

19 | 01 | 2005

Maré Viva

A INFORMAÇÃO QUE CONTA

DIRECTOR: MAGDA GUEDES
ANO XXIX N.º 1366
ESPINHO EUR 0.50 (IVA incluído)

**Consenso
e serenidade
na
Assembleia**

**Catenária
cai na linha
férrea e
provoca
atrasos nas
ligações**

**Marques
Mendes (PSD)
António
Macedo (CDU)
"abrem"
pré-campanha**

**Multimeios
acompanha
chegada
da sonda
a Titã**

**Joaquim
Fidalgo lança
o livro
"Em nome do
leitor"
em Espinho**

**XIII Encontro
Concelhio de
Janeireiros
no Casino
de Espinho**

M. Cales



O culto do corpo



**SE NÃO MELHORAR A SUA IMAGEM
NUNCA VAI CONSEGUIR NADA!...**



www.engrenagem.net

RUA 14 N.º 425 - APT. 290 • 4501-911 ESPINHO
TELEFS.: 22 731 9374 / 22 731 9375 • 22 731 2633
22 734 0208 • FAX: 22 731 3946 / 22 731 8780
Web-Design | Design Gráfico | Pré-impressão
Impressão Offset | Encadernação



geral@engrenagem.net

CRÓNICA**Reflexões**

1 - Abalou 2004, sem grandes motivos de regozijo. Chegou o 2005 e, pelos prognósticos, não se vislumbram os desejados tempos das "vacas gordas", há muito sumidos do quotidiano da maioria expressa dos portugueses.

Será, sem dúvida, um ano - mais a extensão a 2006 - em cheio para os políticos de todos os quadrantes, afinal os bem instalados na vida, com excelentes reformas - e basta uma dúzia de anos! - e a hipótese até de conseguirem posteriores boas colocações. Um ano para se entreterem, diariamente, nos fogos florais do palavreado do costume, com promessas a esmo, com uma caterva de soluções para os problemas, com a disseminação da habitual demagogia e com a tradicional receita: é preciso apertar o cinto, o povo tem que fazer sacrifícios, para termos um futuro melhor.

É um filme já muito visto. Anda a ser exibido há trinta anos. Três décadas que não chegaram para esses crânios nos colocarem, ao menos, no meio da tabela europeia, pois puseram-nos na cauda do pelotão.

Custa ouvir os que, tendo passado pelas cadeiras do poder sem terem resolvido os problemas, depois, de fora, preconizam, com um descaramento de estarrecer, as mezinhas absolutamente eficazes para se resolver os tais problemas, por mais graves que sejam.

Em termos de vencer a crise, de melhoria de vida para os portugueses, de subida no "ranking" europeu, parece que vamos ter um ano sabático!

2 - Muito bem! Tardou, porém parece que resolveram, pelo menos na área urbana requalificada, devolver os passeios aos seus legítimos donos: os peões!

Começam a surgir os limitadores do estacionamento indevido e ilegal, que os automobilistas, cientes da impunidade, por falta da devida fiscalização e da correcta acção punitiva sobre quem, deliberadamente prevarica, cometem, borrifando-se para o facto de colocarem em risco a integridade física dos peões, entre os quais deficientes, idosos, crianças, etc.

Além de que o estacionamento nos passeios, danifica-os e badalhoca-os!

Oxalá os limitadores sejam colocados em todos os sítios que dele carecem e a medida se estenda a muitos outros passeios desta cidade.

Vejam o exemplo do centro da cidade do Porto!

3 - Inexplicavelmente, parece ter havido, um lamentável e intolerável, passo atrás na esperançosa lei do tabagismo.

Quando se prometia a lógica proibição de se fumar nos estabelecimentos de restauração e quejandos, obviamente, discotecas, cafés, restaurantes, bares, etc., houve um recuo incompreensível. De uma brochura publicada pelo Philip Morris Internacional, conhecido fabricante de cigarros, resfriamos: "O fumo do cigarro contém mais de 4000 compostos químicos. Muitos destes compostos químicos são cancerígenos ou tóxicos".

O argumento falacioso foi de que são locais onde se pode ou não ir e, portanto, atira-se o odioso para a hipótese da proibição ser estabelecida pelo proprietário do respectivo estabelecimento.

Só que quem continua sempre lixado são os não fumadores, pois ser-lhes-á extremamente difícil encontrar um desse estabelecimentos onde não se fume. Assim, continuarão a ser, criminosamente, agredidos (leram o aviso da Philips Morris?) por aqueles a quem primeiro do que a saúde (membros da Liga Portuguesa a Favor do Cancro?) está o cigarro.

Terão o direito a fumar, mas não é a presença dos não fumadores que os prejudica gravemente! Será que os mandantes, os legisladores, não têm a inteligência suficiente para aperceberem disto? Ou racionam com os pêns?

4 - O mundo tem sido abalado por série de catástrofes das quais a mais terrível foi a que atingiu o sudoeste asiático. Perante tamanha tragédia, constata-se como somos impotentes frente às forças da natureza e, de facto, não obstante todo o progresso, o ser humano, não prevê ainda, nem controla minimamente pouco poderá fazer à priori.

Por isso, soaram com demagógicas as opiniões surgidas pela boca de uns quantos, afirmando, lamentando a criticando, que o nosso país não está preparado para uma catástrofe daquelas. Quem estará? Será possível parar ou desviar um tsunami de tais proporções? Todavia uma questão é preocupante: em que medida o ser humano está, há muito, a contribuir, através duma actuação desajustada de diversificada agressão à natureza, para o desencadear de tanta catástrofe?

Carlos Sárria

Obra de enterramento da linha férrea em Espinho

Provoca queda de catenária

Magda Guedes

A tarde de sexta-feira foi marcada pela queda de uma catenária na linha do Norte, junto à estação do Vale do Vouga. Tendo provocado um enorme atraso na circulação dos comboios, uma vez que só uma via esteve a funcionar, durante 3 horas.

No local, a REFER estava a resolver o problema. Segundo uma fonte desta entidade, a queda da catenária foi provocada por uma máquina da empresa SOPOL, responsável pela obra de enterramento da linha férrea, que embateu inadvertidamente contra os fios. A mesma fonte adiantou que por sorte "bateu num fio de união, onde não passa corrente, se passasse num dos fios que tem 20.000 volts, o condutor da máquina tinha ficado electrocutado".

A CP informou que desde as 17 horas só se encontra a funcionar uma via, o que provocou um



M. Cales

atraso em todos os tipos das circulações. O maior problema incidiu entre Granja

e Esmoriz. A circulação foi estabelecida por volta das 20 horas.

No estaleiro da obra, os engenheiros não prestaram quaisquer declarações.

Abatimento em Grijó

Ontem à tarde, no lugar de Corveiros, Grijó decorreu um abatimento no centro da estrada da Rua da Guarda, sem provocar qualquer dano.

Segundo relatos de moradores e de uma comerciante, cujo estabelecimento se encontra em frente

ao lugar do incidente, terá passado um camião antes do abater, mas o condutor nem se apercebeu da situação e prosseguiu a marcha. O estrondo abatimento é que parece ter sido forte e é que chamou a atenção. O local foi vedado pela GNR e proibida a circulação

naquele troço, enquanto trabalhadores da águas de Gaia procediam à verificação. José Martins da Águas de Gaia explicou que o problema não está propriamente relacionado com a empresa de águas, adiantando que o incidente terá sido derivado "por uma mina de

água, que agora está à vista e que causou o abatimento do pavimento".

José Ribeiro da Câmara Municipal de Gaia estava a chegar ao local, adiantando pouco "Disseram-me que é uma mina, mas não sei. Amanhã é que teremos aqui pessoal para analisar".

MaréViva

DIRECTOR | MAGDA GUEDES
 REDACÇÃO | Elisa Silva, Marta Bigall
 COLABORADOR | M. Cales
 PUBLICIDADE | Eduardo Dias
 REDACÇÃO E COMPOSIÇÃO
 Rua 62 n.º 251 - 4500-366 Espinho - Telef.: 227331355 - Fax: 227331356
 E-mail: mare.viva@iol.pt
 SECRETARIA E ADMINISTRAÇÃO:
 Rua 62 n.º 251 - 4500-366 Espinho - Telef.: 227331357 - Fax: 227331358
 PROPRIEDADE E EXECUÇÃO GRÁFICA
 Nascente - Cooperativa de Acção Cultural, CRL
 Rua 62 n.º 251 - 4500-366 Espinho - Telef.: 227331355 - Fax: 227331356
 N.º de registo de Pessoa Colectiva 500615268
 TIRAGEM DESTA NÚMERO | 1500 exemplares
 NÚMERO DE REGISTO DO TÍTULO | 104499, de 28/06/76
 DEPÓSITO LEGAL 2048/83

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores, podendo não reflectir, necessariamente, a opinião do jornal

Informações úteis**Telefones**

Biblioteca Municipal - 22 733 58 69
 Bombeiros Voluntários de Espinho - 22 734 00 05
 Bombeiros Voluntários Espinhenses - 22 734 00 42
 Polícia Segurança Pública - 22 734 00 38
 Centro de Saúde - 22 733 40 20
 Hospital de Espinho - 22 733 11 30
 Piscinas Municipais - 22 733 58 68
 Piscina Solário Atlântico - Talassoterapia - 22 734 41 79
 Repartição de Finanças - 22 734 07 50
 EDP (avarias) - 800 506 506
 Câmara Municipal de Espinho - 22 733 58 00

Endereços na Internet

Académica de Espinho - ac.espinho.pt.vu
 Sporting de Espinho - www.scespinho.pt

Farmácias de serviço

4ª feira, 19 - Santos; 5ª feira, 20 - Paiva; 6ª feira, 21 - Higiene; sábado, 22 - Grande Farmácia; domingo, 23 - Conceição; 2ª feira, 24 - Teixeira; 3ª feira, 25 - Santos.

CASA ALVES RIBEIRO

Rua 19 n.º 294 - Espinho

vende

- **bacalhau** de primeira qualidade
- **vinhos** do porto datados
- **espumantes** naturais
- **vinhos** de mesa
- **whiskies** e **aguardentes**
- **amendoim** torrado
- **biscoitos** de Valongo
- **cafés** de **fábrica** própria do que de **melhor** se fabrica

INFOANIM

Publicidade Assistida por Computador, Lda.

COMPUTADORES
 IMPRESSORAS
 ANIMAÇÃO 2D / 3D
 MULTIMEDIA



PC
 MAC
 AMIGA

RUA 19 N.º 305 • TELEF. 227312057 • FAX 227312312 • 4500 ESPINHO

Santa Casa da Misericórdia de Espinho quer gerir Hospital e Centro de Saúde

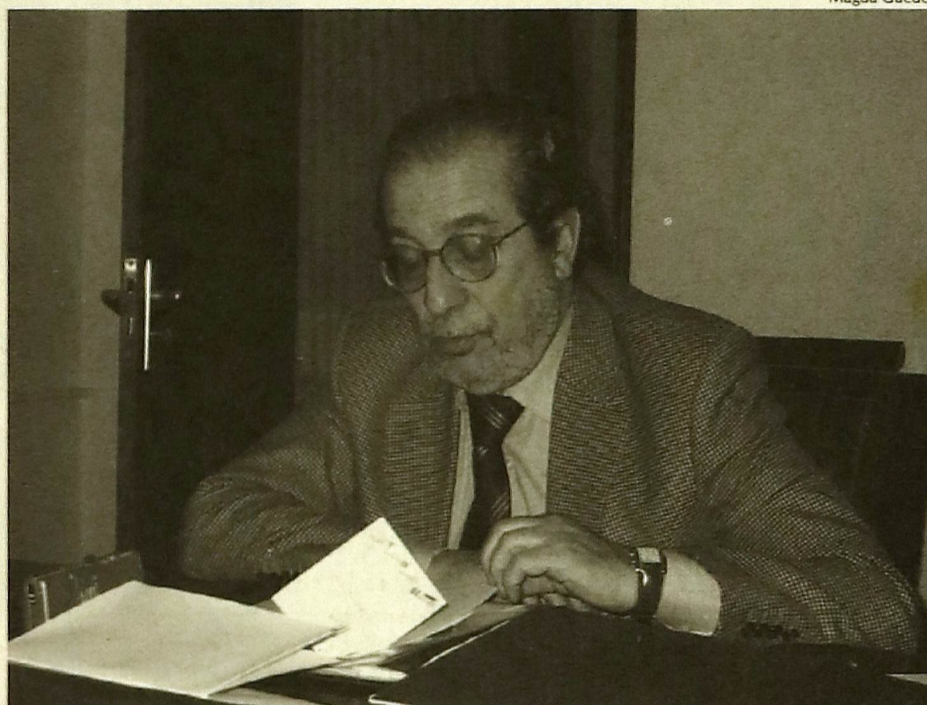
Magda Guedes

O Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, Amadeu Morais, declarou que a entidade pretende retomar edifício do Hospital, do qual é proprietária, e gerir, assim como ao Centro de Saúde, realizando desta forma uma gestão integrada.

Esta decisão foi tomada, na passada sexta-feira, e desta forma, vai ser apresentada uma candidatura à retoma do Hospital de Espinho e vai ser também apresentada uma candidatura à assunção da gestão do Centro de Saúde. Para o efeito vai ser solicitada uma audiência ao Ministro da Saúde, o mais breve possível.

Amadeu Morais acredita que "haverá todo o interesse e toda a confiança que a gestão destas duas unidades seja integrada e não haja qualquer tipo de rivalidade. Há toda a conveniência em

fazer uma gestão integrada das duas unidades, que evita algum desperdício e alguma duplicação de recursos humanos, materiais, etc.". Para além disso, o provedor explica outros motivos que levaram a esta tomada de decisão "é impensável e incompreensível que, de há anos a esta parte, se assista a uma indefinição grande relativamente ao futuro do Hospital. Eu não sei e, desafio a quem saiba dizê-lo, se há neste momento e se havia, uma estratégia para o Hospital de Espinho. Na área da saúde as flutuações são muito grandes. Um senhor ministro ou um senhor secretário de estado acorda bem disposto a decisão vai num sentido, se acorda mal disposto a decisão vai noutro sentido e, estas questões da saúde, não podem estar dependentes dos humores dos governantes. E no fundo, estava-se a condenar o Hospi-



Magda Guedes

tal de Espinho para ser uma mera unidade de cuidados continuados, coisa para a qual aquele edifício não foi

dado a arrendar ao estado". Acrescentando que "fala-se que o Hospital de Espinho e o de Ovar sejam transformados em Unidades de cuidados continuados, porque se fizeram grandes investimentos no Hospital de S. Sebastião (Santa Maria da Feira) e agora é preciso rentabilizar aquele hospital, concentrar

tudo o que é cirurgia, ambulatório e isso implica o esvaziamento de pequenos hospitais que gravitam à volta do S. Sebastião".

Em Setembro, Samuel Relvas, presidente do Conselho de Administração do Hospital propôs a exoneração do enfermeiro-director, também membro da admi-

nistração, Belmiro Rocha. Proposta que a ARS-Centro indeferiu recentemente. Ao que tudo indica existem vários desentendimentos entre os membros da administração, mas o provedor afirma que esta decisão nada tem a ver com a polémica em torno do Hospital "o conflito na administração não tem a ver, isto já estava a ser produzido, é evidente que apenas trouxe à actualidade uma situação que é insustentável, e sobre a qual ninguém toma uma decisão".

Segundo Amadeu Morais, o facto da Santa Casa querer gerir o Hospital vai na tendência de entregar a privados a gestão dos hospitais. Afirmando que querem que a ARS continue a financiar o Hospital e querem também um financiamento em função da produtividade, assumindo ainda que deverão ser realizados protocolos com o Estado para o estabelecimento das condições em que o Hospital irá funcionar.

Até ao fecho desta edição, não foi possível contactar com a administração do hospital, que informou estar em reunião.



CÂMARA MUNICIPAL DE ESPINHO

PROGRAMA FÉRIAS IDOSOS 2005

BRASIL – PORTO SEGURO

DESTINATÁRIOS: Pelo menos um dos cônjuges deve ser aposentado e ter 55 anos de idade ou mais.

CONDIÇÕES: Duração de 1 semana, pagamento por participante.

QUANDO E ONDE PODE INSCREVER-SE?

Até 6 de Fevereiro, de 2ª a 6ª feira das 9h às 18h e sábados e domingos das 9h30m às 12h30m e das 14h00m às 17h30m, no Posto de Turismo Municipal, sito na rua 23, n.º 271 (edifício da Junta de Freguesia).

No acto da inscrição é obrigatória a apresentação de bilhete de identidade, cartão de eleitor, cartão de contribuinte, morada e telefone.

Santa Casa rejeita Bairros Habitacionais

Depois do IGAPHE (Instituto de Gestão e Alienação do Património Habitacional do Estado) informar que a transferência dos Bairros da Ponte de Anta e Quinta da Marinha seria feita com a Santa Casa, sob determinadas cláusulas, o instituto apresentou nova minuta que a Santa Casa rejeita.

O IGAPHE formulou esta deliberação a 13 de Agosto. Volveram-se meses sem as duas entidades tro-

carem uma palavra, até que por insistência do provedor, como contou o próprio, "na semana passada, mandáramos uma minuta do contrato que teria que ser assinado, mas a minuta é uma total subversão daquilo que tinha sido o nosso propósito, as nossas intenções subjacentes no documento que se mandou para lá. Ou seja, nós éramos cobradores das rendas, tínhamos a responsabilidade da manutenção

e não podíamos fazer mais nada, estávamos sujeitos a autorizações para tudo, do IGAPHE e da Câmara Municipal de Espinho. Com essa minuta entendemos que estava prejudicado aquilo que eram os nossos objectivos e comunicamos que não aceitamos a transferência do património nessas circunstâncias e que nos recusamos a candidatar a qualquer outro concurso feito pelo IGAPHE".

FILOMENA MAIA GOMES

ADVOGADA

ESCRITÓRIOS
Rua Júlio Dinis, 778 - 4.º Dt.º
Telef. 226098704 / 226098873
Fax 226003436 - 4000 PORTO
f.maiagomes-1367p adv.oa.pt

Rua 19 n.º 343
4500 ESPINHO

Romy

cabeleireiro

esteticista • massagista
manicure e pedicure

Rua 31, 330-4500 ESPINHO
Tel. 22 732 19 95

RESTAURANTE MARRETA

de Pedro Silva Lopes

Caldeirada e Cataplanas de Peixe
Cataplanas de Tamboril
Açorda e Arroz de Marisco

ACEITAM-SE ENCOMENDAS PARA FORA
Rua 2 N.º 1355/1361 • Tel. 227340091
4500 ESPINHO • PORTUGAL



2

Restaurante Marisqueira da Lapa, Lda.

Encerra às 2.ª feiras

Rua 2 n.º 1269 - 4500 ESPINHO
Telefone 227 329 084 - Telemóvel 916 921 089

ópticaPIRES

Melhor
É Impossível

RUA 14 N.º 725
4500-233 ESPINHO
TEL. 227340296 - FAX 227311663

CRÓNICA

José Luis Peralta

Ainda, o orçamento de Espinho para 2005

O PSD é o partido mais significativo da oposição autárquica em Espinho. É seguramente a única hipótese de alteração no poder. É-o por direito próprio. O protesto e a crítica pura, sem contexto temporal e factual, quicá sem fundamento torna-o por vezes desnecessário na oposição, quando no mínimo se exigiria que fosse incómodo.

Vejam os:

Protestar por se aprovar o Orçamento e o Plano de Atividades depois do Natal é um protesto vazio. Antes, talvez alegassem falta de tempo para o estudar. Afinal só três vezes o servimos antes do bacalhau e julgo que nunca enquanto o PSD foi poder.

Discutir durante quatro horas o Plano e Orçamento para depois num passe ilusionista tirar da cartola um documento doentio de argumentação, usurpado do direito a discussão, vazio de conteúdo sério e resumido a uma redundante "recomendação no sentido da câmara procurar ter mais equilíbrio e tentar conter as despesas", é no mínimo pouco sério e nada transparente.

Como muito pouco transparente e descaradamente deslealante foi o facto do líder parlamentar do PSD ter impedido o vereador Rolando de Sousa de prestar esclarecimentos acerca do mesmo orçamento sustentando-se na falta de figura regimental. Mostra, de forma inequívoca que o PSD afinal não pretendia discutir o orçamento. Pretendia apenas um protagonismo que lhe garantisse não só o foguetório mas também o apanhar das canas. Isto num grupo parlamentar que habitualmente, e com a tolerância do presidente socialista da mesa, usa de tudo para intervir vezes sem conta. Por vezes métodos pouco ortodoxos.

A primeira grande razão para o PSD ter votado contra o orçamento foi o facto de ele "representar um fim de ciclo e a continuidade dos anteriores". A nova designação dos documentos previsionais (Grandes Opções do Plano - Plano Plurianual de Investimentos e Orçamento) de forma didáctica ensina a lógica da continuidade das Obras nele inscritas. Quanto ao fim de ciclo, o calendário eleitoral assim o determina. Não seria nem lógico, nem democrático que esta câmara inovasse agora. Com toda a legitimidade o PSD chamar-lhe-ia um orçamento eleitoralista. Talvez o desejasse. Perdoem-nos mas somos responsáveis e respeitamos a democracia.

O "financiamento indefinido aumenta 300%" é a segunda grande razão para o voto desfavorável do PSD. Mais verdadeiro seria dizer financiamento a assegurar e que como se sabe corresponde a obras que terão financiamento no quadro de transferências da Administração Central e do Quadro Comunitário de Apoio e que terão de estar inscritas no Orçamento para permitir a sua candidatura. Entre outras trata-se exactamente da Biblioteca (financiada pelo IPLB), da ligação ao IC24 (IEP), Pousada da Juventude (IPJ), Polidesportivo e Campos de Futebol (IV QCA). Curiosamente e irresponsavelmente ninguém falou do Rebaixamento da Via-Férrea. Pelos vistos é uma obra incómoda.

Mais correcto seria o PSD partilhar com o PS (até porque lhe cabe tanta ou mais culpa, enquanto responsável pela tutela e pela participação financeira) a responsabilidade da não execução de algumas das obras que reclama: ligação do IC24 ao lugar de Alem do Rio, Biblioteca, Estádio Municipal (ou do SCE), Pousada da Juventude, Piscina de Aprendizagem, etc.

Não sendo mentira, afirmar, tout cour, que os encargos assumidos e não pagos chegam aos 6 milhões de euros é igualmente irresponsável. De facto essa dívida existe e representa apenas o desfazamento, comum em qualquer contabilidade, entre a facturação, a recepção da obra e a liquidação da mesma estando naturalmente provisionada. De igual forma os 11 milhões de euros de endividamento tem enquadramento legal e representam na sua maioria um desfazamento na necessidade de satisfazer os pagamentos nos prazos definidos e a cobrança das receitas que os suportam. Esta linguagem fácil e acessível a qualquer leigo confunde (intencionalmente?) os letrados na matéria. Quando dá jeito ...

Noite calma na Assembleia Municipal de Espinho

Documentos não geram polémica

Magda Guedes

A Assembleia Municipal de Espinho, reunida na quinta-feira à noite, decorreu de forma muito serena. Dos seis documentos discutidos, apenas dois geraram discussão, um sobre a Escola da Marinha 2 e outro sobre os placard's e outdoor's espalhados pelo concelho.

A CDU apresentou um rol de problemas da Escola da Marinha 2, o estado de degradação do edifício, o estado ruinoso das janelas e persianas, a inexistência de aquecimento, afirmando também que as paredes e os tectos colocam em risco a segurança. No entanto, Rolando de Sousa, vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho, explicou que esta situação se passava no início do ano escolar "quando soubemos o que se estava a passar, de imediato, realizamos obras. A maior parte dos problemas estão resolvidos, os que faltam serão resolvidos no Verão para não prejudicarmos o funcionamento das aulas". Apesar das explicações, a oposição entendeu que o documento era válido, porque nem tudo estava resolvido e o documento foi aprovado por maioria, com nove votos a favor, 14 abs-



Arquivo

tenções e três, votos contra.

Maria Goretti do PSD apresentou uma recomendação apelidada de "desleixo e incúria na acção da câmara", chamando a atenção para os painéis e outdoor's espalhados pelo concelho, que considera que degradam a paisagem urbana. O PS não gostou do título e seis dos vogais abstiveram-se, acabando o documento por ser aprovado.

Terminado o PRUM (Programa de Requalificação Urbana da Marinha) há já algum tempo, a CDU pediu as con-

clusões do programa.

Não sendo a autarquia responsável pela Defesa da Costa, o PSD pediu à Câmara para pressionar e sensibilizar as entidades competentes para resolução do problema.

A existência de veículos abandonados um pouco por toda a cidade, mas fundamentalmente nos quarteirões da esquadra da PSP é um problema antigo, que o PSD considera que traz preocupações de ordem ambiental, estética, paisagística e de saúde pública. Por isso, reco-

mendou que a autarquia em coordenação da PSP proceda a um levantamento exaustivo e posterior remoção.

Pela segunda vez, a bancada social-democrata apresentou uma recomendação para uma intervenção na feira de Espinho, espaço algo degradado, com falta de iluminação, com poucas casas de banho. Este documento visava ainda a adopção de medidas para minorar os efeitos negativos ambientais. Estes quatro documentos foram aprovados por unanimidade.

Idosos realizaram baptismo de voo

A Câmara Municipal de Espinho procedeu, quinta-feira, à entrega de diplomas de Baptismo de Voo a 19 idosos, que efectuaram a 4 de Setembro uma viagem entre Porto-Lisboa-Porto.

Esta viagem, patrocinada pela agência Abreu, con-

templou ainda um cruzeiro no Rio Tejo e visitaram o Cabo da Roca, Sintra, tendo também recebido um diploma da Câmara Municipal de Sintra.

Segundo o presidente da autarquia, José Mota, estes idosos "passaram um dia

diferente, para muitos deles terá sido a primeira e a última vez que andaram de avião. Foi uma experiência diferente e, acima de tudo, tiveram um dia inesquecível".

Esta iniciativa insere-se no programa que a edilidade

espinhense dedica aos idosos. Um programa que conta já com 10 anos de existência, cujas actividades serão expostas no decorrer deste ano, numa exposição para recordar "e queremos que os idosos as recordem connosco" finaliza José Mota.

Manuel Lima

OURO - JÓIAS

**FABRICANTE OURO E JÓIAS
COMPRA DE OURO USADO
CONSERTOS**

**Tmv.: 936 424 050
Rua 10 nº 755 - ESPINHO**

**RUI
ABRANTES
ADVOGADO**

**Rua 18 N.º 582 - 1.º Esq.º
Sala 3 - Telef. 227343811
ESPINHO**

Fonseca
TECIDOS
MODAS

RUA 19 N.º 275
TEL. 227340413
ESPINHO



João Carlos Bigail, Lda.

**PROJECTA,
REMODELA,
DECORA
O SEU ESPAÇO**

Rua S. Vicente Ferrer n.º 871
S. FÉLIX DA MARINHA
Telef. 22 734 0918
Tel. / Fax 22 734 8731

bipal@mail.telepac.pt
www.bipal.net

Marques Mendes realiza a primeira visita a Espinho

Apesar de ter percorrido o distrito de Aveiro durante toda a tarde de sábado, o cabeça de lista do PSD por Aveiro, Luís Marques Mendes, esteve apenas de passagem em Espinho, assistindo ao "Cantar as Janeiras", no Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Espinho.

Calorosamente recebido, Marques Mendes "abriu", com esta visita, a pré-campanha eleitoral, prometendo que até 20 Fevereiro, data do sufrágio universal, voltará mais vezes ao concelho. Um concelho, segundo o cabeça de lista, pelo qual lutou nos últimos anos, lembrando a conseguida "obra do século", o enter-



ramento da linha férrea e o início da despoluição da Barrinha de Esmoriz/Lagoa de Paramos.

PND em Aveiro

Manuel Monteiro, líder do Partido da Nova Democracia (PND) veio a Aveiro apresentar a lista de candidatos ao distrito de Aveiro, no passado dia 15, encabeçada por Jorge Ferreira e que conta com Paulo Jesus como candidato pelo concelho.

Manuel Monteiro demonstrou que considera que o país está a ser dominado por um "polvo invisível da corrupção com a cumplicidade dos maiores partidos" salientando o facto de a lealdade ainda ser importante para a classe política.

Uma das medidas apre-

sentadas pelo PND foi a diminuição do subsídio de desemprego mas ao mesmo tempo a colaboração com a instituição Família pois "as mães que optem por ficar em casa a educar os filhos recebam um salário de mães" bem como apostar no rejuvenescimento do país.

António José Macedo no plenário da CDU

O número dois da lista da CDU por Aveiro, António José Macedo, participou, na sexta-feira, do Plenário da CDU, onde foi discutida a situação política actual e os militantes foram sensibilizados para a campanha que se avizinha.

Fausto Neves começou pela saída de Durão Barroso do Governo e acabou na dissolução da Assembleia da República, contextualizando assim a actual situação política e não poupando críticas ao governo de coligação. Sobre o PCP, Fausto Neves referiu-se ao novo secretário-geral, Jerónimo de Sou-

sa, afirmando ter sido uma boa aposta, "o partido está unido, a mensagem tem passado e têm surgido bons resultados". Acreditando numa vitória do PS, uma vez que acreditam que a população está cansada da política de direita, apesar de "andarmos há 28 anos com políticas de direita", Fausto Neves tentou mobilizar os militantes para a campanha, afirmando que "a CDU é cada um de nós".

Mais emprego, melhores salários, defender a agricultura e as pescas, defender a rede viária sem portagens, igualdade entre homens e mulheres, defender o meio

ambiente, são algumas das apostas da CDU para Aveiro, numa lista encabeçada pela, actualmente, eurodeputada, Ilda Figueiredo.

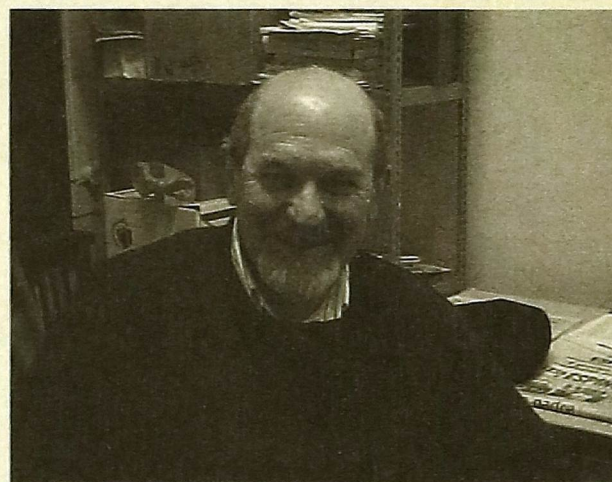
António José Macedo começou por falar neste encabeçamento, dirigindo-se a Ilda Figueiredo "é uma voz coerente e indispensável", tendo-se deslocado a Aveiro em inúmeras situações como eurodeputada e tendo, inclusive, resolvido algumas situações.

O número dois falou ainda da campanha e das várias actividades que estão agendadas, designadamente, no concelho de Espinho.

António e Saudade Teixeira Lopes concorrem pelo BE

Foi na presença da cabeça de lista do Bloco de Esquerda pelo círculo de Aveiro, Andrea Peniche, que António Teixeira Lopes e Saudade Teixeira Lopes anunciaram a sua candidatura pelo BE, em quinto e décimo lugar, respectivamente.

Depois de vários anos no PCP, em 2002 ambos deixaram o partido, acabando por serem fundadores do MRC (Movimento de Renovação Comunista), que neste momento se prepara para ser uma associação política. Mas para já, vão concorrer pelo BE, como refere Saudade Teixeira Lopes "O acordo foi feito para estas eleições depois poderão se fazer outros, ou não", adiantando que os objectivos da renovação comunista são "estudarmos e aprofundarmos as questões da esquerda e as mutações na sociedade, que na nossa perspectiva, o PCP não tem conseguido dar resposta, porque é fechado a qualquer tipo de questão e de renovação". António Teixeira Lopes falou também da sua antiga militância "o PCP e direcção saída do ultimo congresso não oferecem garantias devido à vida para eles não girar. A nível programático subscrevia algumas das as suas propostas, mas a verdade é que em termos de orientação política estão estagnados. Não posso



aceitar que os renovadores comunistas tenham sido objecto de ataques do próprio Jerónimo de Sousa nos dois últimos comícios".

"Para já é só um namoro com muita ternura" referiu Rui Lima Jorge, também membro da lista e do MRC. Andrea Peniche falou também desta união do BE com o MRC e das vantagens "No BE achamos que quantas mais opiniões existirem melhor será o resultado da discussão, a diversidade é a nossa grande mais valia. O objectivo da lista por Aveiro é consolidar BE no distrito e crescer o máximo possível. E vamos para esta campanha com a confiança de que os eleitores do distrito conhecem o Bloco de Esquerda e o comportamento na Assem-

bleia da República".

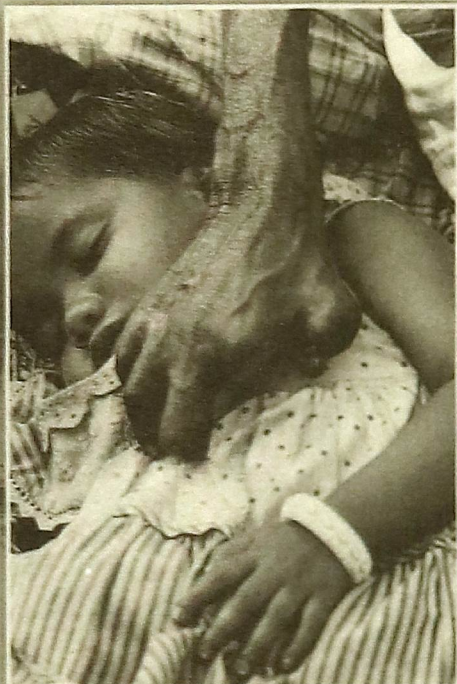
Saudade Teixeira Lopes afirmou ainda que "o BE deu-nos toda a autonomia" e que vão estar fortemente empenhados nesta campanha, que terá algumas iniciativas no concelho. António Teixeira Lopes deixou ainda uma mensagem aos espinhenses "durante anos, fomos rostos do PCP em Espinho e convém separar as águas. Somos as mesmas pessoas, continuamos a defender os mesmos princípios, somos contra a direita, a exploração do homem pelo homem, lutamos pela emancipação de uma sociedade que não tenha no futuro qualquer tipo apreensão e se tiver, que haja esperança. Não somos troca tintas, defendemos um mundo melhor".

30 de Janeiro de 2005

52º DIA MUNDIAL DOS LEPROSOS

VIVA a VIDA...

...a LEPRA tem CURA



Como é BELO SALVAR uma VIDA!

QUERO AJUDAR a salvar uma VIDA participando no tratamento e na cura de um LEPROSO e ou TUBERCULOSO, enviando a importância de:

10,00 EUROS 25,00 EUROS 50,00 EUROS
 100,00 EUROS 250,00 EUROS 350,00 EUROS
 500,00 EUROS ou outro valor EUROS, para ajudar a construir um Posto Clínico para o tratamento de LEPROSOS e TUBERCULOSOS, no GURÉ MOÇAMBIQUE, ANGOLA, RWANDA, BRASIL, FILIPINAS, INDIA CHINA e TIMOR.

Através de cheque nominal endossado à ASSOCIAÇÃO MÃOS UNIDAS P. DAMIÃO - PORTUGAL ou Vale Correo
 Depósito/Transf. Bancária - NIB: 0033 0000 00217312981 05 - Millennium/BCP (agradecemos o envio de cópia da transferência)

Nome: _____
 Morada: _____
 Cod. Postal: _____
 Telefone: _____ D. Nasc. _____

Quero receber RECIBO para efeitos de dedução de: IRS IRC

Ajude-nos a Ajudar

MÃOS UNIDAS P. DAMIÃO - PORTUGAL

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SOLIDARIEDADE MÃOS UNIDAS P. DAMIÃO

Apartado 1054
 R. Gomes Freire, 211 - A/B
 1150-178 LISBOA
 Telef.: 21 351 57 20 - Fax: 21 351 57 27

Site: www.maos-unidas.pt
 E-mail: geral@maos-unidas.pt

Conta Bancária - NIB: 0033 0000 00 217312981 05 - Millennium/BCP

RESTAURANTE BALIZA

RESTAURANTE * CHURRASCARIA * RESIDENCIAL

RUA 62 N.º 37 - RUA 8 N.º 471 • 4500 ESPINHO • TELF. 227340220 / 227340607

Desportos de combate

É certo e sabido que cada vez a rotina diária leva as pessoas terem uma vida sedentária. Para muitos, o ginásio acaba por ser o único meio de fazer algum exercício físico para manter o corpo minimamente saudável, e ajudar a abater aquelas gorduras localizadas que muito incomodam quando o Verão se avizinha. Mas os ginásios são igualmente frequentados por pessoas que necessitam de aliviar

Marta Bigail
Magda Guedes

Ginesp

O "Ginesp", localizado na rua 62, tem para oferecer aos clientes de 13 modalidades, entre elas a musculação, Cardio, Body-Combat, Step, Aeróbica, Push-Power, Capoeira, Yoga, Spining, GAP, Defesa Pessoal, Artes Marciais e Desportos de Combate. Este ginásio conta com cerca de 1.200 sócios inscritos, dos quais 500 são praticantes regulares.

Activa

A "Activa", por sua vez, tem à disposição dos clientes modalidades como o Spinbike, Aero Dance, Yoga, Capoeira, Taekown-Do, Dança do Ventre, Step, GAP, MTV Dance, Body Power, ABS along, Run 4 Fit, Balance e Circuito. O número de sócio não foi disponibilizado, mas ao que tudo indica, há mais mulheres a frequentar este ginásio do que os homens.

Espinho Sport Center

Quanto ao "Espinho Sport Center", situado na rua 28, possui modalidades como o Spining, Body Com-

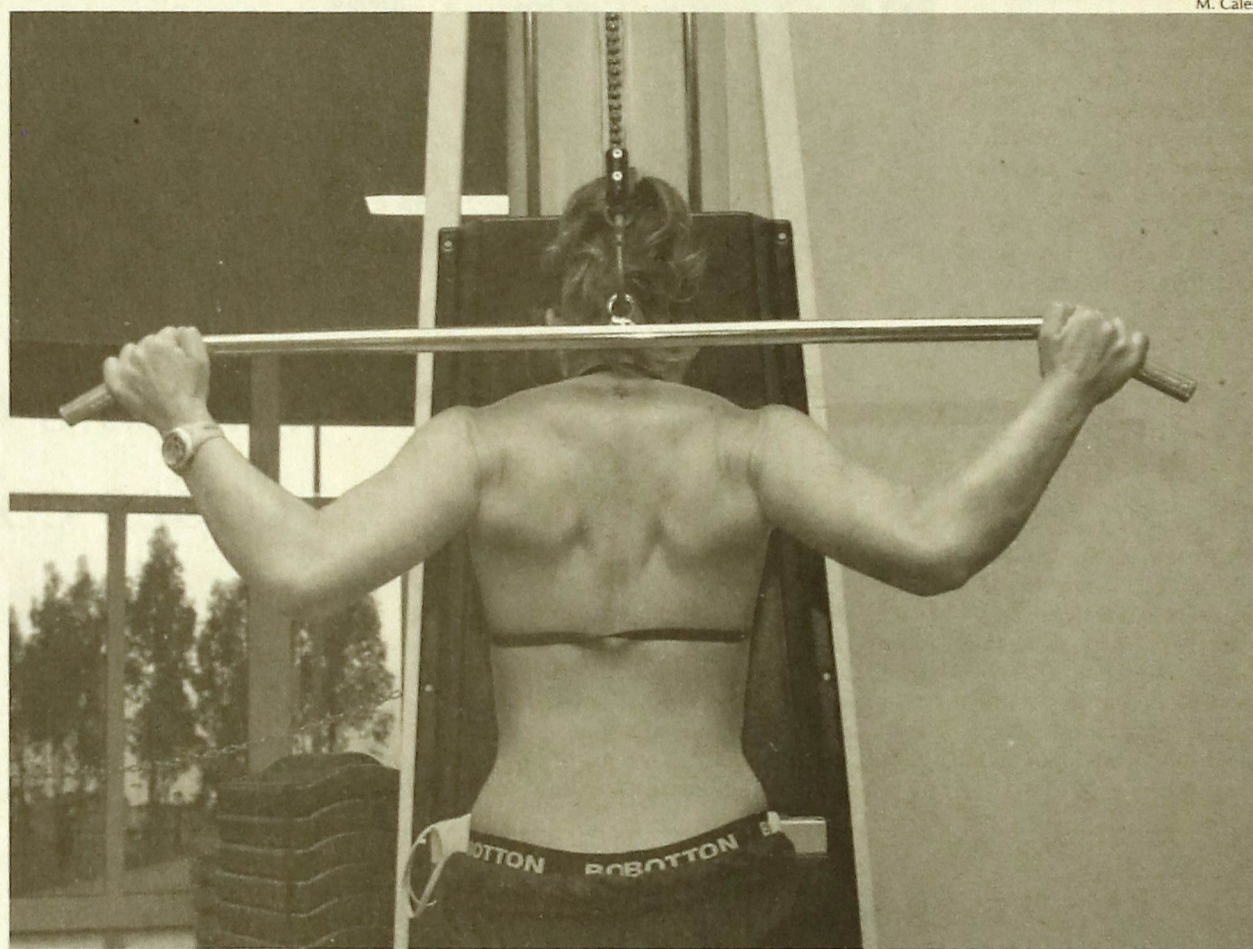
bat, Body Pump, Aerobox, Kick-Boxing, Taekown-Do, Capoeira, GAP, Step e Hip-Hop. Dos cerca de 600 sócios inscritos, apesar do número de frequentadores activos variar de mês para mês, o número entre homens e mulheres parecer ser sensivelmente o mesmo.

APAM

A APAM (Associação Portuguesa de Artes Marciais), um dos centros da prática desportiva não competitiva mais antigos do concelho, tem à disposição dos associados a prática de Viet Vo Dao, Tai Shi, Cardiofitness, Ginástica Localizada e Aeróbica. Ao todo são cerca de 400 praticantes, equilibradamente divididos entre homens e mulheres. É, no entanto, notória uma maior presença feminina do Cardiofitness e Aeróbica, e uma maior presença masculina no Viet Vo Dao.

AAE

Na AAE também existem modalidades não competitivas, dedicadas a quem apenas gosta do prazer de praticar desporto e manter-se em forma. Assim, na Académida é possível praticar Ténis, com cerca de 30 desportistas, Karaté, Ballet, e Patina-



M. Cales

gem para os mais pequenos antes de se iniciarem no Hóquei. A secção de Ginástica, que conta com mais de 100 praticantes, possui as modalidades de manutenção, exibição, rítmica educativa, pré-trampolim e

formação.

Complexo de Ténis de Espinho

Por último, no Complexo de Ténis de Espinho tem para oferecer aos desportistas

a prática de Ténis e as modalidades de Ginásio. Neste último é possível escolher ou combinar Ginástica, Musculação, Step, Yoga, Kung Fu, Balance, Push Power, Tai Shi, Pilates e Combate. Ao todo, o

Complexo de Ténis tem cerca de 141 praticantes de Ténis e 181 sócios do Ginásio. Além disso, é de sublinhar igualmente os 230 sócios do Clube de Ténis de Espinho que utilizam aquelas instalações.

Inquérito de rua

Realiza frequentemente exercício físico? Que cuidados tem com a sua alimentação?



Carla Silva
29 anos, Recepcionista

Já frequentei um ginásio, onde praticava hidroginástica, fazia máquinas, danças Hip Hop, ginástica total condicionamento, sauna entre outras, mas tive de desistir devido à distância. Não estou em nenhum ginásio local por nenhum ser tão completo por isso só penso em fazer caminhadas na esplanada. A nível de alimentação tento fugir aos fritos e ao pão e se possível bebo muita água e chá.



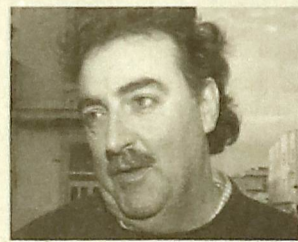
Maria F. Maganinho
37 anos, Proprie de talho

Não realizo exercício mas sei que devia por isso dou caminhadas quando posso, faz com que me sinta mais leve e ajuda a controlar as gordurinhas que se come, já que não tenho nenhum cuidado com alimentação, comendo basicamente carne.



Angela
20 anos, Estudante

Pratico o exercício na escola e caminho bastante, não tenho carro e não gosto de andar em transportes públicos e acima de tudo é saudável. Faço uma alimentação equilibrada sem gorduras e com mais vegetais, à noite prefiro comidas leves como saladas. Já tentei o vegetariano mas não consegui.



Paulo Amorim
49 anos, Fotógrafo

Já pratiquei mas agora não há motivação, é a idade e a falta de tempo. Fazia jogging e natação, era nadador-salvador. Mas tenho cuidado com a alimentação, estou informado sobre os produtos biológicos e bebo chá verde de manhã e à noite..



Angelo Pereira
38 anos, Comerciante

Jogo futebol de salão, não para controlar o peso mas sobretudo por ser um encontro de amigos. Dou passeios pela marginal, mas não diários. Tenho pouco cuidado com a alimentação, principalmente na hora de almoço. Faço uma refeição completa apenas ao jantar.



Fernando Ferreira
55 anos, Motorista

Já pratiquei Atletismo, Futebol e Andebol agora a idade já não perdoa só tenho de manter e brincar, costume dar uma caminhada para isso. Não tenho nenhum tipo de cuidado com a alimentação, mas evito os fritos.

Fotos: M. Cales

Desportos de combate cada vez mais em voga

É certo e sabido que cada vez a rotina diária leva as pessoas terem uma vida sedentária. Para muitos, o ginásio acaba por ser o único meio de fazer algum exercício físico para manter o corpo minimamente saudável, e ajudar a abater aquelas gorduras localizadas que muito incomodam quando o Verão se avizinha. Mas os ginásios são igualmente frequentados por pessoas que necessitam de aliviar

Marta Bigail
Magda Guedes

Ginesp

O "Ginesp", localizado na rua 62, tem para oferecer aos clientes de 13 modalidades, entre elas a musculação, Cardio, Body-Combat, Step, Aeróbica, Push-Power, Capoeira, Yoga, Spining, GAP, Defesa Pessoal, Artes Marciais e Desportos de Combate. Este ginásio conta com cerca de 1.200 sócios inscritos, dos quais 500 são praticantes regulares.

Activa

A "Activa", por sua vez, tem à disposição dos clientes modalidades como o Spinbike, Aero Dance, Yoga, Capoeira, Taekwondo, Dança do Ventre, Step, GAP, MTV Dance, Body Power, ABS along, Run 4 Fit, Balance e Circuito. O número de sócio não foi disponibilizado, mas ao que tudo indica, há mais mulheres a frequentar este ginásio do que os homens.

Espinho Sport Center

Quanto ao "Espinho Sport Center", situado na rua 28, possui modalidades como o Spining, Body Com-

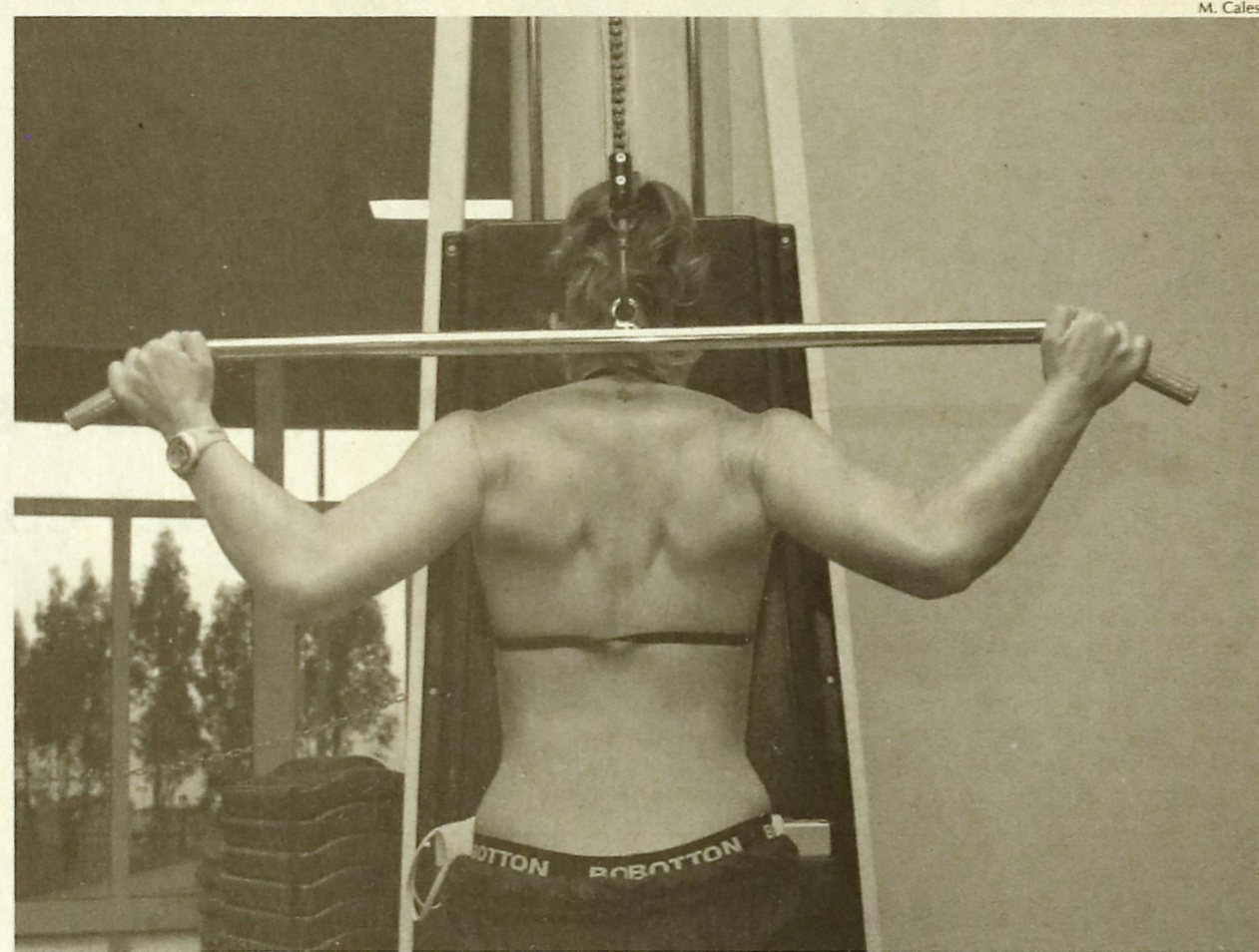
bat, Body Pump, Aerobox, Kick-Boxing, Taekwondo, Capoeira, GAP, Step e Hip-Hop. Dos cerca de 600 sócios inscritos, apesar do número de frequentadores activos variar de mês para mês, o número entre homens e mulheres parece ser sensivelmente o mesmo.

APAM

A APAM (Associação Portuguesa de Artes Marciais), um dos centros da prática desportiva não competitiva mais antigos do concelho, tem à disposição dos associados a prática de Viet Vo Dao, Tai Shi, Cardiofitness, Ginástica Localizada e Aeróbica. Ao todo são cerca de 400 praticantes, equilibradamente divididos entre homens e mulheres. É, no entanto, notória uma maior presença feminina do Cardiofitness e Aeróbica, e uma maior presença masculina no Viet Vo Dao.

AAE

Na AAE também existem modalidades não competitivas, dedicadas a quem apenas gosta do prazer de praticar desporto e manter-se em forma. Assim, na Académia é possível praticar Ténis, com cerca de 30 desportistas, Karaté, Ballet e Patina-



M. Cales

gem para os mais pequenos antes de se iniciarem no Hóquei. A secção de Ginástica, que conta com mais de 100 praticantes, possui as modalidades de manutenção, exibição, rítmica educativa, pré-trampolim e

formação.

Complexo de Ténis de Espinho

Por último, no Complexo de Ténis de Espinho tem para oferecer aos desportistas

a prática de Ténis e as modalidades de Ginásio. Neste último é possível escolher ou combinar Ginástica, Musculação, Step, Yoga, Kung Fu, Balance, Push Power, Tai Shi, Pilates e Combate. Ao todo, o

Complexo de Ténis tem cerca de 141 praticantes de Ténis e 181 sócios do Ginásio. Além disso, é de sublinhar igualmente os 230 sócios do Clube de Ténis de Espinho que utilizam aquelas instalações.

o stress da vida profissional e pessoal. Talvez isso explique a crescente oferta de modalidades ligadas aos desportos de combate, que muito contribuem para moldar e tonificar o corpo. Fazendo uma visita pelos ginásios e centros de desporto não competitivo do concelho de Espinho, podemos concluir que os espinhenses se preocupam em manter a forma.

Gabinete de Apoio às Caminhadas antes do Verão

José Mota apresentou ao director do Centro de Saúde, a proposta de criação de um gabinete de apoio aos praticantes de "caminhadas" há um ano atrás.

Neste momento, estão já a ser preparadas as instalações, que se situam nos gabinetes da Piscina Solário Atlântico, para entrarem em funcionamento antes do Ve-

rão. Neste espaço será medida a tensão arterial, a pulsação, entre outros.

José Mota, presidente da Câmara Municipal de Espinho, explica que "este é mais

um serviço, que em colaboração com o Centro de Saúde de Espinho, vamos prestar à nossa população". Sobre estas caminhadas, o edil refere que "hoje, com o ar-

ranjo do passeio a norte e do passeio central, têm-se vindo a criar hábitos muito saudáveis de muita gente que aproveita para fazer exercício físico. Agora que consta-

tamos essa realidade entendemos que devemos prestar mais um serviço. As pessoas devem caminhar, mas devem ver em que estado podem caminhar".

José Mota dá o exemplo

"Faço as minhas caminhadas duas a três vezes por semana, quatro quando é possível. Quando não é possível tenho um tapete em casa que utilizo, e todos os dias faço exercício físico. Penso que as pes-

soas podem e devem fazer exercício.

Muitos problemas que nos afectam e que afectam nomeadamente as pessoas que vão tendo uma idade mais avançada, podem ser atenuados e alguns até re-

solvidos através do exercício, que não deve ser feito de qualquer forma e feito, mas de forma adequada, para isso as pessoas devem procurar primeiro saber em que condições devem fazer exercício físico."

Oferta variada de locais

Esplanada, Nave Polivalente, Avenida 32, área requalificada, são vários os locais enumerados pelo edil para o jogging.

A Nave Polivalente tem sido disponibilizada para que os diabéticos façam várias caminhadas ao longo da semana, segundo o edil "tem sido interessante, porque

para além de ser indispensável para esta doença, também já se criaram hábitos de saudáveis de convívio entre muitas das pessoas. O incentivo para que as pessoas tenham esses hábitos é muito importante".

Para além da zona da Beira-Mar, José Mota recorda que a Avenida 32 tem

um excelente passeio, onde as pessoas também podem caminhar de dia ou de noite, em segurança, com iluminação, no meio da povoação. Também as ruas da zona central são consideradas excelentes, uma vez que agora há mais espaço para os peões e menos espaço para a circulação automóvel.



Arquivo

Inquérito de rua

Realiza frequentemente exercício físico? Que cuidados tem com a sua alimentação?



Carla Silva
29 anos, Recepcionista



Maria F. Maganinho
37 anos, Proprie de talho



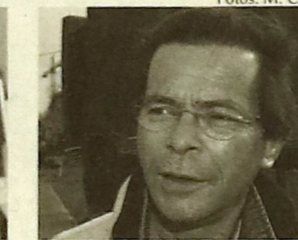
Angela
20 anos, Estudante



Paulo Amorim
49 anos, Fotógrafo



Angelo Pereira
38 anos, Comerciante



Fernando Ferreira
55 anos, Motorista

Fotos: M. Cales

Já frequentei um ginásio, onde praticava hidroginástica, fazia máquinas, danças Hip-Hop, ginástica total condicionamento, sauna entre outras, mas tive de desistir devido à distância. Não estou em nenhum ginásio local por nenhum ser tão completo por isso só penso em fazer caminhadas na esplanada. A nível de alimentação tento fugir aos fritos e ao pão e se possível bebo muita água e chá.

Não realizo exercício mas sei que devia por isso dou caminhadas quando posso, faz com que me sinta mais leve e ajuda a controlar as gordurinhas que se come, já que não tenho nenhum cuidado com alimentação, comendo basicamente carne.

Pratico o exercício na escola e caminho bastante, não tenho carro e não gosto de andar em transportes públicos e acima de tudo é saudável. Faço uma alimentação equilibrada sem gorduras e com mais vegetais, à noite prefiro comidas leves como saladas. Já tentei o vegetariano mas não consegui.

Já pratiquei mas agora não há motivação, é a idade e a falta de tempo. Fazia jogging e natação, era nadador-salvador. Mas tenho cuidado com a alimentação, estou informado sobre os produtos biológicos e bebo chá verde de manhã e à noite.

Jogo futebol de salão, não para controlar o peso mas sobretudo por ser um encontro de amigos. Dou passeios pela marginal, mas não diários. Tenho pouco cuidado com a alimentação, principalmente na hora de almoço. Faço uma refeição completa apenas ao jantar.

Já pratiquei Atletismo, Futebol e Andebol agora a idade já não perdoa só tenho de manter e brincar, costumo dar uma caminhada para isso. Não tenho nenhum tipo de cuidado com a alimentação, mas evito os fritos.

Pista de Velocípedes

Com a requalificação urbana surgiram pistas para velocípedes, que têm estado intransitáveis pois estão a servir de zona de estacionamento. No entanto, na última reunião de Câmara foi aprova-

da uma alteração à postura de trânsito, que vai impedir que haja automóveis estacionados na pista. Esta alteração ainda irá à Assembleia Municipal, mas muito brevemente vai entrar em vigor.

José Mota explica que "parecia, numa primeira fase, que as pessoas achavam mal que houvesse uma pista para velocípedes na zona requalificada. Hoje, felizmente, já há pessoas a reclamar por-

que há carros em cima da pista. Acho que isso é óptimo, é sinal que as pessoas perceberam qual era a intenção de criar aquele espaço e fico muito contente por ver pessoas a reclamar".

Complexo de Ténis à espera da Empresa Municipal

A ADCE (Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho) está a gerir à cerca de um ano, o Complexo de Ténis de Espinho, alternativa de gestão provisória que cessará assim que a Empresa Municipal para gestão de equipamentos desportivos estiver criada.

No entanto, num ano de gestão, o Complexo de Ténis tem vindo a melhorar as suas condições e a procura do ginásio, do Health Club e dos Courts de Ténis tem sido elevada. O autarca adianta que "temos vindo a criar condições para que as pessoas gostem de lá ir e o es-

paço começa a ter uma cara diferente. Ainda há problemas a resolver, mas estamos a trabalhar para o pôr como deve ser". A inscrição no Complexo é também, nalguns casos, a possibilidade de nadar e fazer hidroginástica na Piscina Municipal, desconto no cinema

do Multimeios e possibilidade de jogar ténis ou squash. Para além disso, os preços são acessíveis, uma vez que "não pretendemos ter lucro com estes equipamentos, mas pretendemos que se rentabilizem por forma a cobrir os custos de funcionamento e de manutenção", conclui o edil.

A
MEDICINA NO TRABALHO
É OBRIGATÓRIA

saniSecur

MEDICINA E SEGURANÇA NO TRABALHO, LDA.

RUA 15 N.º 315 - 1.º 4500 ESPINHO
TELEF. 227340237 FAX 227342749

ada vez mais em voga

o stress da vida profissional e pessoal. Talvez isso explique a crescente oferta de modalidades ligadas aos desportos de combate, que muito contribuem para moldar e tonificar o corpo. Fazendo uma visita pelos ginásios e centros de desporto não competitivo do concelho de Espinho, podemos concluir que os espinhenses se preocupam em manter a forma.

Gabinete de Apoio às Caminhadas antes do Verão

José Mota apresentou ao director do Centro de Saúde, a proposta de criação de um gabinete de apoio aos praticantes de "caminhadas" há um ano atrás.

Neste momento, estão já a ser preparadas as instalações, que se situam nos gabinetes da Piscina Solário Atlântico, para entrarem em funcionamento antes do Ve-

rão. Neste espaço será medida a tensão arterial, a pulsação, entre outros.

José Mota, presidente da Câmara Municipal de Espinho, explica que "este é mais

um serviço, que em colaboração com o Centro de Saúde de Espinho, vamos prestar à nossa população". Sobre estas caminhadas, o edil refere que "hoje, com o ar-

ranjo do passeio a norte e do passeio central, têm-se vindo a criar hábitos muito saudáveis de muita gente que aproveita para fazer exercício físico. Agora que consta-

tamos essa realidade entendemos que devemos prestar mais um serviço. As pessoas devem caminhar, mas devem ver em que estado podem caminhar".

José Mota dá o exemplo

"Faço as minhas caminhadas duas a três vezes por semana, quatro quando é possível. Quando não é possível tenho um tapete em casa que utilizo, e todos os dias faço exercício físico. Penso que as pes-

soas podem e devem fazer exercício.

Muitos problemas que nos afectam e que afectam nomeadamente as pessoas que vão tendo uma idade mais avançada, podem ser atenuados e alguns até re-

solvidos através do exercício, que não deve ser feito de qualquer forma e feitiço, mas de forma adequada, para isso as pessoas devem procurar primeiro saber em que condições devem fazer exercício físico."

Oferta variada de locais

Esplanada, Nave Polivalente, Avenida 32, área requalificada, são vários os locais enumerados pelo edil para o jogging.

A Nave Polivalente tem sido disponibilizada para que os diabéticos façam várias caminhadas ao longo da semana, segundo o edil "tem sido interessante, porque

para além de ser indispensável para esta doença, também já se criaram hábitos de saudáveis de convívio entre muitas das pessoas. O incentivo para que as pessoas tenham esses hábitos é muito importante".

Para além da zona da Beira-Mar, José Mota recorda que a Avenida 32 tem

um excelente passeio, onde as pessoas também podem caminhar de dia ou de noite, em segurança, com iluminação, no meio da povoação. Também as ruas da zona central são consideradas excelentes, uma vez que agora há mais espaço para os peões e menos espaço para a circulação automóvel.

Pista de Velocípedes

Com a requalificação urbana surgiram pistas para velocípedes, que têm estado intransitáveis pois estão a servir de zona de estacionamento. No entanto, na última reunião de Câmara foi aprova-

da uma alteração à postura de trânsito, que vai impedir que haja automóveis estacionados na pista. Esta alteração ainda irá à Assembleia Municipal, mas muito brevemente vai entrar em vigor.

José Mota explica que "parecia, numa primeira fase, que as pessoas achavam mal que houvesse uma pista para velocípedes na zona requalificada. Hoje, felizmente, já há pessoas a reclamar por-



Arquivo

que há carros em cima da pista. Acho que isso é óptimo, é sinal que as pessoas perceberam qual era a intenção de criar aquele espaço e fico muito contente por ver pessoas a reclamar".

Complexo de Ténis à espera da Empresa Municipal

A ADCE (Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho) está a gerir à cerca de um ano, o Complexo de Ténis de Espinho, alternativa de gestão provisória que cessará assim que a Empresa Municipal para gestão de equipamentos desportivos estiver criada.

No entanto, num ano de gestão, o Complexo de Ténis tem vindo a melhorar as suas condições e a procura do ginásio, do Health Club e dos Courts de Ténis tem sido elevada. O autarca adianta que "temos vindo a criar condições para que as pessoas gostem de lá ir e o es-

paço começa a ter uma cara diferente. Ainda há problemas a resolver, mas estamos a trabalhar para o pôr como deve ser".

A inscrição no Complexo é também, nalguns casos, a possibilidade de nadar e fazer hidroginástica na Piscina Municipal, desconto no cinema

do Multimeios e possibilidade de jogar ténis ou squash. Para além disso, os preços são acessíveis, uma vez que "não pretendemos ter lucro com estes equipamentos, mas pretendemos que se rentabilizem por forma a cobrir os custos de funcionamento e de manutenção", conclui o edil.

A
MEDICINA NO TRABALHO
É OBRIGATÓRIA

saniSecur

MEDICINA E SEGURANÇA NO TRABALHO, LDA.

RUA 15 N.º 315 - 1.º 4500 ESPINHO
TELEF. 227340237 FAX 227342749

■ Roteiro

Encontro de Janeiras
22 de Janeiro
21 horas
Banda União Musical Para-
mense

Exposições:

"Do Tempo ao Coração"
David Mourão Ferreira
Até 30 de Janeiro
Biblioteca Municipal

"PDM"
Até 30 de Janeiro
Galeria do Centro Multi-
meios

Animação:

Música Cubana
21 Janeiro
22H30
JD Caffé

Música ao Vivo com "Son-
Siete"
Excepto 2ª Feira
Bar Dominó
Casino de Espinho

Concurso de Karaoke
21 de Janeiro
PraiaGolf Hotel

Noite Karaoke
24 de Janeiro
Bar Ike
Indoor Karting

Curso de Danças Latinas
22 de Janeiro
Academia Dom Salsero
Bar Ike
Indoor Karting
21h00

Cinema:

O Fantasma da Ópera de
Andrew Lloyd Webber
De 20 a 26 de Janeiro
Centro Multimeios

Planetário:

À volta do Sol
Quartas e Sextas, às 15h00
Sábados, Domingos e Feri-
ados, às 17h00
Centro Multimeios

A Zanga da Lua
Terças a Quintas, Sábados,
Domingos e feriados
15h00
Centro Multimeios

O Corpo Humano
Terça a Domingo
16h00
Centro Multimeios

Acampar com as Estrelas
Sábados, Domingos e fe-
riados
17h00
Centro Multimeios

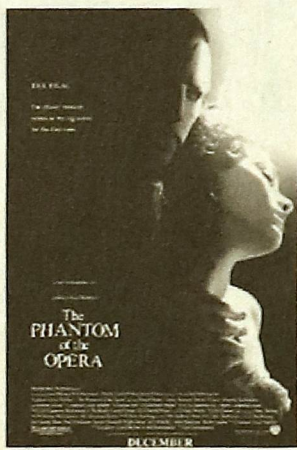
■ Filme da semana

O Fantasma da Ópera de Andrew Lloyd Webber

20 a 26 de Janeiro de 2005 | 17h e 22h (excepto à 2ª feira)

The Phantom of the Opera, de Joel Schumacher
Com: Gerard Butler, Emmy Rossum, Patrick Wilson, Miran-
da Richardson, Minnie Driver
Reino Unido/EUA. 2004. 143 min. Drama / Musical. M/12

Por entre as sombras do teatro onde vive a inocente meni-
na do coro, Christine Daae, a voz dele chama por ela, es-
timulando-lhe o seu extraor-
dinário talento. O misterioso
Anjo da Música de Christine
é, na verdade, o Fantasma,
um desfigurado génio musi-
cal que habita as catacumbas
do teatro, aterrorizando o
grupo de artistas que ali vive
e trabalha. A hipnotizante
noite de estreia seduz não só
o público como o Fantasma,
que faz dela a sua protegida
do elenco e tudo fará para a
tornar a próxima estrela.



■ Novos talentos

Vítor Couto gostaria que houvesse mais grafittis na cidade

"Grafitti e música são as minhas paixões"

Vítor Couto tem 25 anos, e é pintor de grafittis e produtor de música. Apesar de viver em S. Félix da Marinha, este jovem tem uma ligação directa com Espinho, já que foi ele juntamente com o seu irmão, Luís Couto, que pintou o grafitti que está em frente à gelataria Esquimó, na esplanada. Para o futuro, Vítor Couto espera continuar a dedicar-se a estas duas artes.

Elisa Silva

Como é que surgiu o gosto pela pintura de grafittis?

A minha paixão pela pintura nasceu já na escola quando eu era pequeno. Nessa altura, eu já tinha muito jeito para desenhar e até chegar aos grafittis foi um instante. Gostava muito de pintar e quando comecei a ver os grafittis na rua, interessei-me logo por este tipo de trabalho que normalmente é feito mais naquilo a que se chama o exterior das cidades, que é a rua.

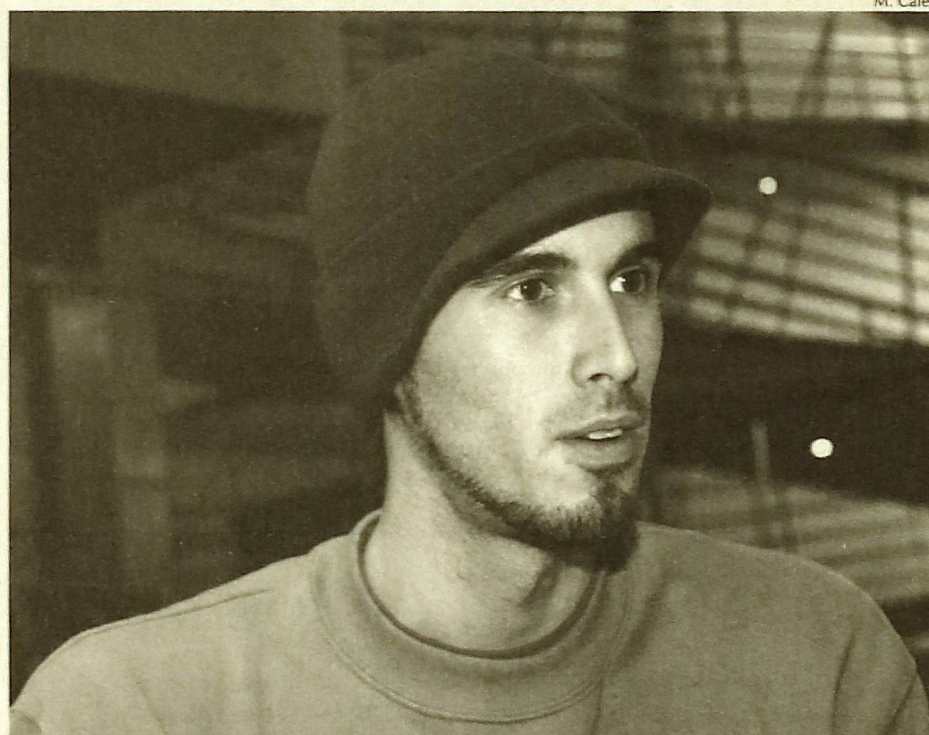
O que é para si o grafitti?

O grafitti é para mim uma necessidade de intervir com o tipo de arte que não é muito aceite na sociedade em geral. O espaço onde pintamos um grafitti, é um espaço em que não estamos muito limitados e a nossa criatividade é posta em exame, já que quando fazemos um determinado trabalho, há uma série de coisas que nós é que determinamos, como por exemplo a escolha das cores que vamos aplicar no trabalho e os desenhos em si, apesar de sabermos que temos que seguir um determinado tema.

Qual foi o seu primeiro trabalho nesta área?

O meu primeiro trabalho a sério foi um grafitti que eu pintei em Paramos, num ginásio. Foi muito engraçado porque foi a primeira vez que me pagaram a sério por aquilo que eu fiz, e toda a gente ficou contente porque eu consegui fazer uma coisa que agradou a todos.

Como é que vê o grafitti actualmente em Portugal?



M. Cales

Acho que o mundo do grafitti mudou para melhor em relação àquilo que era nos últimos anos. Há cada vez mais gente a entrar nesta área. No entanto, há ainda muita gente que pensa que o grafitti é uma coisa que está ligada às coisas más da sociedade e isso não é verdade. Esse tipo de desenhos é uma relação da pintura com o exterior e como tal, o que temos a fazer é saber relacionar e conciliar um jogo de pintura com a luz, com o exterior ou o interior conforme o sítio onde o grafitti seja pintado e com a escolha das cores. Se houvesse mais grafittis nas cidades, talvez elas próprias fossem locais mais "iluminados", com mais cor e alegria.

Normalmente nesta área os pintores de grafittis são pouco apoiados. Nota que

hoje em dia houve melhorias?

Os apoios continuam a ser poucos ou escassos e acho que isso está errado. Devia-se ajudar mais quem realmente precisa e está a começar nesta área, porque apesar de tudo temos muitas pessoas com jeito e talento para os grafittis. Não deixem de acreditar nos novos talentos que aí vão surgir, pois há muita força de vontade e pouca ajuda.

Relativamente à música, sei que tem uma banda. Quais os seus desejos para este ano?

A música surgiu quando tinha 16 anos. Actualmente tenho uma banda que se chama "Shingaii" e costumamos ensaiar num estúdio independente que tenho lá em minha casa, onde gravamos as nossas músicas. O

nosso grupo é composto por quatro elementos, três rapazes e uma rapariga e já fomos tocar a vários sítios de Portugal, como por exemplo, Ovar, Porto, Espinho e Alentejo, para além de Vigo, em Espanha. Para este ano, espero fazer novas músicas, gravar um CD e ajudar a projectar novas bandas de música.

Que mensagem é que gostaria de deixar para quem se está a iniciar na pintura de grafittis e na música?

Devemos marcar a diferença no grafitti assim como na música e na maneira de atingir as coisas. Continuem a produzir porque há muita gente com personalidade e capacidade para marcar Espinho no mundo ao nível não só do grafitti como da música.

RESTAURANTE **concha do mar** SNACK-BAR MARISQUEIRA CAFÉ
Organizado por Augusto Neves

MARISCO VIVO EM AQUÁRIO PRÓPRIO
BIFE NA PEDRA - Uma delícia a não perder!

Deserça a todos os seus Clientes e Amigos um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo

AV 24 Nº 827 - 4500-201 ESPINHO - TEL. 227341630 - FAX 227320766

LOLI-BIJU

ALBERTO TAVARES **MODAS**

PRONTO-A-VESTIR PARA HOMEM E SENHORA

Rua 19 n.º 230 - Tel. 227343711 - 4500 ESPINHO

Lançamento do livro de Joaquim Fidalgo

"Em Nome do Leitor"

Marta Bigail

Foi com a presença do presidente da Câmara Municipal de Espinho, José Mota, o ex-director do Maré Viva, António Santos, Manuel Carvalho do jornal o "Público" e uma representante da Editora Minerva Coimbra, que Joaquim Fidalgo lançou e apresentou o seu mais recente livro, "Em Nome do Leitor", na Biblioteca Municipal.

António Santos e Manuel Carvalho, fazendo uma breve introdução, exaltaram as qualidades do professor e jornalista, recordando os tempos que fundaram o jornal Maré Viva e, de que forma Joaquim Fidalgo os influenciou profissionalmente.

Depois de um pequeno discurso do autor, que se mostrou comovido e honrado com a presença de vários amigos de longos anos e alturas da vida, familiares e colegas de profissão, os presentes tiveram a oportunidade de colocar várias questões ao jornalista, momento que se prolongou até à meia noite.

Criar leitores mais exigentes

Terminada a sessão de autógrafos, Joaquim Fidalgo explicou que o público alvo do seu livro "são todas aquelas pessoas a quem estes textos foram escritos originalmente, no jornal o Público. Agora podem lê-los de uma maneira organizada e nova. São também todos os jornalistas ou estudantes de Comunicação que quei-



Magda Guedes

ram aproveitar dados concretos por leitores, colocados ao seu jornal".

O objectivo de "escrever ou organizar" este livro prende-se, essencialmente, com "dar-lhes alguma organização, enquadrá-los em diferentes capítulos, com pequenas introduções que ajudem a perceber quais são os cinco ou seis grandes problemas que os leitores colocam".

"Em Nome do Leitor" é uma compilação de textos que Joaquim Fidalgo escreveu enquanto Provedor do Leitor do jornal o "Público", dando resposta a questões e queixas que lhe chegavam diariamente. Assim, nesta publicação, o jornalista, professor e autor aproveitou da tentar explicar melhor como "é o jornalismo por dentro, como funcionam os

jornais, quais os constrangimentos que têm, e para perceberem melhor certas problemáticas, para posteriormente serem mais exigentes com o que lêem". Sobre este assunto, sublinhou também que "é importante que aquilo que as pessoas lêem é apenas uma interpretação da realidade, e não é para acreditar em tudo de olhos fechados, como se fosse uma verdade absoluta".

A actualidade das críticas e opiniões

Este livro faz parte da Colecção Comunicação das Edições Minerva Coimbra, e Joaquim Fidalgo acredita que "Em Nome do Leitor" pode ser "útil, explicando casos concretos que se passaram há dois ou três anos, mas

são semelhantes ao que se passam hoje. Este livro pode complementar bem a colecção, mas tem um papel diferente. Este não é um ensaio académico, é uma colectânea de textos. Neste sentido, podem ser textos menos ambiciosos".

Joaquim Fidalgo foi jornalista do Jornal de Notícias, do Expresso, tendo posteriormente integrado a equipa que fundou o Público. Neste jornal, foi um dos elementos da Direcção Editorial, da administração, assumiu mais tarde o posto de redactor principal e editor-chefe e, de 1999 a 2001, foi Provedor do Leitor. Em 2002 abandonou o jornalismo activo, dedicando a tempo inteiro ao ensino e investigação na área da Comunicação, na Universidade do Minho.

Centro Multimeios de Espinho

Chegada a Titã da Sonda Huygens

A Sonda Huygens pousou, sexta-feira, na superfície de uma das luas do planeta Saturno, Titã. O Centro Multimeios de Espinho acompanhou a chegada da sonda e desenvolveu um programa vasto em torno da primeira sonda a pousar na superfície de um corpo do sistema solar exterior.

Após a sonda ter aterrado e depois de retiradas as primeiras impressões, António Pedrosa (Câmara Municipal de Espinho), Francisco Gonçalves (The Planetary Society), Alberto Negrão (Observatório Astronómico de Paris) e Daniel Pintasilgo (Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto) teceram os primeiros comentários.

De tarde, Alberto Negrão e Carlos Daniel Pintasilgo apresentaram o Planeta Saturno, a sua lua Titã e a missão Cassini-Huygens. Esta é a maior missão espacial alguma vez realizada, sendo um projecto conjunto entre a Agência Espacial Europeia (ESA) e a Agência Espacial Norte Americana (NASA). Foi baptizada em nome de dois grandes astrónomos, o italiano Jean-Dominique Cassini, responsável pela descoberta da falha que separa os anéis de Saturno, e o holandês Christian Huygens, cientista que descobriu os anéis de Saturno e a sua maior lua, Titã. Cassini-Huygens vai orbitar durante quatro anos Saturno, estudando com detalhe o planeta, os seus anéis e as suas luas.

À noite, mais de 20 pessoas encontrava-se no exterior do Multimeios para ver Saturno e Titã. Mas o aglomerado de pessoas foi aumentando, quer por pessoas interessadas em ver esta grande missão e se deslocaram propositadamente, quer por pessoas que estavam de passagem e, ao se apercebem o que estava a ser visionado, também quiseram observar. O cenário era belíssimo, uma noite límpida, sendo possível observar os anéis de Saturno e, claro, a sua lua Titã. Logo de seguida, decorreu uma mini-conferência com os especialistas e videoconferências com a ESA e com a NASA.

M. Cales



Encontro de Janeiros

M. Cales



No passado sábado o Casino Solverde foi palco de mais um encontro de Janeiros.

A Câmara Municipal de Espinho organizou mais um encontro concelhio de Janeiros, desta feita o XIII. O auditório do Casino Solverde teve "casa cheia" no passado dia 15 pelas 21.30h onde participaram o Grupo de Janeiras de S. Vicente da Idanha, o Rancho Folclórico N.º S.ª dos Altos Céus, Banda de Música de Espinho, Rancho Folclórico de Santiago de Silvalde, Grupo Cultural e Recreativo Semente, Rancho Regional Recordar é Viver de Paramos e a Tuna Musical de Anta.

72º Aniversário da B.U.M. Paramense

A Banda União Musical Paramense comemorou o seu 72º aniversário no passado sábado. As comemorações decorreram "com o brilho habitual iniciando-se com o hastear de bandeira", na sede pelas 18h, atingindo o seu "momento alto com a missa solene, abrilhantada pela Banda, bem como a romagem ao cemitério onde houve uma homenagem aos músicos e sócios falecidos que trabalharam em prol da instituição", segundo informou o Presidente Manuel Dias.

O salão da Banda foi pequeno para receber os sócios e amigos que quiseram estar presentes na comemoração de mais um aniversário. Os presentes, puderam assistir à apresentação do novo repertório num concerto, mas também ouvir Jo-

aquim Castro num momento musical. No entanto, o Presidente salientou a importância do convívio entre todos acima de tudo. Antes do bolo ser cortado, o Presidente da Junta de Freguesia de Paramos, o Presidente da CME e o Pároco, realçaram a importância da existência da Banda não só para a freguesia como para toda a comunidade. O Presidente da BUMP refere mesmo que a "freguesia já não consegue viver sem a sua banda", o que foi visível através da afluência da população.

A BUMP trabalha para a freguesia e aposta na juventude, já que cerca de 80% dos elementos da Banda são da freguesia e cerca de 70% tem idades abaixo dos 25 anos, o que demonstra o intuito desta instituição em querer incentivar os mais jovens.

Trivial Psy

A ESPE foi palco para a realização de um concurso de Trivial Psy gigante construído pelos alunos, onde no passado dia 13 decorreu a final.

Sob a coordenação do professor Diogo Lima foi organizado um concurso de Trivial inter-turmas sob o tema da Psicofisiologia. Esta actividade teve por objectivo poder estabelecer até que ponto o Sistema Endócrino e Nervoso, a Genética e os Lobos Cerebrais influenciam o comportamento humano. Todas as turmas de psicologia participaram, no entanto, só uma pode receber o primeiro prémio, um jogo de Trivial, que coube à turma de Turismo 3º. Comunicação 3º ficou em segundo classificado, Hotelaria 3º ainda conseguiu ficar no pódio enquanto que a turma de Hotelaria 2º ficou em quarto lugar. Nada foi deixado ao acaso, não só o tabuleiro que ocupava cerca de metade da sala de aula, um dado gigante para poder dar seguimento ao jogo e principalmente as questões que se encontravam em quatro caixas de cores diferentes referiam-se cada uma delas às matérias dadas sobre o a Psicofisiologia. Nem o pormenor de se colocar o logotipo do jogo no verso das questões ou de se fazerem t-shirts com o mesmo foi esquecido.

Em conversa com o Director Pedagógico este informou que a actividade realizada se insere "no plano anual de actividades na escola, na perspectiva de que cada turma deve apresentar um trabalho de desenvolvimento" que possa integrar os alunos nos mais variados domínios.

Esta foi uma aula e uma matéria que estes alunos não esquecerão e a comprova-lo está o interesse e o empenho demonstrado pois para chegar a esta final foi necessário por mãos à obra desde o início do mês de Dezembro ocupando inclusivamente alguns dias dedicados às férias natalícias para que tudo pudesse sair perfeito.

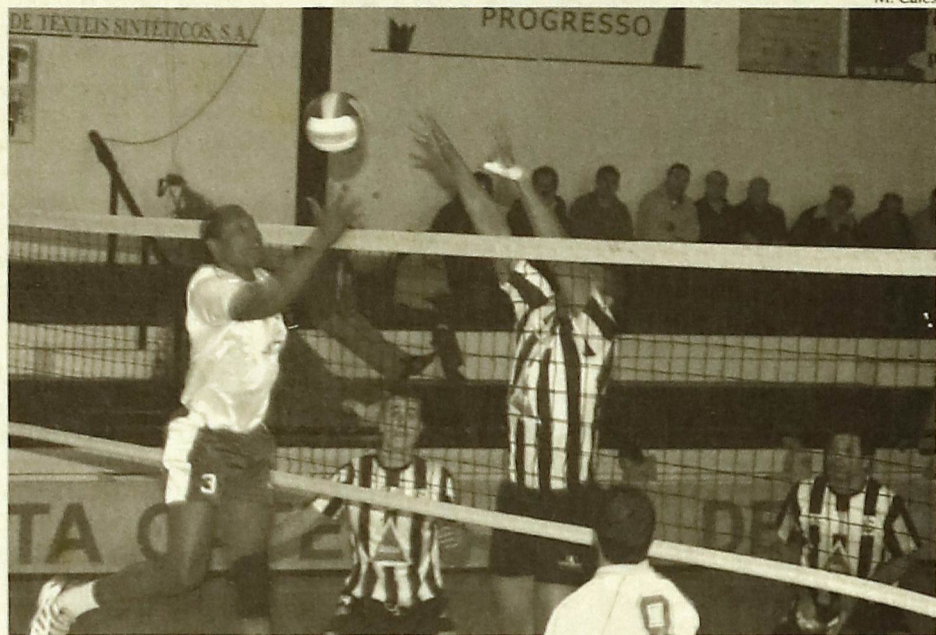
VOLEIBOL - Campeonato Nacional Carglass

Espinho soma e segue e Académica desilude

Textos: Elisa Silva

O Espinho continua a realizar um bom campeonato e de acordo com as expectativas dos seus responsáveis. No passado sábado, no pavilhão Joaquim Moreira da Costa Júnior, os "tigres" despacharam o Ribeirense por 3-0, com os parciais de 27-25, 26-24 e 25-19. O brasileiro Geovan Santos, destacou-se ao ser o melhor pontuador da equipa da Costa Verde, com 13 pontos.

A jogar em casa, os "tigres" entraram bem na partida e apesar da boa réplica dada pelo Ribeirense, o Espinho venceu o primeiro set pela margem mínima (27-25). O segundo parcial foi muito parecido, já que em algumas partes do jogo, a nota de equilíbrio foi dominante. No entanto, graças aos erros da equipa adversária ao nível da recepção e do serviço, o conjunto de Rui Pedro acabou por triunfar por 26-24. Já o terceiro set foi de todos o mais desnivelado. O Espinho eficaz ao nível da finalização da primeira linha e do bloco, venceu facilmente



te por 25-19.

Já a Académica de Espinho continua a desiludir e a realizar um campeonato muito abaixo das suas intenções. No passado sábado, os academistas foram derrotados em Matosinhos, pelo Leixões por 3-1 (25-20, 24-26, 25-23 e 25-19). Os "mochos" tinham aqui uma boa oportunidade para somar uma vitória, mas não conse-

guiram contrariar a maior eficácia do Leixões. José Fontes, reforço de Inverno dos academistas, cotou-se como o melhor pontuador da equipa, com 20 pontos, no entanto, insuficientes para dar a vitória à Académica de Espinho.

No próximo fim-de-semana, há jornada dupla. Sábado, às 16 horas, o pavilhão Joaquim Moreira da Costa Jú-

nior, será o palco do jogo entre o Espinho e o Marítimo. Já a Académica de Espinho joga com o Vilacondense no mesmo dia, às 15 horas, no pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis. No domingo, mais dois jogos: às 17 horas, os "tigres" recebem os Antigos Alunos, enquanto que a Académica de Espinho joga no seu pavilhão, às 16 horas, com o Castelo da Maia.

HÓQUEI EM PATINS

Seniores masculinos

Academistas goleados

A Académica de Espinho foi goleada no passado domingo, em Viana do Castelo, pela Juventude de Viana por 7-1, em jogo da 16ª jornada. Ao longo da partida, os "mochos" cometeram muitos erros na sua defensiva e saíram mal para o ataque, o que contribuiu para o descalabro. Se a tudo isto lhe juntarmos a eficácia da Juventude de Viana, esta goleada acaba por ser um resultado no qual os academistas têm que reflectir, se ainda sonham em ficar na 1ª divisão. Ao intervalo os "mochos" já perdiam por 2-0. Na 2ª parte, Rui Gomes ainda reduziu para os academistas para 3-1, mas foi insuficiente.

Sábado, às 18 horas, no pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, a Académica de Espinho recebe o Paço de Arcos.

NATAÇÃO

Nono lugar para o Espinho

O Espinho participou no passado fim-de-semana, no Campeonato Regional de Clubes em Anadia, prova organizada pela Associação de Natação de Aveiro (ANA). Nesta competição, os "tigres" conseguiram alcançar o 9º lugar, num total de 13 clubes participantes, conseguindo ainda que dois atletas espinhenses conseguissem obter 3 TAC's, sendo dois zonais e um nacional. Pedro Costa esteve em destaque ao assegurar a presença na Final dos Nacionais de Verão na prova de Estafeta 4x100 M Livres, competição que se realizará no Jamor, na categoria de Infantis B. Para além disso, Pedro Costa também nos 100 M livres e Rui Aires (infantil A), nos 200 e 100 M costas, vão fazer companhia a Patrícia Silva e Tamara Pinto, atletas já apuradas para os Campeonatos Zonais de Inverno, a realizar em Condeixa, em Março.

Outros nadadores estiveram ainda em destaque, conseguindo alguns recordes pessoais, como foram os casos de Cláudia Ferreira (3º lugar nos 100 M Mariposa), Raquel Lima (100 M Costas), Inês Cabral e Tamara Pinto (100 M Livres), Patrícia Silva (20 M Bruços), Daniel Silva (50 M Livres), Artur Costa (100 M Mariposa, 400 M Livres, 200 M Bruços e 200 M Estilos), Alexander Cardoso (100 M Costas e 200 M Mariposa) e Gustavo Silva (100 M Bruços).

Torneio nas Piscinas Municipais da Feira

Sábado, a natação do Espinho volta a entrar em competição. A equipa "tigre" vai participar com atletas Cadetes (nadadores com 9 e 10 anos), dos quais seis femininos (Ana Mafalda Lopes, Inês Dias, Inês Freitas, Maria João Oliveira, Patrícia Pereira e Sara Pereira) e cinco masculinos (Gonçalo Monteiro, Luís Soares, Miguel Silva, Pedro Almeida e Pedro Rocha), num Torneio que é organizado pela Feira Viva, prova que se disputará nas Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira e que tem o seu início previsto para as 15h30.

ACADÉMICA DE ESPINHO

Vai apagar 67 velas

A Associação Académica de Espinho vai festejar o seu 67º aniversário nos próximos dias 22 e 23 de Janeiro. Do programa de comemorações desta colectividade, constam vários momentos: dia 22, às 20h30, realiza-se um jantar no Hotel Praia Golfe, no qual serão também homenageados os sócios do clube academista. Já no dia 23, as festividades começam bem cedo. Às 9 horas, haverá o hastear da bandeira no pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis e às 10 horas, realiza-se a missa de sufrágio na Capela de Santa Maria Maior, a se seguirá às 11 horas, a habitual romagem ao cemitério. Para terminar as comemorações da melhor maneira possível, às 11h30, será servido um Porto de Honra no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, sendo depois efectuada uma visita às instalações desportivas da Associação Académica de Espinho.

Arsénio Miguel quer levar o nome do Espinho longe

"Quero melhorar os meus resultados"

Arsénio Miguel é um dos jovens nadadores do Espinho. O atleta que actualmente é juvenil, anda na natação dos "tigres" desde os seis anos, e é já uma das referências da modalidade, devido aos bons resultados que tem vindo a alcançar nas competições em que tem participado. No que diz respeito ao futuro, o nadador espera conseguir melhorar as suas marcas, apesar de reconhecer ao mesmo tempo que gosta mais de competir nos 100 metros costas.

Como é que surgiu o seu aparecimento na natação do Espinho?

Eu vim para a natação do Espinho, porque tinha um problema de saúde, que é asma, e o médico aconselhou-me a praticar este desporto, porque seria um bom remédio para este meu problema. Aliás, eu antigamente nem gostava muito deste desporto, mas depois fui-me habituando e actualmente, a natação é o desporto que eu mais gosto.

Como é que define esta modalidade?

É um desporto muito completo, em que se trabalha todos os músculos, apesar de ser difícil, já que temos que estar bem preparados para participar em cada prova. Ao mesmo tempo, é uma modalidade muito exigente, em que temos que dar o melhor de nós, daí que a preparação física e psicoló-

gica sejam muito importantes. Isto é, temos que estar ao nosso melhor nível para ver se conseguimos fazer o melhor tempo possível, mas sabendo igualmente que ao nosso lado, também estão a competir nadadores iguais ou melhores do que nós.

Nos últimos anos, tem vindo a melhorar as suas performances. Que balanço é que faz de 2004?

Dentro daquilo que eu planeei, acho que foi um ano positivo, na medida em que fui melhorando nas provas em que participei. De início, eu pensava apenas em conseguir resultados que me permitissem competir nas diversas provas em que o clube habitualmente participa, mas depois passei a ter a preocupação de tentar conseguir melhorar os meus resultados pessoais. Isso felizmente aconteceu e estou muito satisfeito.



Quais são os seus objectivos para 2005?

Ir o mais longe possível e melhorar a cada prova os meus resultados pessoais. No entanto, sei que isso não é impossível mas é muito difícil, na medida em que é preciso uma série de

factores para que isso aconteça, como a sorte, o trabalho, entre outras coisas. Mas se eu conseguir pelo menos fazer os resultados que fiz este ano, já fico contente, pois isso é fruto do meu trabalho e da minha dedicação à modalidade.

TAÇA DE PORTUGAL

"Tigres" eliminados de forma injusta



M. Cales

No passado dia 12 de Janeiro, o Espinho foi eliminado da Taça de Portugal pelo Beira-Mar, por 4-3, através da marcação de grandes penalidades. Apesar da boa exibição realizada pelo conjunto de Bruno Cardoso, no Estádio Municipal de Aveiro, a equipa aveirense foi mais feliz e conseguiu nos penaltis, assegurar a passagem à próxima eliminatória da prova, depois de nos noventa minutos a partida ter acabado empatada a dois golos.

Os "tigres" entraram bem

na partida e aos 5' inauguraram o marcador por Júlio César, um dos reforços de inverno dos espinhenses. Mas os aveirenses, que jogavam perante o seu público, chegaram à igualdade aos 18', pelo ponta-de-lança nigeriano Kingsley, resultado esse com que se foi para intervalo.

Na segunda parte, o Beira-Mar colocou-se em vantagem pela primeira vez, aos 63', por Rui Lima. O Espinho, que não tinha nada a perder, apostou em dois jogadores

rápidos para tentar chegar ao empate. Bruno Cardoso fez entrar Magano e Mário Carlos e a aposta foi ganha, já que Magano com uma cabeçada certeira, empatou a partida para o Espinho a dois golos. Até ao final do jogo, os "tigres" ainda tentaram chegar à vitória, mas não houve tempo para mais.

Jogou-se então o prolongamento, mas aí não houve golos. Como tinha que se encontrar um vencedor da partida, disputou-se a habitual série de grandes pen-

lidades. Aí, o Beira-Mar carimbou o passaporte para a próxima eliminatória da Taça, vencendo por 4-3, desperdiçando apenas um penalti, ao contrário dos "tigres" que falharam por duas vezes. Por aquilo que fez nos noventa minutos, o Espinho merecia ter seguido em frente na Taça. Já o Beira-Mar mostrou uma pálida imagem daquilo que é capaz de fazer, sobretudo para uma equipa que compete no escalão maior do futebol português, a Superliga.

FUTSAL

Desastre total

A Novasemente começou o ano da pior maneira possível. No passado sábado, a equipa de Óscar Pereira foi humilhada fora de portas pelo Arca por 9-1. De forma inesperada, o conjunto de Anta foi sempre uma equipa sem ideias, perante um adversário que não era favorito ao triunfo final no jogo. A Novasemente vai ter que rever a matéria para que possa voltar rapidamente às vitórias e às boas exibições.

A equipa de Óscar Pereira entrou mal na partida e sofreu o golo cedo, no entanto, soube reagir e empatou o marcador logo de seguida por Gonzaga. A partir daqui, as coisas mudaram de figura, e sem nada o fazer prever, o conjunto antense deixou-se ir abaixo e cometeu erros, que foram aproveitados pelo Arca para se colocar a vencer por 4-1.

Na segunda parte, a Novasemente continuou a ser uma equipa desconcentrada e pagou caro. O Arca veio para a frente, aproveitou as falhas incríveis do conjunto antense e foi marcando golo atrás de golo, até colocar o marcador em 9-1, resultado com que terminou a partida.

Sábado, às 21 horas, a Novasemente desloca-se ao pavilhão do Junqueira, para defrontar a equipa local. Já a equipa de juniores, defronta fora de portas, também no sábado, às 17h00, o Saavedra Guedes.

Casa do FC Porto em Espinho

Lista concorrente às eleições para os órgãos sociais

Um grupo de associados da Casa do FC Porto em Espinho decidiu avançar com a constituição de uma lista com vista às eleições para os órgãos sociais desta colectividade. Depois de terem tido alguns contactos com alguns dos actuais membros dos órgãos sociais, anteriores dirigentes e sócios fundadores da casa portista e na sequência de um ofício enviado pelo actual presidente da Direcção da Casa do FC Porto, no qual era dito que não estava "porém nos nossos horizontes de curto prazo, uma recandidatura à Direcção, pelo que se aproxima quer no sentido de uma ampla participação na votação, quer sobretudo, na apresentação de opções de listas candidatas aos Órgãos Sociais", e como forma de cumprir a vontade manifestada pelo actual presiden-

te da Direcção, um grupo de associados decidiu avançar com orgulho e muita satisfação, com a constituição de uma lista que é constituída pelos seguintes elementos:

Assembleia Geral: Presidente- D' Alte Pinho, Vice-Presidente- Eng. Manuel Rola, Secretário- Júlio Manero de Lemos (Juca), Secretário- Dr. Filipe Barbot; Direcção: Presidente- Dr. Nuno Almendra, Vice-Presidente- Joaquim Cardoso, Secretário- Rufino Correia, Tesoureiro- Carlos Alberto Ferreira, Vogal- António de Almeida Brandão, Vogal- Augusto Moreira Ribeiro, Vogal- Fernando Marques Ventura; Conselho Fiscal: Presidente- Eng. Alfredo Azevedo, Vice-Presidente- Arq. Rui Lacerda, Secretário- Dr. Jorge Daniel. A actual lista apela aos associados da casa que no dia das eleições, manifestem a "Força do Dragão", com uma votação em massa.

LIGA DE HONRA

Espinho perde no Marco

No passado domingo, o Espinho deslocou-se a Marco de Canavezes e foi derrotado pela equipa local por 2-1. Os "tigres" entraram mal na partida e ao intervalo já perdiam por 2-0. Os dois golos do Marco foram apontados por dois brasileiros, o primeiro por Josivan e o segundo por Emerson.

Na segunda parte, a equipa espinhense ainda

reagiu e reduziu a desvantagem para 2-1, por André Cunha, de grande penalidade, mas até ao final da partida, já não houve tempo nem força para se marcar mais golos e tentar pelo menos evitar a derrota.

Domingo, às 15 horas, o Espinho desloca-se a Matosinhos para defrontar o Leixões, num jogo que se prevê muito difícil para a equipa de Bruno Cardoso.

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	P
Estrela Amadora	17	9	6	2	33
Paços Ferreira	17	9	5	3	32
Naval	17	9	4	4	31
Marco	17	8	6	3	30
Ovarense	17	8	4	5	28
Maia	17	8	4	5	28
Olhanense	17	7	4	6	25
Portimonense	17	7	3	7	24
Leixões	17	6	4	7	22
Aves	17	7	1	9	22
Gondomar	17	6	3	8	21
Feirense	17	6	3	8	21
Varzim	17	5	4	8	19
Chaves	17	4	6	7	18
Felgueiras	17	5	3	9	18
Santa Clara	17	5	3	9	18
Espinho	17	4	5	8	17
Alverca	17	5	2	10	17

RESULTADOS

17ª Jornada

Marco 2 - Espinho 1
Leixões 0 - Gondomar 1
Chaves 1 - Alverca 0
Feirense 3 - P. Ferreira 0
Naval 4 - Santa Clara 1
Portimonense 2 - Ovarense 1
Felgueiras 1 - Varzim 4
Maia 1 - Olhanense 1
E. Amadora 1 - Aves 0

PRÓXIMA JORNADA

22 de Janeiro

Maia - Gondomar
Est. Amadora - Ovarense
Feirense - Santa Clara
Chaves - Felgueiras
Marco - Alverca
Leixões - Espinho
Naval - Aves
P. Ferreira - Varzim
Portimonense - Olhanense

CAFÉ ★ CHURRASCARIA
SOUSA

ALMOÇOS E FRANGOS PARA FORA

Rua 19 n.º 1946 - ANTA - Espinho - Telef. 227347253

Centro de Reabilitação Oral de Espinho

Dr. Vitor Hugo (Director Clínico)
Dr. Nuno Almendra
Dr. Armando Dias da Silva
Dr. Luís Alvim

SAMS - SAMS QUADROS - C.G.D. - ACASA - P.S.P. - MÉDIS - PFACS

Rua 19 n.º 342, 1.º - Sala 4 - Telef. 227312770 - ESPINHO

FARMÁCIA TEIXEIRA

Dir. Téc.

DR.ª MARIA TERESA M. PEDROSA

Av.ª 8 n.º 436 - Telef. 227340352 - ESPINHO

EDITORIAL



Magda Guedes

maresias

1. A preocupação com o corpo é cada vez mais forte nos dias que correm. Estar em forma, perder a celulite, aquele pneuzinho são preocupações para homens e mulheres da nossa sociedade. No concelho de Espinho são cada vez mais os ginásios, com inúmeras actividades desportivas, para todos os gostos e feitios. O jogging está também muito em voga, as caminhadas na esplanada são uma constante. Para além disso, a preocupação com a tensão arterial, com o coração está também muito presente.

Numa sociedade em que o comodismo é palavra de ordem, o consumo da comida de plástico, o andar sempre de automóvel em detrimento de andar a pé e a obesidade são alternados com uma ida ao ginásio. O que é que leva os espinhenses à procura dos ginásios? Estarão eles conscientes do benefícios do exercício físico?

O Maré Viva conta-lhe tudo (págs. 6/7).

2. Há dois anos, o edil José Mota sobre a obra a obra de enterramento da linha férrea: "Temos que aguentar três anos de purgatório, mas é melhor do que viver no inferno e, se conseguirmos limpar a alma durante esses três anos, a seguir vamos para o céu (...)". E os anos de purgatório já começaram... Na sexta-feira, o andamento da obra do século provocou a queda de uma catenária na linha e, durante horas apenas funcionou uma via. O vice-presidente da autarquia, Rolando de Sousa já referiu que este é um acidente que acontece numa obra deste calibre, que teve apenas como consequência o atraso dos comboios. José Mota pede aos espinhenses para fazerem o sacrifício...

3. A 20 de Fevereiro decorre o sufrágio universal para a eleição do Governo. A pré-campanha já começou e com toda a força e pujança. Na sexta-feira, o número dois da CDU por Aveiro, António José Macedo participou no plenário da CDU de Espinho, debatendo a situação política e preparando a campanha. Já no sábado foi a vez do cabeça de lista do PSD/Aveiro, Luís Marques Mendes, realizar a sua primeira visita a Espinho, assistindo ao "Cantar as Janeiras" nos Bombeiros Voluntários de Espinho. Na terça-feira, o PS realizou uma conferência de imprensa em Aveiro e o Bloco de Esquerda apresentou os seus candidatos espinhenses, numa conferência no JD Caffé.

A todos os partidos políticos e a todos os candidatos ficam aqui os votos de uma ótima campanha. À população apela-se ao voto, a abstenção não nos leva a lado nenhum.

4. A nível nacional, a pré-campanha também começou em grande. Que o diga Santana Lopes... Depois de criticar José Sócrates pelas "inacreditáveis contradições", Jorge Coelho não perdoou e chamou o Primeiro-Ministro de "Rei das Trapalhadas".

5. A sonda Huygens já aterrou em Titã, a lua de Saturno. Esta é a primeira sonda a pousar na superfície de um corpo do sistema solar exterior e é a maior missão espacial alguma vez realizada, sendo um projecto conjunto entre a Agência Espacial Europeia (ESA) e a Agência Espacial Norte Americana (NASA).

Parabéns ao Centro Multimeios de Espinho pelo vasto programa acerca desta missão, pondo a par dos acontecimentos todos os interessados, através de comentários de especialistas na matéria e de videoconferências com a ESA e a NASA.

6. "Underground" ou "Gato Preto, Gato Branco" são dois dos grande filmes de Emir Kusturica. O realizador e músico bósnio esteve em Lisboa, no Coliseu dos Recreios, na passada segunda-feira, com sua banda "The No Smoking Orchestra". Depois do grande sucesso de "Gato Preto, Gato Branco", Emir Kusturica anda com a digressão "A Vida é um Milagre", nome do seu último filme. A música, essa resulta de uma mistura de várias culturas europeias, mesclada com sons de etnia cigana.

Maré alta



O Sporting Clube de Espinho esteve em Maré Alta, no passado dia 12, no jogo da Taça de Portugal, que defrontou com o Beira-Mar. Apesar da derrota, foi um jogo muito sofrido, no qual os Tigres conseguiram levar a equipa da Superliga a prolongamento e posteriormente a pênaltis. Com a equipa adversária a jogar em casa, o SCE não se intimidou e lutou para passar à próxima eliminatória da Taça, mas nos pênaltis a sorte esteve do lado do Beira-Mar.

Maré baixa



Ao que tudo indica, as obras de requalificação urbana ainda não cessaram. A rua 21, por exemplo, esteve dois ou três dias parcialmente fechada ao trânsito, para serem trocados os materiais usados no pavimento. Segundo a autarquia espinhense esta troca estava já prevista, só não foi realizada antes devido ao período natalício para não prejudicarem o comércio local. Ou seja, o primeiro material colocado passou por uma fase de teste, tendo reprovado, foi trocado por um outro material que se espera que seja melhor.