

Arauto de Roques

A.D.C.S.S. Edição: Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela

Ano 4, nº 15 - Outubro 2006

Publicação trimestral - Distribuição gratuita

ISSN 1645-6289

Sumário

- * Associação comemora Bodas de Prata. pág.1 a 5
- * Saúde. Pág.6
- * Culinária. Pág.6
- * O Baú das Letras. Pág. 7
- * Aprende Música. Pág.7
- * Associação marca presença na romaria das romarias. Pág.8
- * Convocatória de Assembleia-Geral. Pág.8

NOVIDADE

Adeus aos mosquitos

Os sprays repelentes de mosquitos têm os dias contados. Sabes como é, inventam tudo! Para quê comprar um spray e deixá-lo em casa, se podemos comprar um repelente e trazê-lo ao pescoço? Pois é, parece que existe e funciona! É um género de amuleto de plástico que está pendurado num fio e que funciona a pilhas. Afasta os mosquitos num raio de três metros, através de uma frequência sónica que irrita muito, mesmo muito, os insectos.

Visite o nosso site:
www.subportela.com/associacao

Associação comemora Bodas de Prata

LÉNIA REGO

A Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela comemorou nos passados meses de Julho e Agosto, 25 anos de existência. Actividades culturais e desportivas serviram para assinalar "com pompa e circunstância", as bodas de prata desta associação. Entre a praia e o monte de S. João Novo, dezenas de sócios e amigos da associação quiseram partilhar momentos de convívio, recordar o passado e olhar para o futuro com esperança.

As comemorações iniciaram-se no dia 15 de Julho, na praia das Mós, com um torneio de voleibol de praia. Com o areal preparado, um trabalho efectuado dias antes, os jovens



começaram a chegar cedo à praia, para participarem no torneio. A resposta ao desafio foi positiva e a praia depressa se encheu de gentes de todas as idades, com mais ou menos vontade de praticar desporto, mas com uma grande determinação para dar uns mergulhos no rio Lima

e a aproveitar algumas horas de sol.

Entre aplausos e muitos risos, os participantes lançaram-se às bolas e remataram sempre que surgiu a oportunidade. O sol juntou-se à festa e permitiu que dezenas de pessoas enchessem esta praia fluvial, dando-lhe uma nova vida.

E estas não foram as únicas actividades promovidas neste local paradisíaco, cheio de árvores frondosas que oferecem sombras agradáveis a todos os que apreciam momentos de descanso à beira rio. As actividades na praia das Mós continuaram no dia seguinte, 16 de Julho, com um desporto bem mais calmo do que o voleibol. Desta vez promoveu-se um concurso de pesca, que começou bem cedo, pouco depois da sete e meia da manhã, de onde saiu vencedor Vítor Pinto.



A este concurso original seguiu-se um almoço convívio, realizado no

restaurante "As Mós", com os participantes e acompanhantes.

No final do almoço regressou-se à praia, para disputar a final do torneio de voleibol. No olhar dos participantes notava-se uma grande vontade de levar o troféu para casa. Entre muito suor e esforço, a dupla constituída por João Ribas e Diogo Nobre conseguiram subir ao pódio e vencer este torneio.

Ao final da tarde começou um outro torneio, o da malha que juntou muitos amantes desta modalidade.

Nesta freguesia continuam a ser muitos os que se interessam por este jogo que tem muita tradição em Subportela. Também eles quiseram participar neste torneio e mostrar que ainda possuem uma boa pontaria. Luís Pedra e Manuel Pinheiro conseguiram bater os outros participantes e no final do dia, depois de algumas horas debaixo de sol, conseguiram levantar o troféu com muito orgulho.



Teatro Noroeste participa no aniversário

No aniversário da Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela não podiam faltar actividades culturais e sociais. Na noite de 21 de Julho, a companhia do Teatro

Noroeste veio até Subportela apresentar a peça "Piolhos e Actores". Dois actores jovens subiram ao palco e entre muitas cenas cómicas contaram a história do teatro. Uma história que

mudou com o passar dos tempos, mas que desde sempre possuiu uma tarefa muito especial: fazer rir. E foi isto que estes actores conseguiram num espectáculo que primou pela simpli-

cidade dos cenários e pela riqueza do guião.

Quem assistiu gostou do que viu e até ficou com vontade de ir mais vezes ao teatro, que parece estar um pouco esquecido pelos portugueses.

Depois do teatro voltou-se ao desporto

Do voleibol, da pesca e da malha passou-se para o futebol de salão, igualmente apreciado pelos jovens subportelenses. O torneio começou no dia 22 de Julho e foi muito participado pela camada jovem e até mesmo pelos adultos que não quiseram perder os jogos.



Ao futsal seguiu-se a prova de atletismo. O tiro de partida foi dado logo pela manhã de dia 23 de Julho. Como não é habitual realizar-se este tipo de provas na freguesia, não foram muitos os que se decidiram a aceitar o desafio. Apesar disto, a prova correu dentro da normalidade e sem



percalços, com os atletas empenhados em percorrer os quilómetros estipulados para a prova.

No final, a organização ofereceu troféus aos vencedores, que os empunharam com muita satisfação e com a sensação de mais um desafio cumprido. Assim, João Pedro conseguiu vencer na categoria de Iniciados, com o tempo de 20 minutos e cinco segundos, Helder Gonçalves destacou-se

entre os Seniores, com 14 minutos e 45 segundos e Luís Matos venceu a categoria de Veteranos ao conseguir um tempo de 20 minutos e 15 segundos.



Com o cair da noite, deixaram-se as corridas e passou-se para o futebol.

As equipas participantes participaram em mais uma eliminatória e prepararam-se para a final, que deveria ter sido disputada durante este fim-de-semana, mas devido à grande afluência de participantes acabou por ser adiada para dia 30 de Julho. Nessa altura o ringue localizado no monte de S. João Novo voltou a iluminar-se para receber as dezenas de jovens que quiseram mostrar que sabem jogar à bola. A final acabou por ser bastante disputada, com o vencedor a ser conhecido apenas depois do prolongamento. A equipa das Construções Leal e Pereira bateu, por oito bolas a cinco, o grupo do Garraão Unt, apesar deste ter dominado durante todo o encontro, com um futebol colectivo de



grande qualidade. Mas esta força de equipa acabou por perder-se com alguns momentos de desconcentração, aproveitados pela equipa adversária, que acabou por vencer o campeonato. No segundo lugar ficou então a equipa Garrafão Unit e na terceira posição, a Selecção de Cortegaça.

O melhor marcador do torneio, com a cifra de 7 golos, foi Valdemiro da Fonte, jogador das Construções Leal e Pereira.



Equipa vencedora

com sardinha assada, pão e vinho e isso foi motivo mais do que suficiente para dar ânimo a estes "ciclistas". Uma refeição saboreada ao som das concertinas e das desgarradas. E enquanto uns aproveitavam para "afinar as gargantas", outros preferiram jogar à malha ou dar um mergulho no rio. Actividades ao ar livre para todos os gostos e para todas as idades.

No final do almoço e já com mais força, foi saltar de novo para cima das bicicletas, respirar fundo e pedalar a toda a velocidade até Subportela. Aqueles que não se deixaram vencer pelo cansaço ainda continuaram o convívio pela noite dentro. Um fim-de-semana que acabou por ser inesquecível para todos os que participaram no 25º passeio cicloturístico desta associação.

Associação pedala até Bertianos

O dia 30 de Julho foi o escolhido pela Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela para promover o 25º passeio cicloturístico. Em altura de aniversário a associação decidiu organizar mais um encontro entre os associados, familiares e amigos, que decidiram passar um dia diferente. Um dia que amanheceu com algumas nuvens e até mesmo com umas pingas de chuva, que em nada afectaram o número de participantes que acabou mesmo por superar todas as expectativas. Esta continua a ser sem sombra de dúvidas, a actividade que a associação promove durante o ano que consegue o maior número de participantes. Parece que todos esperam pelo último domingo de Julho para tirar as bicicletas da garagem e fazer um pouco de exercício físico.

Logo pela manhã, mais de duas centenas de pessoas começaram a chegar ao Monte de S. João Novo. Uns decidiram levar a bicicleta, outros optaram por automóveis e motos. Apesar de este ser um passeio cicloturístico, todos os meios de transporte serviram para entrar em mais uma iniciativa organizada para assinalar as Bodas de Prata da associação. que separam Subportela e Bertianos foram percorridos com esforço, mas muita vontade de chegar à freguesia limiana. Os participantes sabiam que aqui esperavam os um almoço



Estrelas brilham em Agosto

Já vai na 4ª edição e cada ano parece brilhar ainda mais. A iniciativa "Estrelas de S. João" cativa cada vez mais jovens, que depois de muitos ensaios sobem ao palco e durante alguns minutos mostram as melhores danças, músicas e cantigas. Elas preferem a dança e o canto. Eles são mais adeptos dos instrumentos musicais. Elas optam por roupas coloridas e não se esquecem de pormenores como a maquilhagem e os penteados. Eles pouco se preocupam com o que vestem ou com o que calçam. Tudo diferenças que parecem desvanecer-se quando sobem ao palco e cantam, dançam e tocam como se fosse esta a sua profissão, como se tivessem nascido para estar em cima do estrado. Este ano, a iniciativa contou com a presença especial de Elsa Gomes, uma artista da música portuguesa e ainda do grupo "Cordas do Lima".

Sócios e história recordados em tempo de aniversário



(Uma das fotos mais antigas)
A Sede da Associação, 25 anos atrás.

Fotografias da sede, de máquinas fotográficas, de loiça antiga, peças de artesanato e muitos outros objectos estiveram expostas na actual sede da Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela. Numa só exposição inaugurada no dia 6 de Agosto, a direcção da associação conseguiu juntar imagens de diversas épocas, o retrato vivo de muitos momentos passados por quem decidiu dar um pouco do seu tempo em prol desta causa.

A organização nunca pensou conseguir juntar tantas fotografias, de onde se destacaram algumas onde surge a sede da associação. Uma casa por onde já passaram muitas direcções, onde já se decidiram e planejaram muitas actividades e que mudou ao longo dos últimos anos. Com a exposição foi possível viajar no tempo e recordar o passado. Imagens que se prolongarão no tempo e que



(Uma das fotos mais antigas) Inauguração e Benção do Campo de Jogos



durante uma sessão solene onde estiveram presentes os corpos gerentes da associação, sócios fundadores, uma representação da Junta de Freguesia e o delegado do Inatel, que acompanhou sempre de perto estas comemorações. No final foi servido um verde de honra aos presentes, que se prepararam para uma tarde de folclore, onde participou o Grupo de Danças e Cantares de Serreleis, o Rancho

serão certamente apreciadas em momentos futuros. E foi com esta intenção de preservar uma memória, que a associação decidiu escrever um livro com um pouco do seu percurso, um documento onde é possível ficar a conhecer as actividades desenvolvidas ao longo dos anos e as equipas que "deram corpo" a este projecto. Em simultâneo com a apresentação deste volume, a associação aproveitou o momento para dar a conhecer a Medalha Comemorativa dos 25 anos e o Estandarte da Associação



Folclórico do Centro Desportivo e Cultural de Outeiro e o Grupo de Danças e Cantares do Neiva, de Sandiães, Ponte de Lima.

Para encerrar em grande as actividades do fim de semana, organizou-se um Encontro de Marchas Populares que encheu o monte de S. João com centenas de pessoas que não quiseram faltar a mais uma apresentação dos marchantes.

Sanjoanina e juntos animaram a noite. Esta foi a sétima actuação que a marcha da associação fez desde o dia 23 de Junho, altura em que actuou em Subportela. Depois disto ainda passaram pela Seara, por Deocriste, pela Meadela, por Darque e ainda por Viana do Castelo.

Escolas de Música Encerram Comemorações

E depois de um mês de actividades culturais, desportivas e sociais aproximou-se o final das comemorações dos 25 anos da associação. Durante cinco fins-de-semana consecutivos foram desenvolvidas muitas actividades, umas mais concorridas do que outras, mas todas promovidas com todo o empenho para assinalar esta data com "pompa e circunstância".

No dia 12 de Agosto promoveu-se um Encontro de Escolas de Música, já



que a associação também possui uma escola que já ensinou dezenas de aulas e os fez apreciar as mais diversas melodias. Um encontro onde marcaram presença a Escola de Música de Subportela, o

Grupo de Cavaquinhos de Mazarefes e a Orquestra Popular "sopro de Cordas", de Outeiro. O agrupamento "Traz da Fonte", um grupo de música popular fez as honras de encerramento do espectáculo. São grupos

diferentes, com maneiras distintas de interpretar as músicas, mas que se uniram com a intenção de proporcionar uma noite melodiosa a todos os presentes.

Na recta final deste aniversário ainda foi possível apreciar diversos tocadores de concertinas e ainda a música do agrupamento musical "Los Cumberos", que animaram o dia 13 de Agosto.

Chegava assim ao final o maior evento que a associação realizou, uma festa que se prolongou por cinco fins-de-semana consecutivos.

Para terminar em grande, cantaram-se os "Parabéns", apagaram-se as velas, comeu-se bolo de aniversário e bebeu-se champanhe. No final brindou-se a um futuro cheio de actividades e muitos momentos de lazer e convívio entres os subportelenses.

Estas comemorações contaram com o apoio do do INATEL, Instituto Português da Juventude, Câmara Municipal de Viana do Castelo, Junta de Freguesia de Subportela, Portucel Viana e Crédito Agrícola. Apoiaram ainda várias empresas como Construções Diasbar, Talho de Lanhelas, Alumibarros, Churrascaria S. Jorge e Moto Boa Nova.



Os corpos gerentes da associação agradecem a todos aqueles que ajudaram com serviços de transportes e de reboques e aos que de uma forma ou outra colaboraram para a realização do evento.

Parabéns aos fundadores da Associação e votos de motivação para continuarem a apoiar a colectividade



PARA RIR

Estava uma loira pendurada na grade da ponte quando passa um polícia que lhe grita:
- Ei!!! Que está a fazer aí???
A loira, choramingando responde:
- Quero morrer!... Vou-me atirar ao rio,... só estou à espera de fazer a digestão...

UMA MÃO CHEIA DE BENEFÍCIOS

Alimentam e refrescam, mas também nos dão energia e nos protegem dos agentes oxidantes. Entre a saúde e a beleza, as uvas proporcionam uma mão cheia de benefícios a aproveitar agora que chegou o Outono.

Já se fizeram as vindimas, as uvas já invadiram as bancas dos mercados. Seja qual for a casta, a verdade é que dentro de cada bago se esconde um verdadeiro tesouro, com múltiplas vantagens para a saúde e para a beleza. A única desvantagem de peso é a abundância em açúcar, o que as torna desaconselhadas para quem quer perder peso ou para quem não quer aumentar os quilos que já tem.

Este mesmo açúcar é, no entanto, precioso quando o objectivo é recuperar energias. Funciona como um carburante poderoso, fornecendo energia muito rapidamente, o que torna as uvas ideais para os desportistas e para os convalescentes. E mesmo para quem trabalha - um cacho a meio da manhã ou a meio da tarde ajuda a aguentar até à próxima refeição.

As uvas constituem uma boa fonte de nutrientes. Secas são o complemento perfeito dos cereais de pequeno-almoço. Frescas proporcionam um efeito agradavelmente hidratante, porquanto são constituídas por 80% de água. Estas suas propriedades contribuem para a purificação do organismo, estimulando a acção dos rins, evitando a retenção de líquidos

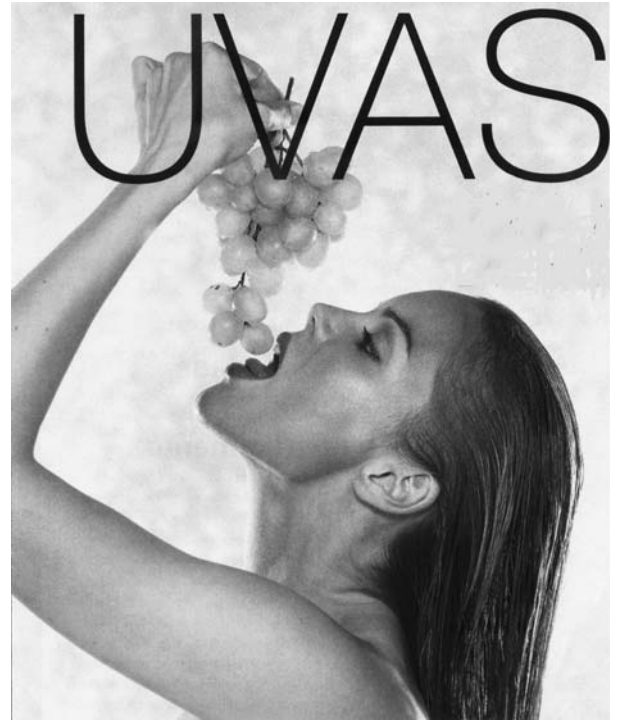
e favorecendo o trânsito intestinal. Ajudam quem sofre de obstipação, mas não devem ser consumidas em abundância por quem se queixa do oposto. Ricas em minerais e oligoelementos, possuem igualmente uma acção remineralizante e desintoxicante, agindo sobre o sistema nervoso, os músculos e a pele graças ao seu forte teor em vitaminas do grupo B. Além disso, potencializam a acção da vitamina C.

O sistema vascular também sai a ganhar com o consumo de uvas, havendo mesmo medicamentos vasoprotectores à base de extractos de grainhas. Esta é igualmente a matéria-prima de muitos produtos usados nos cuidados estéticos, que aproveitam as propriedades antioxidantes de alguns componentes das uvas. Esses constituintes fenólicos ajudam a proteger as células contra o envelhecimento, nomeadamente ao nível da pele, onde actuam sobre as fibras de colagénio e elastina, tornando-a mais resistente aos radicais livres.

Em cosmetologia há muito que se tira partido dos extractos de uva, sob a forma de produtos esfoliantes e nutritivos, que deixam a pele mais suave e luminosa. Em óleo, estes mesmos extractos têm uma acção reparadora e hidratante, sendo recomendados para as mãos (onde previnem o aparecimento das manchas acastanhadas) e para os cabelos finos e espigados.

Tudo boas razões para ter um cacho de uvas sempre por perto. Não fossem as calorias - 72 por cada 100 gramas...

in "Farmácia Saúde"



C u l i n á r i a

Robalo com presunto

Ingredientes:

4 postas de robalo • sal e pimenta q.b. • limão • azeite • 1 alho-francês • 2 cebolas • 100 g de tiras de presunto • 3 dentes de alho • 1 pimento vermelho • caldo de peixe • vinho branco • farinha • salsa picada.

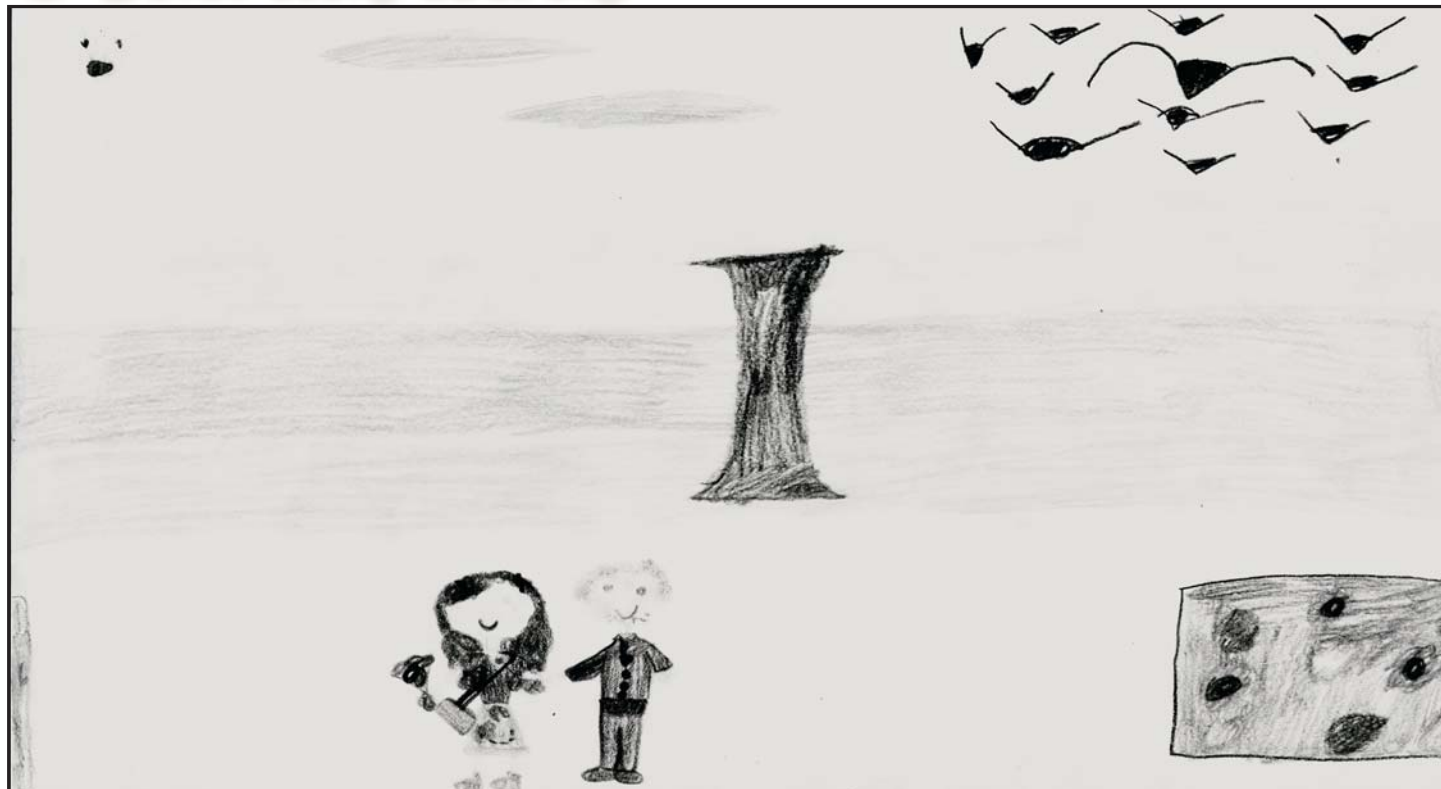
Preparação:

Tempere o peixe com sal, pimenta e sumo de limão. Corte o alho francês e a cebola em rodela. Refogue-os em 2 c. (sopa) de azeite. Junte as tirinhas de presunto, 1 dente de alho moído e o pimento picado. Quando os legumes ficarem translúcidos, regue com caldo de peixe e vinho e apure em lume brando. Rectifique os temperos. Passe o peixe por farinha e frite-o em azeite com os restantes alhos pisados com pele. Não deixe o peixe fritar demasiado e mude-o para uma assadeira. Por cima, espalhe o refogado. Leve ao forno a acabar de cozinhar. Polvilhe com salsa e sirva.



O Baú das letras

Este cantinho tem a colaboração da comunidade escolar de Subportela.



Patricia Alexandra Matos Simão
2006/10/29

A natação

A natação é um dos desportos mais sossegados e um dos desportos em que Portugal ganhou mais medalhas de ouro, de prata e de bronze.

Há mais mulheres do que homens nos campeonatos de natação, em todo o lado, até no estrangeiro.

Ouve três homens que nadaram das ilhas da Madeira até às ilhas desertas, vinte e cinco quilómetros. Eu consigo nadar cinco quilómetros de trinta em trinta minutos.

Há piscinas com cloro e outras de naturalidade.

Os nadadores profissionais vão para o mar, rios, ribeiros e oceanos. Já li que nadadores profissionais procuram galeões afundados e muitas das vezes encontram moedas de ouro, safiras, rubis, moedas de prata, moedas de bronze e outros objectos.

Tiago Dias Correia
9 Anos

APRENDE MÚSICA NA ESCOLA DA ASSOCIAÇÃO

A Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela aproveita para lembrar que a Escola de Música, em funcionamento na antiga sede da junta de freguesia, com aulas de Guitarra, Acordeão, Concertina, Teclado/órgão eléctrico, Saxofone, Clarinete, Trombone, Flauta Transversal e Trompete. Aceita ainda inscrições para os instrumentos: Cavaquinho e Bateria.

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES:

No local: Horários de funcionamento.

Por telefone: 258972837 / 965110121 / 961622671



Associação marca presença na romaria das ramarias BENILDE PINTO

19 de Agosto - Cortejo Etnográfico "O Ouro do Minho - O Ouro de Viana"

Um grupo de jovens da Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela participou este ano no Cortejo Etnográfico que decorreu no passado dia 19 de Agosto, em Viana do Castelo. O evento, integrado na romaria de Nossa Senhora D'Agonia, a maior romaria de Portugal, a romaria das romarias, um importante cartaz turístico da cidade, que atrai todos os anos milhares de visitantes à cidade, quer seja por devoção religiosa, quer por interesse etnográfico e cultural.



Um dos pontos mais altos foi novamente o cortejo etnográfico. Foi o "Traje à Vianesa" o grande responsável pelos enfeites, das filigranas, das jóias tradicionais e onde a mulher de Viana se sente como ninguém, ao fazer do seu "peito" um mostra de bom gosto e de bem trajar.

A Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela não participou com ouro mas, não podia deixar de estar presente levando o testemunho dos verdadeiros CELTAS, um povo (ou grupo de povos) da família linguística indo-europeia que se espalhou pela maior parte da Europa a partir do II milénio a.C., tendo maioria populacional no norte da Europa Ocidental até o advento do Império Romano. As tribos célticas ocuparam a maior parte do continente europeu, desde a Península Ibérica até a Anatólia. A maior parte dos Celtas foi conquistada, subjugada, e mais tarde integrada pelos Romanos.

Um bem haja para estes jovens sempre dispostos a participar.



CONVOCATÓRIA - ASSEMBLEIA GERAL

O Presidente da Mesa da Assembleia da Associação Desportiva Cultural e Social de Subportela, em cumprimento do número dois do artigo décimo sétimo, convoca a Assembleia Geral, para uma reunião ordinária, na sua sede no lugar da Lomba, freguesia de Subportela pelas 9.30 horas, do dia 29 de Outubro de 2006, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apresentação, discussão e aprovação do Plano de Actividades e Orçamento para o ano 2007.
- 2 - Aprovação de proposta para substituição do Presidente do Concelho Fiscal.
- 3 - Aprovação de direcção do Sector de Teatro.
- 4 - Actualização do quadro de sócios.
- 5 - Ponto de situação sobre a construção do edifício Sede da Associação/Casa da Juventude.

Se no dia e hora acima designados a reunião não poder realizar-se por falta de maioria dos sócios inscritos, far-se-á com qualquer número de sócios uma hora depois, nos termos do número três do artigo décimo sexto.

Subportela, 07 de Outubro de 2006
O Presidente da Assembleia Geral

Rafael Costa