

Arauto de Roques

A.D.C.S.S. Edição: Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela
Ano 5, nº 19 - Outubro 2007 Publicação trimestral - Distribuição gratuita ISSN 1645-6289

Sumário

- * O grupo de Dança. Pág.2
- * Torneio de Futebol Salão. Pág.2
- * Mais de uma centena pedalarão até Bertandos. Pág.3
- * Danças de Salão. Pág.3
- * Saúde. Pág.4
- * Associação leva novamente Auto de S. João a P. Lima. Pág. 5
- * Vem aprender a tocar Cavaquinho. Pág. 6
- * Baú das letras. Pág.7
- * Passatempos. Pág.8
- * Convocatória. Pág.8

NOTA - Os artigos de opinião são da responsabilidade de quem os assina.

Magusto de S. Martinho

Dia 11 de Novembro pelas 14h.30m no Monte de S. João. A Junta de Freguesia e a Associação convidam todo o povo da freguesia.

Visite o nosso site:
www.subportela.com.sapo.pt



Mais de uma centena de Bicicletas, participaram no Passeio Cicloturístico - 2007.

Os familiares levaram os farneis e juntaram-se no convívio, em Bertandos, onde não faltaram as cantadeiras e as concertinas. Pág. 3

Novo Cartão de Sócio

Os cartões de sócio da associação vão passar a ser personalizados, com fotografia e plastificados. A alteração já foi anunciada na edição de Abril e deverá entrar em vigor já a partir do próximo ano.

Essa alteração não terá custos para os associados, mas para que tais procedimentos possam ser efectuados, é necessário que todos os sócios entreguem uma foto tipo passe, pois na falta dela terão o seu novo cartão de 2008 sem fotografia.

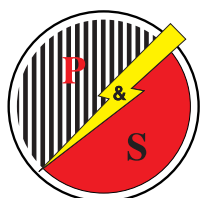
Com esta iniciativa, a Direcção da Associação está a cumprir uma das deliberações da reunião da Assembleia Geral efectuada em 18 de Fevereiro de 2007.

FESTA DE NATAL



A Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela e a Junta de Freguesia, tencionam levar a efeito, em conjunto, no próximo dia 23/12/2007, a habitual festa de Natal, aberta a todo o público da Freguesia, ao qual deixamos desde já o nosso convite.

O programa será de acordo com os anos anteriores e terá início às 15 horas.



**PINHEIRO
& SANTOS, LDA.**

**GROSSISTA DE
MATERIAL ELÉCTRICO**

Parque Emp. da Praia Norte Lote 26/28
Telef. 258 807070 - Fax. 258 807079
4900 VIANA DO CASTELO

Grupo de dança anda numa "roda viva"

O Grupo de dança da Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela participou na animação da Feira das Associações que decorreu no Jardim Marginal em Viana do Castelo de 26 de Julho a 4 de Agosto. O certame foi organizado pela Câmara Municipal, em Parceria com a Rede Social do Concelho e integrou-se nas Comemorações do Ano Europeu da Igualdade e Oportunidades Para Todos.

A actuação das nossas dançarinas, teve lugar no dia 28 de Julho. Para além deste evento, o nosso grupo participou ainda no programa Semana da Cultura que marcou o início das Festas da Meadela no dia 1 de Agosto, uma organização da responsabilidade da Ronda Típica da Meadela e esteve presente no primeiro dia das festas de Sta Marta de Portuzelo, dia 8 de Agosto, num Programa de Animação Cultural organizado pela Associação Cultural de Portuzelo.



A juntar a isto, no dia 29 de Setembro esteve presente num espectáculo alusivo às tradições promovido pela Associação Unhas do Diabo, no Teatro Diogo Bernardes em Ponte de Lima e no passado dia 6 de Outubro participou num encontro de grupos de dança promovido pela SIRD Sociedade de Instrução e Recreio de Darque, em comemorações de

aniversário daquela Associação. Nas mesmas comemorações, mas no dia anterior, dia destinado à música, esteve presente a escola de música da nossa Associação, a escola de guitarras de Perre e o Grupo Cordas do Lima de Mazarefes. Estão de parabéns estas jovens pela dedicação neste trabalho de grupo que nos têm vindo a apresentar.

Torneio de futebol salão



No campo de jogos do monte de S. João, decorreu nos dias 21, 22 e 23 de Setembro mais um torneio de futebol salão, organizado pela associação.

Algumas noites amenas permitiram que dezenas de pessoas assistissem a umas boas partidas, disputadas pelos jovens atletas da modalidade. Mas nem todas as noites foram assim. A chuva acabou por estragar um pouco o torneio, que teve que ser adiado, uma vez que os jovens não tinham condições para jogar ao ar

livre.

Mas a final do torneio, adiado na altura por causa da chuva que não permitiu jogar ao ar livre, só terminou a 19 de Outubro.

Todas as equipas tiveram direito a troféu, do primeiro ao quarto classificado com a seguinte ordem: Equipa da Associação, equipa dos Rotos, equipa do Ribas e a equipa dos Primos. As três primeiras equipas

de Subportela e a última de Deocriste. O prémio de melhor marcador foi atribuído ao Duarte da equipa dos Primos.

Os jogos decorreram dentro da normalidade, pautados pela disciplina da equipa de arbitragem, a quem nós deixamos os nossos agradecimentos, e pelo bom relacionamento entre os jogadores.



Mais de uma centena a pedalar até Bertíandos

No passado dia 29 de Julho, 127 pessoas pegaram nas suas bicicletas e aproveitando um dia de sol, foram até Bertíandos, Ponte de Lima. Este foi mais um passeio cicloturístico organizado pela associação e que teve mais uma vez partida do monte de S. João, em Subportela. Depois de umas dezenas de quilómetros a pedalar, os participantes no evento juntaram-se aos familiares e amigos que não se aventuraram nesta viagem de bicicleta, mas levaram os automóveis e os farnéis, que serviram para a realização de mais um agradável convívio nesta zona maravilhosa de Ponte de Lima. E não faltou nada neste encontro. Os presentes deliciaram-se com as sardinhas assadas, mas também com outras iguarias que ora chegavam de um lado, ora chegavam de outro, para mostrar que o tempo era de partilha e confraternização. Depois da barriga cheia, não podiam faltar as cantadeiras e as concertinas e ainda tempo para todos os que decidiram jogar à malha. Os mais novos ainda aproveitaram o sol e mergulharam nas águas límpidas do rio Lima. No regresso a casa, ainda houve tempo para nova paragem, mas desta vez no monte de S. João, onde se



queimou o último carvão e se assaram as últimas sardinhas. Para a organização, este passeio foi mais um sucesso e se não fosse conhecido, há 26 anos, como passeio cicloturístico, poderia chamar-se agora "convívio de Subportela", já que a maior parte dos participantes são provenientes desta freguesia. Devido ao sucesso deste ano, e para que não surjam dúvidas, a associação já lança o repto aos participantes e garante que no próximo ano, no último domingo de Julho, se irá

realizar mais um passeio cicloturístico.

"Este ano, estivemos quase a mudar para o Domingo seguinte mas muitas foram as pessoas que vieram reclamar pelo dia já habitual. Eu até fiquei a pensar que as pessoas já reservam aquele domingo do ano para o «passeio das bicicletas», referiu Manuel Augusto Torres Lima, presidente da Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela.

Lénia Rego

DANÇAS DE SALÃO - INSCREVE JÁ



Ainda estão abertas as inscrições para danças de salão. Os interessados deverão efectuar a inscrição e entregar aos dirigentes da Associação o mais breve possível porque as aulas terão **início no dia 10 de Novembro**

às 21h.30m, na Sede da Junta de Freguesia.

A inscrição e a primeira aula são grátis, por isso não devem perder a oportunidade de fazer parte desta primeira turma.

A iniciação desta modalidade é para todos aqueles que não sabem dançar porque os técnicos vão ensinar "a partir do zero".

As aulas serão ministradas por técnicos reconhecidos e credenciados

pelas entidades oficiais competentes, filiados e inscritos na Associação desportiva do Distrito de Viana do Castelo e Federação Portuguesa de Dança Desportiva.

Estes técnicos vão trazer até nós a grande oportunidade para aprendermos a dançar: o Chá-chá-chá, Samba, Pasodoble, Rumba, Jive, Tango, Valsa Inglesa, Valsa Vienesa, Quickstep, Slowfox e ainda o Forro, Salsa, Merengue, Kuduro, Bachata, Kizomba, Polka, Line Dancing, danças de formação e muito mais.

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CULTURAL E SOCIAL DE SUBPORTELA

DANÇAS DE SALÃO

INSCRIÇÃO DE PARTICIPANTE



NOME

DATA DE NASCIMENTO/...../.....TELEFONE.....TELEMÓVEL.....

RESIDENCIA.....

S A Ú D E**Saiba tudo sobre a gripe...****O que é a gripe...**

A gripe é uma doença respiratória aguda causada pelo vírus influenza. Existem três tipos conhecidos - A, B e C, sendo o primeiro o mais prevalente e que surge associado aos surtos mais graves. Trata-se de um vírus semelhante a um pequeno ouriço, com uma extrema capacidade de mutação, o que significa que, a cada época, se apresenta sob a forma de diferentes estirpes, de gravidade também ela distinta.

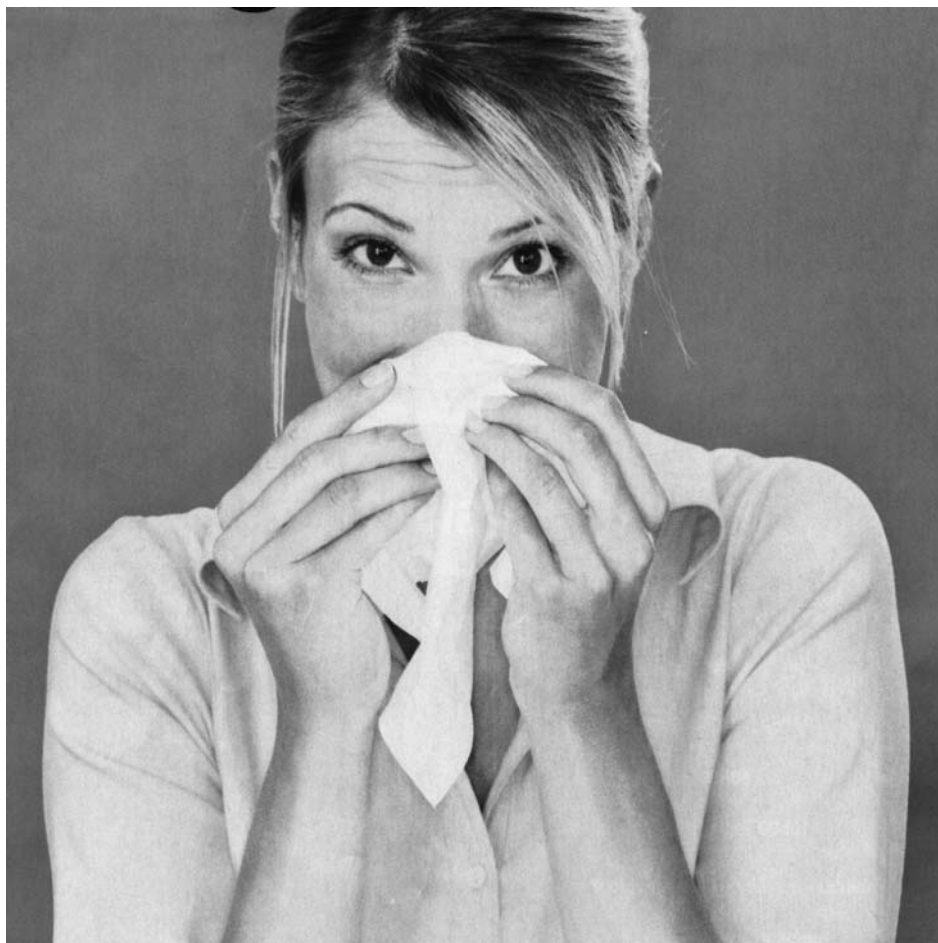
O ar é o meio de transporte do influenza, o qual aproveita para atingir o corpo humano. Daí a facilidade com que se dissemina, o que, na prática, não deixa ninguém a salvo. Além disso, consegue sobreviver 24 horas fora de um organismo vivo, o que aumenta o seu grau de contágio. Estas características tornam a gripe uma infecção altamente contagiante.

Como se transmite...

O contágio faz-se através de partículas de saliva libertadas por uma pessoa infectada quando fala, tosse, espirra ou simplesmente respira. Não é, pois, necessário o contacto físico com uma pessoa doente, bastando alguma proximidade, na medida em que o vírus viaja pelo ar até ao organismo (saudável) mais próximo. Uma vez instalado o vírus, o período de incubação é de dois dias, emergindo então os sintomas, sendo o período de contágio de um ou dois dias antes da incubação e cinco após o início dos sintomas. Porém, em crianças e imunodeprimidos, este prazo alarga-se até uma semana.

Quem está em risco...

Todas as pessoas, desde que não imunizadas, podem ter gripe. Contudo, há pessoas mais vulneráveis sobre cuja saúde a Infecção pode ter consequências mais graves: são elas os idosos, as crianças dos seis aos 23 meses, os doentes crónicos (que sofram de patologias cardíacas ou pulmonares como a asma e a bronquite crónica,



bem como os insuficientes renais e diabéticos) e todos os indivíduos debilitados do ponto de vista das defesas do organismo (como os doentes com sida).

Quais os sintomas...

Nos adultos, a gripe manifesta-se por um súbito mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, tosse, arrepios e dores de cabeça. Pode também ocorrer inflamação dos olhos, Nas crianças, os sintomas podem diferir consoante o grupo etário. A prostração é frequente, sobretudo nas que têm menos de quatro anos, sendo igualmente comuns náuseas, vômitos, diarreia e dores abdominais; a febre tende a ser elevada e, entre um e os três anos, a gripe complica-se com uma otite média.

Como se trata...

Repouse, fique em casa e minimize os contactos ` sociais, de forma a diminuir o risco de contágio; Descanse, beba muitos líquidos e mantenha a sua alimentação habitual;

Evite mudanças de temperatura; Não se abafe demasiado;

Tome medicamentos para baixar a febre e aliviar as dores, mas não tome antibióticos sem consultar o médico;

Se tiver tosse, crie uma atmosfera húmida;

Aplique soro fisiológico para desentupir o nariz;

Se a febre não baixar ao fim de quatro dias, vá ao médico;

Se estiver grávida ou a amamentar não tome medicamentos sem consultar o médico;

Não se vacine se já estiver doente.

Continua pág.5

Como se evita...

Reduzir os contactos com pessoas infectadas é uma medida útil, mas o melhor mesmo é prevenir de uma forma mais segura - através da vacinação. É que a vacina an-tigripal tem uma eficácia de 75 por cento. E mesmo quando não evita a doença, em 98 por cento dos casos contribui para diminuir a gravidade dos sintomas.

O ideal é que a vacinação se faça em Setembro ou Outubro, de modo a que os anticorpos dela recebidos estejam em pleno quando chega o tempo frio (eles levam duas semanas a instalar as suas barreiras antivírus). A imunização deve ser repetida todos os anos, pois a vacina é concebida anualmente de modo a enfrentar o vírus específico de cada época gripal. É que o vírus muda constantemente e a vacina tem de se adequar às novas estirpes.

Assim é a gripe: uma doença infecciosa geralmente benigna mas com um elevado grau de contágio. A cada Inverno ameaça sobretudo os corpos mais frágeis. Prevenir é a melhor resposta e a vacina a protecção mais eficaz.

Quem se deve vacinar?

Toda a gente se pode vacinar, mas há grupos mais vulneráveis à gripe que não devem descurar esta protecção; são eles as pessoas com 65 e mais anos, principalmente se residirem em lares; todas as pessoas que sofram de diabetes; ou doenças crónicas dos pulmões, coração, fígado e rins ou que sejam portadoras de outras patologias que diminuam a

resistência às infecções.

Também os profissionais de saúde se devem vacinar: como defesa para si próprios e como defesa de terceiros. Pelo contrário, não devem vacinar-se pessoas com alergia ao ovo, na medida em que esta é uma das matérias-primas da vacina antigripal.

Não confundir...

A gripe é com frequência confundida com uma constipação, mas, apesar de haver sintomas comuns, há aspectos que as diferenciam: o primeiro é o facto de a constipação se restringir às vias respiratórias superiores - assim, as pessoas constipadas têm o nariz entupido, espirram, apresentam os olhos húmidos e a garganta irritada, mas não têm febre nem dores no corpo. Além disso, os sintomas da gripe declaram-se de uma forma súbita, enquanto os da constipação surgem gradualmente.

in Farmácia Saúde

Associação leva novamente o Auto de S. João a Ponte de Lima

Em 29 de Setembro, no Teatro Diogo Bernardes, em Ponte de Lima, num espectáculo promovido pela Associação Unhas do Diabo, alusivo às tradições, a Associação esteve presente com a representação do Auto de S. João. Uma repetição da mesma peça que venceu o Concurso Nacional de Teatro, o Teatrália-2007, promovido pelo Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores - INATEL, nos dias 16 e 17 de Junho, no auditório da Aula Magna em Lisboa.

Os outros dois grupos presentes no mesmo evento, a Associação Unhas do Diabo e a Associação Cultural e Recreativa de Carreço, também repetiram as peças teatrais que tinham levado a concurso em 27 de Maio deste ano, no apuramento da fase a nível distrital.

A nossa Associação, marcou ainda presença, participando na boa disposição do espectáculo dessa noite, levando mais uma vez ao palco o grupo de dança All Stars Dance.



Um bem-haja aos elementos deste grupo que têm levado o nome de Subportela a várias localidades, e

um louvor para o grupo do Auto de S. João, pelo seu esforço e dedicação no trabalho que os tem levado até aos resultados positivos, obtidos por onde passam.

O Auto de S. João conta com a participação de 18 pessoas, todas elas amadoras, mas com grande paixão pelo teatro e pelo canto. Distribuem-se por 18 personagens, nomeadamente, Zacarias e Isabel, pais de S. João Baptista; o Anjo Gabriel; João Baptista, menino; S. José; Nossa Senhora; e 12 pastores.

O objectivo desta peça teatral é transmitir através de quadras simples cantadas, a narração da Bíblia sobre o nascimento de S. João Baptista, bem como a descrição da missão que o traz à terra: ser o Profeta que vem anunciar e apresentar Jesus aos homens para que estes o acolham como o Messias. A peça, sempre cantada, anuncia também a morte de S. João Baptista, por degolação, a mando do Rei Herodes.

M. A. Torres Lima

Vem aprender a tocar Cavaquinho

A Escola de Música da Associação Desportiva Cultural e Social de Subportela vai começar a ministrar em breve, aulas de cavaquinho. Depois de disponibilizar a aprendizagem musical de vários instrumentos, desde o saxofone, o trombone, o clarinete, o trompete, a flauta transversal, o acordeão, a concertina, o órgão eléctrico e a guitarra, vai agora incluir nas suas aulas, um dos instrumentos mais populares, o cavaquinho.

Os interessados em aprender este instrumento já podem inscrever-se na associação, por uma quota simbólica de cinco euros mensais. As inscrições devem ser feitas com a maior brevidade possível, para que possa avançar a organização das aulas.

Depois de preenchida, a ficha de inscrição deve ser entregue na Escola de Música, a funcionar na antiga sede da junta de freguesia, às segundas-feiras das 18:30 às 20:30, às quartas-feiras das 19:00 às 22:00, às sextas-feiras das 19:00 às 21:00 e aos sábados das 09:30 às 11:30. Em alternativa, as fichas de inscrição poderão ser entregues aos gerentes da Associação.

Para além do cavaquinho, a escola vai também ter aulas de bateria. As inscrições para estas lições também já estão abertas.



TABELA DE PREÇOS

O custo da aprendizagem de cada instrumento é de **15 euros por mês, excepto Cavaquinho e Bateria** com direito a duas aulas por semana incluindo uma de formação musical.

As inscrições terão o custo de 5 euros.

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

Instrumento: _____

Nome: _____

Morada: _____

Contacto: _____

Data de Nascimento ____/____/____

Para os menores
Assinatura do Encarregado de Educação: _____



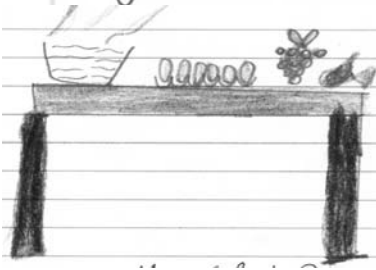
O Baú das letras

Este cantinho tem a colaboração da comunidade escolar de Subportela.

Composição

. Dia mundial da alimentação

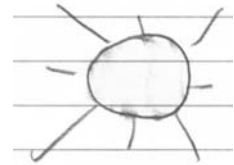
. Dia mundial da alimentação é no dia 16 de Outubro,
Hoje é o dia da alimentação.
Hoje veio um dentista à escola.
O dentista falou nos da roda dos alimentos.
O filho da nossa professora é que é dentista.



Yorge Maciel de Barros

E. B. 1 de Subportela, 16 Outubro de 2007

. O dia mundial este ano calhou numa terça-feira. Hoje veio aqui à escola a filha da professora. Chamou-se «Manuel» e é um médico dentista. Falou sobre a saúde oral. Disse que sem ter uns dentes saudáveis não podemos mastigar, falar bem e rir como as outras pessoas. A roda dos alimentos deve ser cumprida - disse ele. O dentista disse que devemos lavar os dentes todos os dias especialmente antes de ir dormir. Os alimentos saudáveis são: frutas, legumes, água e leite. Disse que não devemos comer chocolate, batatas fritas coca-cola e bolacha etc.



Arauto de Roques

Ficha Técnica

PROPRIETÁRIO E EDITOR
Associação Desportiva,
Cultural e Social de Subportela

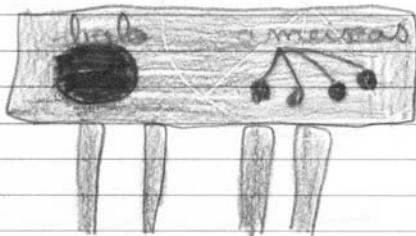
DIRECTOR
M. A. Torres Lima

COLABORADORES
REDACTORES
Corpos Sociais da A.D.C.S. S.
Escola E.B.1 Cortegaça
Jardim de Infância - Cortegaça
Ana Bela Diegues
Susana Lima
Heitor Ramos
Carlos Alberto T. Lima
Márcia Ramos
Armanda Barros
Lénia Rego

IMPRESSÃO
Gráfica Visão

ISSN 1645-6289

TIRAGEM
750 exemplares



E. B. 1 de Subportela, 16 de Outubro de 2007

Edriciana Rodrigues da Silva.

PASSATEMPOS

PALAVRAS CRUZADAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		■				■				■	
2			■							■	
3	■										■
4					■		■				
5				■				■			
6		■								■	
7			■					■			
8					■		■				
9	■										■
10			■							■	
11		■				■					■

HORIZONTAIS: 1—A letra muda do nosso alfabeto. Companheira de Adão. 2—Nome chinês do Buda. Publique uma obre literária. Ferro (s.q.). 3—Invento histórias. 4—Palmeira também designada por açazeiro. Sinal da adição. 5—Utensílio com uma parte larga e achatada e um cabo (pl.). Sou capaz de. Corda de rebocar. 6—Cobrir de água. 7—Solteirona. Aperto com laçada. Que está no lugar mais baixo. 8—Embeleza. Género tfpico das aceráceas. 9—Adaptar à índole das línguas românicas. 10—Progrida. Distância de um percurso. De outro modo. 11—Determinada. Fale em público.

VERTICAIS: 1—Califómio (s.q.). Assobio, silvo. Vice-versa (abrev.). 2—Faz o orçamento. Puxa!. 3—Semelhante a oásis. 4—Trabalhei muito (Fig.). Adorem. 5—Nome de mulher. Transpira. Aperta com lacada. 6—Plano insensato. 7—E o resto-(abrev.). Abalado. Veneno extraído de uma árvore da Malásia. 8—Contemplam. Má sorte. 9—Tratamento clínico, iatria. 10—Jogo de rapazes. Peixe pércida. 11—Popa. Paladar. Vogais diferentes.

P a r a r i r

Dois bêbados acordam de manhã na prisão:

- João, sabes porque é que estamos presos aqui?
- Sei... Lembras-te daquele poste onde resolvemos mijar ontem?
- Claro que me lembro!
- Pois é... não era um poste, era um polícia!



Um sujeito passou o semáforo com o sinal vermelho o polícia mandou parar:

- Então o senhor não viu o sinal vermelho.
- O sinal vi, não o vi foi a si!

Havia uma mulher que queria vender o seu carro! Então, pegou num papel, escreveu o seu número de telemóvel e colou-o no vidro de trás.

Ia ela na estrada quando recebe um telefonema:

- Tô xim? Quem fala?
- Daqui é da polícia, estamos mesmo atrás de si, encoste que está multada por atender o telemóvel a conduzir!

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 11 de Novembro de 2007, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apresentação, discussão e aprovação do Plano de Actividades e Orçamento para o ano 2008.
- 2 - Aprovação de proposta para substituição do Secretário da Direcção.
- 3 - Aprovação de nova direcção do Sector de Desporto.

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, 28 de Outubro de 2007
O Presidente da Assembleia Geral

Luís António Costa

SUDOKU MINI

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 6 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

5		1			
	2		5		
	4	5			
			2	5	
		2		6	
			3		2

No dia 28 de Outubro, tem início o período de "Hora de Inverno". Assim, os relógios irão ser atrasados de 60 minutos às 2h00 da madrugada de Domingo em Portugal continental e na Região Autónoma da Madeira, passando para a 1h00.

