municipal

11

Desfazer do Folar

Uma tradição viva...



"O piquenique",
James Tissot, 1876

Dia: 5
Praia Fluvial da Congida



Festas em Honra do
Senhor dos Passos

Sábado de Ramos, dia 27, 22h00

Procissão do Senhor dos Passos da Misericórdia para a Igreja Matriz

Domingo de Ramos, dia 28, 10h00

Missa seguida de Procissão

Quinta Feira Santa, dia 1 de Abril, 18h00

Eucaristia (Última Ceia)

Sexta Feira Santa, dia 2 de Abril

21h30 - Adoração da Cruz

22h00 - Procissão do Enterro do Senhor

24h00 - Sete Passos

Domingo de Páscoa, dia 4 de Abril, 15h30

Missa seguida de Procissão (Ressurreição)

O religioso e o pagão. A devoção e a crença. É assim nos Sete Passos. Tradição freixenista, única do género em todo o país, que se realiza desde tempos imemoriais no período da Quaresma. O grupo de fiéis é encabeçado por figurantes que envergam hábitos negros, sendo que dois deles arrastam um pesado cadeado de ferro (as lares). Outro, penitencia-se, fazendo o percurso dobrado (a velhinha). Ao longo das duas horas que demora o percurso, roga-se perdão a Deus pelos pecados cometidos por entes queridos falecidos. Cânticos guturais, pelos homens da terra, cantando a Paixão de Cristo, em Latim e Português.

Dias em que se realiza a Procissão:
27 Março e 2 de Abril



Vexilla Regis prodeunt:
Fulget Crucis mysterium,
Qua vita mortem pertulit
Et morte vitam protulit

Jantar de Confraternização



Dia: 10

Hora: 18h00 Concentração

Local: Auditório Municipal

Apoio: Câmara Municipal

*("A Guerra",
Henri Rousseau, 1894)*

*("25 de Abril",
Vieira da Silva, 1992)*

*Esta é a madrugada que eu esperava
O dia inicial inteiro e limpo
Onde emergimos da noite e do silêncio
E livres habitamos a substância do tempo*

Sophia de Mello Bryner Andersen



"Quarteto Abril"

Dia: 24

Hora: 21h30

Local: Auditório Municipal

Org: Câmara Municipal

06 ☉ *Quarto Minguante*

14 ☀ *Lua Nova*

20 ☽ *Quarto Crescente*

27 ☾ *Lua Cheia*

D S T Q Q S S

Maio 2010

						F
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

Maio



Passeio cicloturismo

Maio

Transportugal de Bragança a Sagres, prova velocipédica por montes e vales

Dia: 1

Org: Ciclonatur

Apoio: Câmara Municipal

(*"Monkeybyke"*, Josh Hoye)

Dias: 7 (recepção em Freixo de Espada à Cinta), 8 e 9
Org: AMDS **Apoio:** Câmara Municipal



Em Jeep ou em moto,
descubra as paisagens do Douro Superior.

df. e. l. m. n.

"O Douro nos Caminhos da Literatura"

Apresentação do roteiro bibliográfico e documentário,
alusivo ao Poeta da República: Guerra Junqueiro

Dia: 7

Hora: 17h30

Local: Auditório Municipal

Org: Direcção Regional da Cultura do Norte

Parceria: Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta

("Regresso ao Lar",
José Emídio, 2008)



Momentos de cor

Exposição Pintura em tela e porcelana, Esculturas em madeira
de Ana Linhares e Manuel Andrade



("Maio Florido", Ana Linhares)

Dia: 9

Hora: 15h00

Local: Auditório Municipal

Org: Câmara Municipal

"Orquestra Juvenil de Gaia"

Dia: 15
Hora: 21h30
Local: Auditório Municipal
Org: Câmara Municipal

*("Concerto di dame
al casino dei Filarmonici",
Francesco Guardi, 1782)*

Minha mãe, minha mãe!
 Ai que saudade imensa
 do tempo em que ajoelhava,
 orando ao pé de ti.

Caía mansa a noite;
 e andorinhas aos pares
 Cruzavam-se, voando
 em torno dos seus lares,
 suspensos do beiral
 da casa onde eu nasci.

Era a hora em que já sobre o feno das eiras
 dormia quieto e manso o impávido lebreu.
 Vinham-nos da montanha as canções das ceifeiras,
 e a lua branca, além, por entre as oliveiras,
 como a alma dum justo, ia em triunfo ao Céu.

E, mãos postas, ao pé do altar do teu regaço
 vendo a lua subir, muda, alumando o espaço
 eu balbuciava minha infantil oração,
 pedindo ao Deus que está no azul do firmamento
 que mandasse um alívio a cada sofrimento,
 que mandasse uma estrela a cada escuridão.

Светла Жуикейро



("A Virgem, o Menino e Sta. Ana",
 Leonardo Da Vinci, 1510)

2 de Maio

*("Festa da Aldeia",
Gillis Mostaert, Séc. XVI)*



*Santa Ana
Mazouco, dia 9*

*Santa Marta
Lagoaça, dias 8 e 9*

*S. Sebastião
Freixo, dia 16*

*Santa Bárbara
Fornos, dia 16*

IV Passeio "Pelos caminhos de Alpajares"

*Pelos Caminhos da Calçada Romano-Medieval de Alpajares, lugar onde se mistura História, Geologia e Misticismo...
O sucesso repete-se, a pé, ou montados em "burricos". Sempre ao som de gaiteiros.
No final do percurso, os caminhantes poderão retemperar forças, sentados à mesa, envolvidos pela grandiosidade da paisagem.*

Dia: 15

Organização: Câmara Municipal

Apoio: Junta de Freguesia de Poiares

Inscrições no Posto de Turismo (279 653 480)
e em www.cm-freixoespadaçinta.pt



Joaquim Magalhães de Castro
escreveu "Mar de Especiarias".

Um olhar sobre a presença dos portugueses em terras de Oriente.
Com apresentação em Freixo de Espada à Cinta.

Dia: 23

Hora: 17h00

Local: Auditório Municipal

ЮниС

04 ☉ *Quarto Minguante*

12 ☀ *Lua Nova*

19 ☽ *Quarto Crescente*

26 ☾ *Lua Cheia*

D S T Q Q S S

Junho 2010

		1	2	F	4	5
6	7	8	9	F	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



*("Parissoires",
Gustave Caillebotte, 1878)*

Dias: 3 a 6
Org: AMDS
Apoio: Câmara Municipal

Passeio Náutico

A partir de Miranda com o Douro a seus pés...

*("La fille aux bulles de savon",
Pierre Mignard, 1674)*



*Actividades lúdicas
e diversão*

Dia: 2

Local: Jardim Municipal,
Gimnodesportivo Municipal

Org: Câmara Municipal

*("Festa da Aldeia",
Gillis Mostaert, Séc. XVI)*



Santo António
Fornos, dias 5 e 6

Santo António
Lagoaça, dias 12 e 13



*“La fille aux bulles de savon”
Pierre Mignard, 1677*

*A destreza, a mestria e
... o talento colocados à prova*

Dia: 9

Hora: 21h30

Local: Auditório Municipal

Org: Câmara Municipal

*“Foyer de Dança na Ópera”
Edgar Degas, 1872*

IV Corrida 10 de Junho

Local: Avenida dos Combatentes do Ultramar Horas: 10h00

Org: Câmara Municipal Apoio: Associação de Atletismo de Bragança e Ginásio Clube de Bragança



encontro regional de *gira*volei

Dia: 12

Local: Jardim Municipal

Org: Câmara Municipal

Apoio: Federação Portuguesa de Voleibol

Festividades

35

St. António, dia 19

S. João (Cascatas), dia 26

S. Pedro, dia 29

("Fete at Bermondsey", Joris Hoefnagel, 1569)





exposição

Junho

Exposição de trabalhos realizados pelos alunos do Agrupamento de Escolas de Freixo de Espada à Cinta

Dia: 14

Hora: a definir

Local: Auditório Municipal

Org: Agrupamento de Escolas de FEC



Giravolei, jogos aquáticos, orientação, viagem surpresa, caminhadas

*("A Thrilling Moment",
John George Brown, 1880)*

*Dias: a definir
Organização: Câmara Municipal*



Guerra Junqueiro, Poeta da República

mês a mês

Abril

09



"Dois cães de guarda"

16



"Nos Nuvens"

23



"O Labirinto"

30



"Alvin e os esquilos"

Maio

07



"Espião nas horas vagas"

14



"Alice no País das Maravilhas"

21



"Os homens que mudaram cavalos..."

28



"A Princesa e o Sapo"

Junho

04



"Sobre rodas"

11



"Homem de Ferro 2"

18



"Wall Street 2"

25



"Como treinar o seu dragão"

Sessões todos as sextas feiras às 21h00. Auditório Municipal. (Programa sujeito a eventuais ajustamentos)

biblioteca municipal

Abril

Espaço Infanto-Juvenil (hora do conto)



"Joko Urso"



"O Gato e o Espelho"



"O Patinho Feio"



"A ovelha com pelo de Lobo"

Espaço Audio Visual

Espaço Infanto-Juvenil (cinema)



"Ben-Hur"
Maiores de 13 anos



"O Fazedor de Milagres"
Maiores de 6 anos



"Ensaio sobre a cegueira"
Maiores de 16 anos



"Cinema Favela"
Maiores de 13 anos



"A maldição do Condorero"
Maiores de 6 anos



"UP - Altamente"
Maiores de 6 anos



"Daffy e Porky"
Maiores de 4 anos

Biblioteca Municipal de Freixo de Espada à Cinta, Praça Jorge Álvares.

biblioteca municipal

Maio

Espaço Infante-Juvenil (hora do conto)



"A pequena Sereia cantante"



"A Ratinha Sombria"



"O macaco de imitação"



"Os músicos da Cidade de Bremen"

Espaço Audio Visual

"A Vida é bela"
Maiores de 12 anos"O Americano Transpelo"
Maiores de 12 anos"Em Clandestinidad"
Maiores de 16 anos"A lenda do dragão vermelho"
Maiores de 16 anos"Camelot"
Maiores de 4 anos"A lenda do gelo 2"
Maiores de 6 anos"Pular a Cerca"
Maiores de 6 anos

Espaço Infante-Juvenil (cinema)

biblioteca municipal

Junho

Espaço Infanto-Juvenil (hora do conto)



"A Rainha da Neve"



"A Sereiazinha"



"O Pescador e a sua alma"



"A Ninfa da Fonte"

Espaço Audio Visual

Espaço Infanto-Juvenil (cinema)

"Quando Fimão"
Maiores de 12 anos"Aconteceu na Argentina"
Maiores de 15 anos"O Boto Rebelde"
Maiores de 12 anos"O Paciente Inglês"
Maiores de 12 anos"A Viagem de Cefiro"
Maiores de 6 anos"O Planeta do Tesouro"
Maiores de 4 anos"Peter Pan"
Maiores de 6 anos

Biblioteca Municipal de Freixo de Espada à Cinta. Praça Jorge Álvares.

Feiras

Surgiram na Idade Média, com uma função estritamente económica, tal como hoje as conhecemos. No período em que se realizavam, vigorava a "paz da feira", que proibia qualquer disputa, ou acto mais hostil, sob pena de se aplicarem penas severas aos prevaricadores. Em Portugal, a primeira feira realizou-se em 1299. Organizava-se três vezes ao ano, e perdurava oito dias de cada vez. Quem frequentasse a feira gozava de segurança, na ida e na volta, contra quaisquer danos (civís ou criminaís) que pudessem sofrer, desde os oito dias antecedentes até aos oito dias depois da feira. A partir do reinado de D. João I, generalizam-se as feiras francas. Estas feiras isentavam os feirantes do pagamento de quaisquer direitos fiscaís (portagens e costumagens). Era uma forma de desenvolver a realização das feiras.



Feira, Lagoaça:
dia 1 de cada mês

Feira do Mês, Freixo de Espada à Cinta:
dia 6/04, 5/05, 4/06*

* Estas Feiras terão
lugar no Espaço Medievais

Mercado Ibérico:
3º Sábado de cada mês

("Dia de Mercado"
Henry Bryant, 1871)

mexa-se

45

Remo, Tapete, Helíptica, Bicicleta
com Programas de montanha. (Sala de musculação)

Plano de acompanhamento p/ginásio:
de segunda a sexta (Piscinas Municipais)

Futebol de 7
Segundas e quartas das 17h45 às 20h00

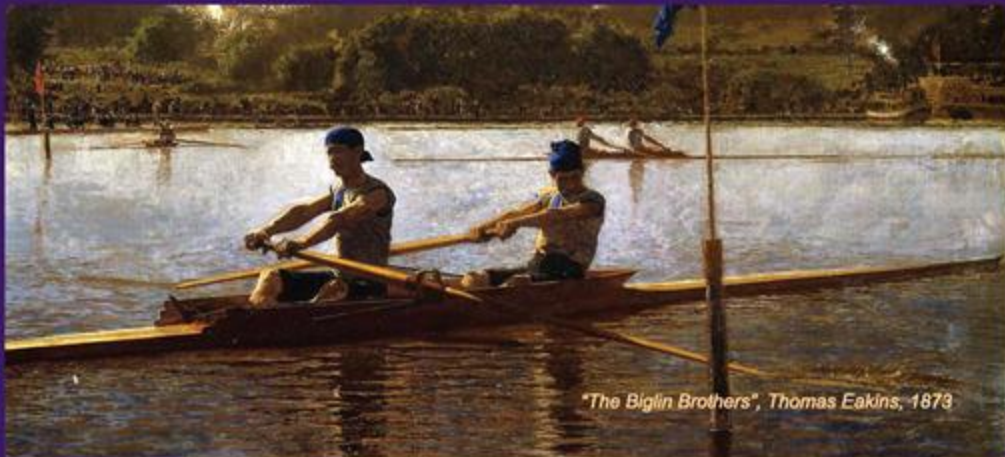
Ginástica de Manutenção (Step e Aeróbica)
quarta: 18h30 às 19h30 (Piscinas Municipais)

Step Junior
terças e quintas das 19h30 às 20h30

Sala de Musculação (Piscinas Municipais)
2ª a 6ª: 09h00 às 21h00
sábado: 09h00 às 17h00
domingo: 09h00 às 13h00

Karatê
terças e quintas: 20h30 às 22h00

Horário Livre:
2ª a 6ª: 22h às 23h



"The Biglin Brothers", Thomas Eakins, 1873

Local:
Gimnodesportivo
Promotor:
Câmara Municipal

Piscinas Municipais



Horários:

Segunda a Sexta 09h00/21h00 (encerramento: 14h00/15h00)
Sábado 09h00/18h00 (encerramento: 14h00/15h00)
Domingo 09h00/14h00

encerra aos Feriados

Piscina para Bebês:
Quinta 18h30/19h15
Sábado 11h00/11h45

Grupo Desportivo de Poiães-Argozelo

dia 21/03, 15h00

Grupo Desportivo Poiães-Mirandês

dia 11/04, 16h00

Grupo Desportivo de Poiães-Milhão

dia 02/05, 16h00

Grupo Desportivo Poiães-Talhas

dia 16/05, 17h00

Grupo Desportivo de Poiães-Santo Cristo

dia 16/04

FUTEBOL - Seniores
Campo do Zonzinho



FUTSAL - Seniores
Gimnodesportivo - 21h30

www.cm-freixoepadacinta.pt

geral@cm-freixoepadacinta.pt



P a t r i m ó n i o v i v o

mais manuelina

Época Baixa

de 16/09 a 14/7

Lotação da embarcação Douro Internacional: 50 pessoas

Lotação do catamaran: 15 pessoas

VIAGEM LONGA

Percurso: Congida-Vilvestre (La Barca)-La Code-Congida
aos Fins de semana e feriados

Horário: Saídas às 09h45m, 14h15m

Adultos: 12,00 euro

Crianças (4/14 anos): 6,00 euro

Crianças Menores 4 anos: grátis

VIAGENS ORGANIZADAS

Adultos: 10,00 euro

Crianças (4/14 anos): 5,00 euro

Crianças (menores de 4 anos): grátis

Escolas e Instituições: condições especiais durante a semana

Viagens organizadas nos dias úteis mediante reserva*

Operador Sociedade Congida - La Barca

*Caso as condições meteorológicas o permitam, para grupo mínimo de 5 pessoas, as viagens são feitas no catamaran.

Informações: Posto de Turismo: 00 351 279 653 480 congidalabarca@cm-freixoespadacinta.pt www.cm-freixoespadacinta.pt postoturismo@cm-freixoespadacinta.pt

Viagens de Barco

51

VIAGEM CURTA

Percurso: Congida-Vilvestre (La Barca)-Congida

Preço único: 5,00 euro

Crianças Menores 4 anos: grátis

*Viagens organizadas nos dias úteis, mediante reserva***

VIAGENS ORGANIZADAS

Preço único: 5 euro

Crianças (menores de 4 anos): grátis

Escolas e Instituições: condições especiais durante a semana

*** Para grupos (mínimo de 5 pessoas) as viagens são feitas no costumeiro*

Sociedade
Transfronteiriça
Congida - La Barca S.L.



operador Sociedade Congida - La Barca

Informações: Posto de Turismo: 00 351 279 653 480 congidalabarca@cm-freixoespadacinta.pt www.cm-freixoespadacinta.pt postoturismo@cm-freixoespadacinta.pt

Congida por água

Mais 365 razões, tantas como os dias do ano, para vir a Freixo de Espada à Cinta...
A partir da Congida, local emblemático de Freixo de Espada à Cinta, o novo barco panorâmico, de 51 lugares, leva-o(a), ao longo do ano, a uma viagem às maravilhas do Douro Internacional (entre as barragens de Saucelle e Aldeadávila).
E não é publicidade...

Sociedade
Transfronteiriça
Congida - La Barca S.L.



Informações: postoturismo@cm-freixoespadaacinta.pt 91 251 279 653 480 www.cm-freixoespadaacinta.pt

Congida por terra

53

Em por terra, a Congida, esse grande palco ornamentado pelo Douro, aberto para o lazer, com o aldeamento turístico das 10 moradias do Douro Internacional.

Durma e Sonhe com sossego!

Para informações contactar as Moradias da Congida: 00 351 279 653 018 www.cm-freixoepadacinta.pt moradias@cm-freixoepadacinta.pt





Freixo Manuelino



Museu Regional Casa Junqueiro

Mostra Etnográfica situada na Casa que foi do pai de Guerra Junqueiro.



Museu do Território - Casa da Cadeia

Uma história. Uma identidade. Uma cultura. Um Museu.



Centro de Artesanato

Oportunidade para apreciar o trabalho da seda ainda vivo em Freixo de Espada à Cinta.

Informações: contacte o Posto de Turismo de Freixo de Espada à Cinta (diariamente das 09h00 às 17h30, domingos 10h00/12h30 e 15h00/17h30)



Rua da Saudade

"Canções de Ary dos Santos"

Ary dos Santos, é certo, sabido e reconhecido como autor de excelência, domesticador de palavras e mentor de harmonias que foram para além das trovas que o vento não deixava passar.

É como vênua à memória e justiça ao reconhecimento que Mafalda Arnauth, Susana Félix, Viviane e Luanda Cozetti dão voz a canções compostas por Fernando Tordo, Nuno Nazareth Fernandes e Tózé Brito

Espaço Internet:
Biblioteca Municipal e Ludoteca,
Praça Jorge Álvares

www.360cities.net/image/discuss/montezinho-village-europe
www.cm-freixoepadacinta.pt
www.7maravilhas.sapo.pt

("Natureza morta com raridades",
J. Heyden, 1712)

Nunca o Mundo esteve tão perto. Sugestões de sites.



("Allegoria do Bom Governo", pormenor).

Reuniões do Órgão Executivo *quinzenalmente às 14h30.*

Abril: 7 e 21 Maio: 5 e 19 Junho: 2 e 16

Sessões da Assembleia Municipal

Sessão Ordinária em Abril

Salão Nobre dos Paços do Concelho

As Reuniões do Órgão executivo, assim como as sessões da Assembleia Municipal são públicas.

informação autárquica

O Executivo Camarário tem horários específicos para receber os Municípes.

autarcas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Presidente José Santos		09h00-12h30 14h00-17h30			
Vice-Presidente Pedro Mora		10h00-13h00 14h00-17h30	10h00-13h00 14h00-17h00		
Vereador António Morgado				09h00-12h30 14h00-17h30	

Fora do dia de Atendimento solicita-se agendamento prévio

<i>Junta de Freguesia de Fornos</i>	279 649 126
<i>Junta de Freguesia de Freixo</i>	279 653 485
<i>Junta de Freguesia de Lagoaça</i>	279 649 396
<i>Junta de Freguesia de Ligares</i>	279 669 268
<i>Junta de Freguesia de Mazouco</i>	279 653 429
<i>Junta de Freguesia de Poiares</i>	279 653 491

Auditório Municipal	Ext. 372	279 658 160	Cartório Notarial	279 658 100
Coopafreixo (coop. Azeite e azeitona)		279 652 668	Escola EB 2/3 de Freixo	279 652 828
Adega Cooperativa FEC		279 653 088	Delegação de Finanças	279 653 337
Associação de Artesanato		279 658 190	GNR	279 653 323
Associação Banda de Música		922 124 659	Piscinas Municipais	279 653 258
Biblioteca Municipal		279 653 445	Pavilhão Gimnodesportivo	279 653 433
Câmara Municipal de Freixo		279 658 160	P. Informação Transfronteiriça	0034 923 513 164
C. M. de Freixo (DASCDTL)	Ext. 328	279 658 160	Protecção Civil	279 653 653
C. M. de Freixo (Arquivo)		279 652 886	Posto de Turismo	279 653 480
C. M. de Freixo (G. Florestal)	Ext. 374	279 658 160	Santa Casa da Misericórdia (Freixo)	279 653 016

Para qualquer emergência ligue 279 653 653, Protecção Civil Municipal

Bombeiros Voluntários Telef. 279 653 230

Centro de Saúde Telef. 279 653 382

Farmácia Guerra Telef. 279 652 344



Fisioterapia

Dias: terça, quinta, sexta e sábado

09h00 sessões masculinas

10h30 sessões para senhoras

Local: Piscinas Municipais

Promotor: Câmara Municipal

Hidromassagem

Dia: sábado

09h00 / 12h00

Local: Piscinas Municipais

Promotor: Câmara Municipal

Tabagismo e Alcoologia

“Maus hábitos são mais fáceis de serem abandonados hoje do que amanhã.” (Provérbio)

O uso de tabaco é reconhecido como um dos maiores problemas de saúde pública a nível mundial contribuindo para mortes prematuras e deterioração da qualidade de vida dos que fumam.

Parar de fumar é um benefício em qualquer idade, mas os benefícios são tanto maiores quanto mais cedo se parar de fumar.

Parar de fumar diminui:

- risco de morte prematura. As pessoas que deixam de fumar vivem em média mais 10 anos, quando comparadas com aquelas que continuam a fumar;
- risco de sofrer de uma doença cardiovascular reduz para metade.
- risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC) iguala ao risco dos não-fumadores, após 5 a 15 anos;
- risco de doenças respiratórias e cancro começa a diminuir a partir do momento em que se pára de fumar.

Parar de fumar aumenta/melhora:

- A sua energia;
- A sua capacidade de respirar;
- O seu aspecto geral;
- A sua saúde oral;
- As suas economias.

Por todos estes benefícios, PARE de FUMAR!

Consulte o seu médico/enfermeiro de família que o encaminhará para a nossa Equipa de Cessação Tabágica em que irá apoiar/ ajudar a parar de fumar com mais facilidade.

Por uma vida com MAIS SAÚDE e ENERGIA, SEM TABACO!

Equipa Tabagismo: Dr. Lemos, Enf. Liliama, Enf. Sónia, Dra. Daniela Sousa, Dra. Catarina Chaves e o seu Médico de Família

“Para resistir, não basta dizer não: desejar é preciso.” Augusto Boal

Após aquele excesso de álcool que bebeu, não parou para pensar e perguntar-se: “Será que bebo demais?”
O alcoolismo é considerado uma doença complexa que afecta o corpo, a mente, a família, a vida social e ocupacional da pessoa afectada. O álcool cria dependência física e psíquica.

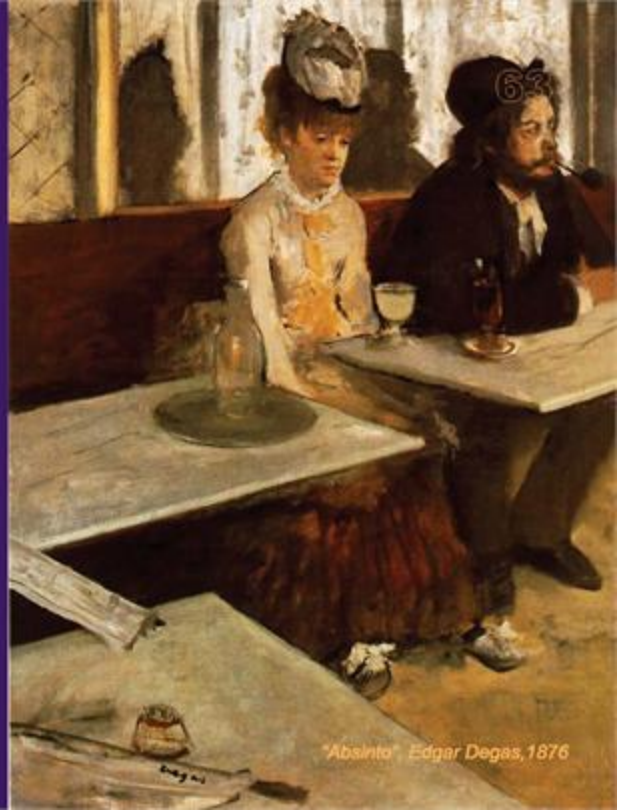
O álcool é responsável por:

- Cirrose Hepática;
- Hepatite;
- Úlceras Gástrica e Duodenal;
- Cancro (ex: boca, aparelho digestivo e respiratório, mama, ...);
- Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Suicídio e Depressão;
- Acidentes de viação, de trabalho ou até mesmo quedas;
- Violência.

Se acha que bebe demais consulte o seu médico/enfermeiro de família. Se os profissionais de saúde acharem que necessita de ajuda irão encaminhá-lo para a Equipa de Saúde - Alcoolismo que o irá ajudar/apoiar ao parar de beber.

O tratamento da doença do alcoolismo requer um esforço cooperativo.

Equipa Dependência – Alcool: Dra. Liliana, Enf. Liliana, Dra. Catarina Chaves e o seu Médico de Família



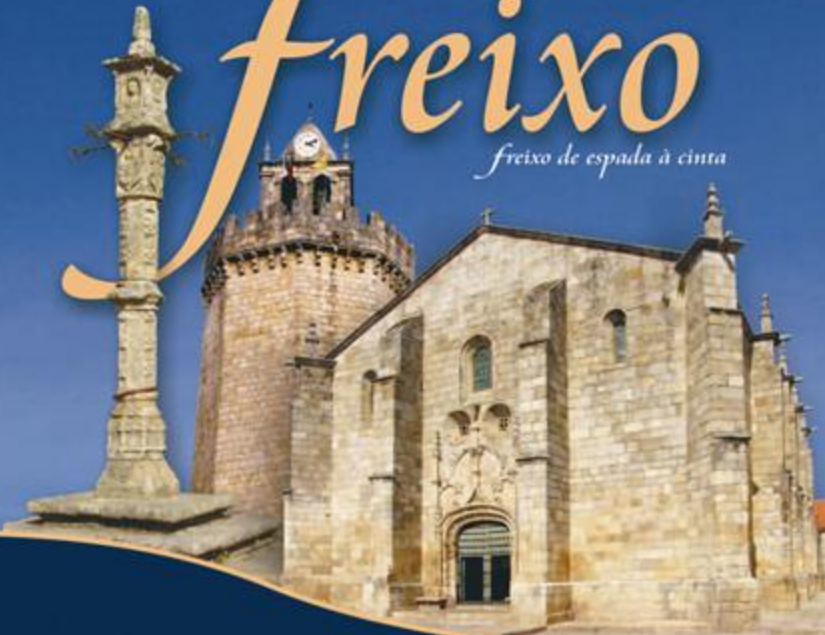
“Absinto”, Edgar Degas, 1876



património cultura tradição natureza

freixo

freixo de espada à cinta



boa vi(n)da

Salada de Alface da Primavera

Receita extraída do livro "Trás-os-Montes à Mesa", da Sr^a D^a Isabel Gomes Mota

Ingredientes:

Alfaces novas, cebolas,
vinagre, azeite e sal qb.

Flores para decorar: madressilva,
borragem, olaia e chagas

Madressilva - amarela; Borragem - azul;
Olaia - cor de rosa; Chagas - cor de laranja



Receita:

Lave bem as folhas de alface. Pouco antes de servir esfarrape-as, pique a cebola e tempere com sal e vinagre. Envolva a salada. Por fim junte o azeite em fio, dê mais duas voltas e decore com as flores, que são adocicadas.

- Avenida 279 652 281 A Cave 279 653 146 Arco Íris (Lagoaça) 279 649 147 Pastelaria Miminho 914 081 837
 Bom Retiro 279 652 259 Cinta d'Ouro 279 652 550 Sotua 279 652 172 Etc 279 107 610
 Central (Lagoaça) 279 649 140 Fragata 279 652 348 Ribeiro (Lagoaça) Estrela (Ligares) 279 669 124
 Excentricidades 279 653 140 Café Bombeiros 964 457 714 Bata 279 652 628 Girassol (Poiares) 279 653 211
 Casa Rural de Lagoaça 279 649 483 Marrão-Planeta 279 653 130 Portela (Poiares) 279 652 413 Xangai 279 652 247
 O Zé (Fornos) 279 649 169 Estalagem Soeiro Meireles (Lagoaça) 279 649 123 Rampinha 279 653 187-963 743 365
 Zona Verde 279 653 144 Central (Ligares) União (Mazouco) 279 652 637 Miradouro (Lagoaça) 279 649 189
- Associação Desportiva e Cultural de Fornos 279 649 178 Associação Desportiva e Cultural de Ligares 279 669 268
 Clube de Caça e Pesca de Freixo de Espada à Cinta

bom apetite

Casa do Conselheiro (turismo de habitação) 279 653 439 / 933 123 599

Restaurante Bom Retiro 279 652 259 Churrasqueira Luanda 279 652 738

Restaurante Cabana 279 653 495 Restaurante Cinta d'Ouro 279 652 550

Casa Rural de Lagoaça 279 649 483 Restaurante Etc 279 107 610 Rampinha 279 653 187-963 743 365

Zona Verde 279 653 144 Estalagem Soeiro Meireles (Lagoaça) 279 649 123

Restaurante Quinta da Barca (Lugar do Janamigo, estrada de Barca d'Alva) 964 415 209

sonhe melhor

69

Moradias do Douro Internacional (Congida) 279 653 018

Casa do Conselheiro (Turismo de Habitação) 279 653 439 / 933 123 599

Quinta da Ferradosa (Turismo Rural) 279 653 293 / 937 653 293

Quinta do Salgueiro (Turismo Rural) 279 652 007 / 961 166 460

Residencial Cinta d'Ouro 279 652 550

Residencial Fatibel 279 658 090

Casa Rural de Lagoaça 279 649 483

Estalagem Soeiro Meireles (Lagoaça) 279 649 123

Aldea Duero (Salto de Saucelle) 0034 923 513 175

Freixo-Porto

07h00m todos os dias *

Freixo-Lisboa

07h00m todos os dias *

*A partir do cruzamento.

Recomenda-se estar na Estação 15min antes do horário previsto

Porto-Freixo

14h30m (sábados, Domingos e Feriados)

15h00m (segunda a sexta)

18h00 à sexta, até ao cruzamento

Lisboa-Freixo

08h00 de segunda a sexta

11h00m (sábados, Domingos e Feriados)

19h00 à sexta

ficha técnica

Título: Manuelina, Agenda de Freixo de Espada à Cinta

Ano: VIII Número: XXIX Abril / Maio / Junho (2010)

Edição e Propriedade: Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta

Director: Presidente da Câmara Municipal

Coordenação: João Paulo Castanho

Composição gráfica e Impressão: Imediático - Publicidade e Artes Gráficas, Mogadouro

Tiragem: 2500 exemplares

Capa: Calçada de Alpaiares - (Foto Imediático)

Distribuição Gratuita

A Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta não se responsabiliza por qualquer alteração imprevista das actividades e horários constantes da agenda.

Se pretende divulgar alguma actividade contacte-nos até ao dia 5 de Junho



www.cm-freixoespadacinta.pt