

DEFESA DE ESPINHO

PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS

AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLCRO FECHADO DE PLÁSTICO OU PAPEL PODE ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL DE02152012GSCP/SNC



TAXA PAGA PORTUGAL ANTA (ESPINHO)

Av.ª 8, n.º 456 - 1.º - Sala R
APARTADO 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
Telef. 22 734 15 25 • Fax 22 731 99 11
Email: defesadeespinho@mail.telepac.pt

Diretor: LÚCIO ALBERTO □ Fundador: BENJAMIM COSTA DIAS □ Semanário □ Ano 82 □ Número 4307 □ Quinta-feira, 23/outubro/2014 □ Preço: €0,65 (Incluindo IVA)

**“Videntes”
burlam mulher
em seis mil euros**

**Atropelada
nas festas
dos Altos-Céus**

**Seis detidos
em operação
de fiscalização
na feira semanal**
página 2



**Bênção de nova ambulância e homenagens nos
119 anos dos Bombeiros Voluntários de Espinho**

Mudança horária

Os ponteiros dos relógios irão re-
curar às 2 horas da
madrugada de do-
mingo até à 1 hora.
Por isso, quem
adormecer na noi-
te de sábado não
deve esquecer-se
de ficar desde logo
sintonizado com o
horário de inverno!
Apenas 60 minutos
para trás...

PUB.

249€

**Armação +
Lentes Progressivas**

Promoção Válida de 1 Julho até 31 de Janeiro 2015

79€

**Armação +
Lentes de longe ou perto**

Promoção Válida de 1 Julho até 31 de Janeiro 2015

**Oferta
2º par**

**Para si
ou para
quem
quiser!**

Linha Verde 800 999 888

www.opticenter.pt

Rua 23, nº 374, 4500-142 - ESPINHO TLF. 224 082 790

OptiCenter

ÓPTICA • OPTOMETRIA • CONTACTOLOGIA



SERVIÇO 24 HORAS DE FLORISTA

CASAMENTOS
BAPTIZADOS
COMUNHÕES
ARRANJOS PARA IGREJAS E ANDORES
TODO O TIPO RAMOS DE OFERTA
PLANTAS NATURAIS
PLANTAS ARTIFICIAIS

RUA 14, N.º 604 - ESPINHO

TELEFONE: 227 321 235

SERVIÇO 24 HORAS: 916 955 460



“Videntes” burlam mulher em seis mil euros Livraram-na de depressão “benzendo” dinheiro e ouro

Duas alegadas “videntes” terão supostamente burlado uma mulher de 54 anos em cerca de seis mil euros em dinheiro e ouro, alegando que a vítima estaria com uma depressão. As supostas “videntes” terão convencido a vítima de que “benzendo” aqueles bens a livrariam de

uma depressão que a afetava. A mulher acreditou e entregou os valores às ‘videntes’ que se afastaram do local para que os bens fossem ‘benzidos’.

A vítima ficou à espera das supostas “videntes”, que acabaram por não aparecer, apresentando, depois, queixa na Polícia.

Atropelada nas festas dos Altos-Céus “Papa-reformas” fazia marcha-atrás

Uma mulher, de 50 anos, foi atropelada, no domingo, por um ‘papa-reformas’, durante a festa dos Altos-Céus, em Esmojães.

A vítima foi colhida pelo “papa-reformas” quando atravessava a rua, que fazia marcha-atrás, tendo batido, ainda, em outro veículo.

A mulher acabou por ser transportada ao hospital de Vila Nova de Gaia, com ferimentos no tórax e nos braços e suspeita de hemorragia interna, bem como o condutor do ‘papa-

reformas’, um homem de 75 anos, que entrou em estado de choque e de pânico, com crise de asma.

O acidente ocorreu cerca das 15 horas e esteve no local dezoito bombeiros das duas corporações, quatro ambulâncias, uma viatura de desencarceramento e a Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER) do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) de Vila Nova de Gaia.

Manuel Proença

Detido por injúrias e ameaça a agente de autoridade

Na manhã de quinta-feira, a PSP de Espinho deteve um pedreiro, de 54 anos, por injúrias e ameaça a agente de autoridade.

O indivíduo, que estava, pelo Tribunal de Espinho, proibido de contactar a esposa, de 54 anos, por se encontrar envolvido num processo de violência doméstica, ter-

se-á aproximado dela e a injuriado.

À chegada da Polícia, o indivíduo reagiu violentamente, injuriando os elementos policiais e ameaçando-os com um ferro de 120 centímetros de comprimento.

O ferro foi apreendido e o detido foi presente ao Tribunal de Espinho.

Condutores detidos com taxas altas de alcoolemia

A PSP de Espinho deteve às 2 horas e meia da madrugada de sábado um homem de 47 anos, por condução de automóvel, acusando uma taxa de alcoolemia de 2,17 g/l.

Às 3 horas da madrugada de domingo, foi também detido um homem de 47 anos, por condução de automóvel, acusando uma taxa de alcoolemia de 1,44 g/l.

Recuperado telemóvel furtado a jovem

O Comando Distrital de Polícia de Aveiro, através da Esquadra de Santa Maria da Feira da Divisão Policial de Espinho, recuperou um telemóvel, no valor de 161,27 euros, que alegadamente havia sido furtado a um jovem de 13 anos, em dezembro do ano passado.

Após a mãe do jovem, na altura do furto, ter apresentado denúncia na GNR de Santa Maria da Feira, e após encetadas várias diligências, a PSP veio a recuperar o telemóvel, o qual se encontrava na residência de uma mulher de 42 anos, residente em Santa Maria da Feira. A investigação continua a decorrer, no sentido de se apurar o possível autor do furto.



...com legenda!

Foto VÍTOR LANCHÇA

A cidade fica assim em dias de feira semanal... com estacionamento (coletivo) em cima dos passeios!

Seis detidos em operação de fiscalização na feira semanal

PSP e ASAE apreendem artigos supostamente contrafeitos de várias marcas internacionais

O Comando Distrital de Polícia de Aveiro, através da Esquadra de Intervenção e Fiscalização da Divisão Policial de Espinho, em conjunto com a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), ontem, das 6 horas às 10,30 horas, realizou uma operação de fiscalização, nos acessos

principais à feira semanal de Espinho.

A operação, que envolveu 31 elementos da PSP, apoiados por seis viaturas, e doze inspetores da ASAE, apoiados por seis viaturas, resultou na detenção de seis pessoas (uma por falta de habilitação para conduzir e cinco por suspeita de contra-

fação).

Foram apreendidos 555 artigos supostamente contrafeitos, de várias marcas internacionais, totalizando um valor de cerca de 12.647 euros, um veículo automóvel, por falta de inspeção periódica obrigatória e passado um aviso de apresentação de documentos.

Skates e bicicletas em movimento nos passeios e na zona pedonal da Rua 19

Há praticantes de skates que aproveitam o espaço apropriado para as suas atividades no topo nortenho da Alameda 8, mas também há quem se deleite a praticar este desporto radical pelas ruas citadinas, em plenos passeios, pondo em causa a integridade física dos transeuntes. Por outro lado, há quem percorra a zona pedonal da Rua 19 pedalando em velocidade “excessiva”, pondo também em risco a integridade física dos transeuntes.

Mas as bicicletas também rolam nos passeios das artérias do centro citadino...



Fotos VÍTOR LANCHA

Núcleo de Espinho homenageia combatentes da I Grande Guerra Mundial

O Núcleo de Espinho da Liga dos Combatentes assinalou na manhã de sábado, no Largo dos Combatentes (na zona da Igreja Matriz e do Quartel dos Bombeiros Voluntários de Espinho), o centésimo aniversário da I Grande Guerra Mundial.



Com a presença de Carmo da Silva, vice-presidente da Assembleia Municipal, do vereador Quirino de Jesus, dos presidentes das juntas de Espinho e Paramos, Rui Torres e Manuel Dias, e da coordenadora do Gabinete de

Apoio às Coletividades, Ana Loureiro, a prestação de honras militares antecederam as missivas nacionais do Presidente da República, Cavaco Silva, e do presidente da Liga dos Combatentes, Joaquim Chito, lidas, respetivamente

pelo tenente-coronel Bastos, 2.º comandante do Regimento de Engenharia 3, e por José Ganilho, presidente do Núcleo de Espinho da Liga dos Combatentes.

Foi ainda descerrada uma placa alusiva ao evento.



...com legenda!

A ponte do passadiço entre Silvalde e Paramos foi "engolida" pelo mar...



Foto de Ti Julião no Museu do Comboio

Ti Julião, como era conhecido, antigo funcionário dos Caminhos de Ferro nas máquinas do Vouga, passou a ter a foto-

grafia no Museu do Comboio, em Macinhata do Vouga.

Julião Ferreira Duarte (Ti Julião), nasceu no Porto em

1917 e faleceu em Espinho em 1981, tem, agora, a sua fotografia junto das dos seus colegas, naquele museu no concelho de Águeda.

Matagal (aumenta) nas traseiras de habitação

Foto VÍTOR LANCHA



No extremo nortenho da cidade, numa artéria próxima da zona do Rio Largo (e com vistas para o mar), o matagal, já há muito cresci-

do, continua imparável tentado a nivelar-se, embora ilusoriamente, pelo telhado da casa periférica.

Esteticamente desagra-

dável, mas nem só a paisagem é beliscada pelo mato que se adensa. A salubridade poderá estar também em causa...

Ainda (e sempre?) a venda de empresas estratégicas

A euforia demonstrada por alguns governantes e/ou agentes económicos sempre que conseguem concretizar a privatização/venda de uma empresa estratégica a entidades estrangeiras contrasta com a tristeza que tal devia representar pela perda de mais um bocado de soberania do país. Afiguram-se patéticos os argumentos avançados para essa autêntica depauperação do património empresarial do país e da hipoteca que tal significa para o orgulho nacional, porque o que lhes está subjacente é a ausência de estratégia, assim como o desconhecimento do mundo e a incapacidade para gerar riqueza pela via do desenvolvimento e crescimento económico sustentáveis.

Privatizar sectores/funções que competem ao Estado, como a energia, a água, os transportes, a segurança e algumas comunicações, sem que o interesse público fique salvaguardado através da retenção de uma parcela suficiente do capital dessas empresas, mesmo do tipo "golden shares", corresponde à demissão do próprio Estado quanto ao fornecimento de bens essenciais aos cidadãos e permitir que tais bens passem a ser mais caros e de pior qualidade. Quando a privatização/venda de empresas estratégicas é feita a estrangeiros, o caso é ainda mais grave, assumindo foros de lesa-pátria. E se a alienação tem como destinatário um Estado estrangeiro, como já aconteceu, então o acto é inqualificável e assemelha-se a uma situação de protetorado, que é o que acontece quando um Estado está sob a protecção ou depende das decisões de outro.

Por outro lado, se as empresas vendidas ao estrangeiro não são totalmente públicas ou são exclusivamente privadas, mas são estratégicas, quer porque representam fontes de saber e inovação essenciais, quer porque proporcionam a criação e desenvolvimento de outras empresas, o que se está a fazer é a transferir para outros aquilo que nos faz falta. Estão neste caso a Cimpor e a Portugal Telecom (PT), para citar apenas dois exemplos que nos desprestigiam e ao mesmo tempo justificam a falta de visão estratégica. Quantos governos estrangeiros já impediram a venda de empresas estratégicas dos seus países? Porque será? Decerto não é "por dá cá aquela palha". Não admira, por consequência, que tantos nos desconsiderem.

Justificar alienações de empresas, que dão sentido à existência de um país minimamente soberano e respeitado – o que, infelizmente, vai sendo cada vez menos evidente – com teses sobre a não importância da perda dos centros de decisão nacionais, ou de que o Estado é mau gestor, ou com a globalização, ou ainda de que o país não tem recursos ou mercado para desenvolver as empresas, entre outros dislates, é como apelidar de néscios os governos dos países que fazem precisamente o contrário.



OPINIÃO

ASSIM, NÃO!

Messias Pinto

Um outro argumento muito usado para a venda de empresas estratégicas ao estrangeiro é o de que proporcionam a entrada de capital e de investimento direto de capital e de investimento direto estrangeiro. Pura falácia! Por vezes o que acontece é mesmo o contrário. Com efeito, se a venda implica o desmembramento de parte ou do todo da empresa, mais ou menos a curto/médio prazo, isso significa que os recursos eventualmente entrados voltam a sair rapidamente e o que antes havia de criação de riqueza e emprego passou a ser gerador de mais custos e desespero sociais. E se a venda leva à saída e/ou perda de know-how e outros recursos tangíveis e intangíveis, que é o que faz criar riqueza, então isso é desinvestimento direto estrangeiro do pior para um país carente, como é o nosso. Decorrente disso passa a existir um recuo tecnológico demolidor para Portugal, assim como o aumento de desemprego, à mistura com falências de empresas que dependiam das que foram alienadas. Ora, as empresas acima consubstanciavam algumas destas situações.

Nesta coluna, em Agosto de 2011, alertou-se para as consequências negativas da venda de empresas estratégicas, assim como para o desinvestimento que tal significava. Mais tarde, esclareceu-se o conceito de investimento direto estrangeiro, porque se verificou existir alguma confusão sobre o verdadeiro significado. Simultaneamente lançaram-se algumas pistas sobre o que era preciso fazer para atrair o tão necessário e desejado investimento direto estrangeiro, já que Portugal tem potencialidades para isso. O problema maior está nas reformas que não se fazem, porque não interessam a alguns, apesar de serem essenciais ao país. Por outro lado, quando aparece alguém descomprometido, tendo visão do mundo e com estratégia e, por isso, capaz de fazer algo diferente para melhor, eis que passa a ser atacado por todos os lados, incluindo pelos media, com intuito de o descredibilizar. E, assim, aquele que é competente, mas inconveniente, passa, num instante, a ser incapaz. E é também assim que os mediocres continuam a fazer mediocridades.

Será que um acordar estremunhado, embora tardio, poderá, ainda a tempo, afastar e substituir a incapacidade e o egoísmo por algo mais eficaz e justo? Deus queira!

JSD de Espinho no evento de formação política do distrito de Aveiro

Com Carolina Marques, Margarida Pires, Mariana Oliveira e Rita Sousa



As militantes da JSD de Espinho com Luís Montenegro, Santana Lopes e Paulo Rangel



Nos dias 17, 18 e 19 do presente mês, teve lugar no Hotel Quinta do Éden, em Vagos, o evento "Aveiro em Formação", uma das realizações de formação política do país e o maior do distrito de Aveiro.

Este evento de formação intensiva contou com a presença de quadros nacionais do PSD, que levaram os seus conhecimentos até aos jovens formandos.

O líder do grupo parlamentar do PSD, Luís Montenegro, debateu na sessão de abertura a "liderança em tempos de crise".

No segundo dia os jovens fizeram uma visita a

orla costeira, acompanhados pelo secretário de Estado do Ambiente, Paulo Lemos. Tiveram ainda formação intensiva, com Pedro Santana Lopes a abordar "políticas sociais" e "o euro" e o eurodeputado Paulo Rangel com a temática "desafios da atualidade e de futuro da Europa".

O encerramento contou ainda com os discursos da presidente da JSD Distrital de Aveiro, Catarina Pereira, e do secretário-geral do PSD, José Matos Rosa.

As representantes da JSD de Espinho destacaram a importância desta formação, uma vez que tiveram a oportunidade de, durante o fim-de-semana, poder ouvir a experiência de grandes quadros do PSD como, Luís Montenegro, Pedro Santana Lopes e Paulo Rangel.

Carolina Marques declarou que foi uma experiência única. "O Aveiro em Formação deu-nos a possibilidade de conjugar uma aprendizagem política com um convívio fantástico entre os jovens."

Margarida Pires realçou a relevância deste "Aveiro em Formação", destacando a importância deste tipo de formações nos dias de hoje. "Ficamos muito mais esclarecidas e motivadas. As pessoas foram fantásticas, principalmente Pedro Santana Lopes."

Maria Oliveira garantiu que "Aveiro em Formação" foi "uma experiência bastante enriquecedora que me permitiu conhecer pessoas interessantes. Superou as minhas expectativas. É, sem dúvida, algo a repetir."

Rita Sousa afirmou ter sido "uma experiência bastante divertida. Foi um fim de semana em que conheci pessoas espetaculares e onde foram discutidos temas importantes para o nosso futuro, desde questões sociais à Europa. Voltaria a repetir."

Em jeito de balanço da situação política, o presidente da JSD espinhense, Bernardo Lacerda, assegurou que Espinho esteve claramente na primeira linha deste "Aveiro em Formação". Com a nossa representação, tivemos uma amostra plena daquilo que a JSD Espinho vale, e pode valer.

"Os jovens de hoje têm de ter uma participação ativa", acrescentou. "É de pessoas como a Carolina, a Margarida, a Mariana e a Rita, que a nossa política de Juventude precisa, nomeadamente a JSD de Espinho. São iniciativas deste nível, realizadas pela JSD Distrital que marcam o futuro dos nossos jovens."

Concelhia do PS quer que o PSD assumira "o projeto político que apresentou em 2009"

"Chegou o momento de assumir o projeto político que o PSD apresentou em 2009 falhou", dá nota a Concelhia do PS em comunicado. "É com grande preocupação que constatamos que o atual executivo demonstra uma total alienação e desconhecimento da realidade calamitosa que se abateu sobre Espinho, um concelho em profunda espiral recessiva, sem rumo nem destino."

A Concelhia do PS regista que "a caminho do sexto ano de mandato, os responsáveis pelos destinos do concelho já desbarataram o benefício da dúvida próprio de um primeiro mandato e não conseguem justificar a confiança depositada pelos espinhenses em 2013."

"Decorrido um ano sobre este segundo mandato, este executivo funciona em contraciclo, agravou os problemas financeiros do município e desculpa os seus próprios erros com o passado", acrescentam os socialistas. "Este executivo ainda vive preso ao passado, não consegue fugir a um verdadeiro estado de inércia e já não disfarça a sua total incapacidade para cumprir ou sequer desenhar uma estratégia capaz de retirar o concelho de Espinho da penumbra em que mergu-

lhou. O tecido empresarial desapareceu, o comércio fecha portas a um ritmo alucinante, a cidade definha e a autarquia divorciou-se das suas funções sociais e a taxa de desemprego real sobe a cada dia que passa. Esta é uma realidade indesmentível e tão grave como a atual degradação de Espinho é a cegueira seletiva em que este executivo municipal vive. O pior cego é aquele que não quer ver e os atuais governantes vendem a imagem de um concelho que não existe, um concelho que paga as taxas máximas de tudo o que é Imposto, um município em rotura financeira provocada por um total descontrolo orçamental. E a verdade é esta: a dívida da Câmara Municipal aumentou e aumenta a cada dia passa sob a liderança do actual executivo."

Na sua recente comunicação, a Concelhia do PS acrescenta:

"Sem abdicar de mordomias, de almoços e motoristas, e de tudo que é despesismo, sem parar a contratação pública de bens e serviços que não servem o interesse da população não há contenção da despesa, não há uma gestão da coisa pública verdadeiramente capaz de

inverter a atual espiral recessiva. Este executivo recorre frequentemente à bandeira do verão espinhense. A potenciação do verão nunca foi problema no concelho, as dificuldades, os verdadeiros problemas a resolver e que exigem investimento público foram da época do verão. É este esforço que o atual executivo nunca foi capaz de fazer ou perceber. Onde está o Plano Diretor Municipal capaz de relançar a força motriz do concelho, como justifica este executivo os milhares de euros gastos com contratações públicas de técnicos especializados para a revisão do PDM se não se conhece uma única e leve alteração, nem se conhece nenhum estudo?"

Entretanto, mais questões:

"Onde estão as prometidas passagens pedonais e rodoviárias na cidade de Espinho ou os prometidos metros de túnel ferroviário a sul do concelho? Onde pára o Masterplan, um estudo que custou quase cem mil euros ao erário público e que foi apresentado com pompa e circunstância durante o primeiro mandato como se do milagre da requalificação do concelho se tratasse? Onde está o projecto que ganhou o Con-

curso das Ideias para a requalificação da Alameda 8, onde estão as novas centralidades e valências que darão uma nova dinâmica ao concelho? São demasiadas questões sem resposta. E afinal o que temos? Temos uma ADCE em queda livre, impedida de concretizar o seu papel social porque o actual executivo adoptou políticas despesistas, demagógicas e irreais. Este executivo deixou de acreditar e de apostar nas pessoas, despreza os espinhenses e a sua dignidade humana, é completamente insensível aos problemas sociais e às necessidades dos espinhenses."

E em nota final:

"Exemplo de falta de consciência social é o grave problema com as refeições escolares. Este executivo poupa onde menos deve poupar, na qualidade de vida e de saúde das nossas crianças. Ou deveria haver investimento, há desinvestimento. As obras de defesa da costa na praia de Paramos pararam e não existe financiamento nem para pagar o que está feito, com um ajuste direto excepcional, nem o para que falta fazer. O inverno está à porta e a má gestão deste executivo do Concurso Público provocou atrasos cuja gravidade ainda está para contabilizar. Muitos mais exemplos existem mas fica a vincada a preocupação pelos danos que a atual gestão autárquica provoca ao concelho de Espinho. Muitos defenderam que seria preciso romper como passado mas é o presente que corre o risco de hipotecar o futuro."

Assembleia Municipal aprova proposta do BE para apoio às famílias carenciadas

O apoio camarário às famílias carenciadas, proposto pelo Bloco de Esquerda, teve a unânime anuência da Assembleia Municipal na reunião de segunda-feira.

Já uma proposta do PS para alteração da taxa do IMI (imposto municipal sobre imóveis) não resultou em aprovação, tendo inclu-

sive a votação registado a abstenção de um vogal socialista.

Entretanto, apreciada e discutida a informação escrita peri+odica do presidente, a sessão prosseguirá na próxima segunda-feira com a análise de outros documentos integrados na sessão ordinária em curso.

Descongelamento do acesso às reformas antecipadas para os trabalhadores do setor privado com mais de 60 anos e 40 anos de descontos

O Governo vai descongelar em 2015 o acesso às reformas antecipadas para os trabalhadores do setor privado que tiverem mais de 60 anos e 40 anos de descontos.

A revelação foi feita pelo ministro do Solidariedade, Emprego e Segurança Social.

"O Governo assumiu sempre que a suspensão das pensões antecipadas no setor privado era uma medida temporária, até porque a sua permanência poderá ter efeitos perversos sobre o emprego", disse Mota Soares no parlamento, numa audição conjunta da Comissão do Orçamento, Finanças e Administração Pública, com a Comissão de Segurança Social e Trabalho, no âmbito da apreciação, na generalidade, do Orçamento do Estado para 2015 (OE2015).

Entretanto, a penalização das pensões antecipadas é sig-

nificativa e desincentiva o seu pedido, nomeadamente, para os trabalhadores com menos anos de desconto.

Nesse sentido, Mota Soares revelou também que será descongelado o acesso às pensões antecipadas para os trabalhadores com mais de 60 anos e 40 anos de descontos.

No entanto, a proposta do Orçamento do Estado entregue na semana passada na Assembleia da República indica que o acesso às reformas antecipadas na Segurança Social vai continuar suspenso durante todo o ano de 2015.

O Orçamento de Estado para 2015 incorpora ainda o impacto de medidas previstas no Programa de Assistência Económica e Financeira, que têm vindo a ser concretizadas desde 2012, como seja a suspensão da regra de atualização das pensões, excluindo a atualização das pensões mais baixas.

IRC desce de 23% para 21%

A redução do IRC e o aumento de taxas energéticas afiguram-se como medidas governamentais para o ano de 2015. O Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Coletivas (IRC) aponta para uma redução de 23% para 21%.

Trabalhadores a recibos verdes com acesso a subsídio de desemprego em 2015

Cerca de 250 mil empresários em nome individual, comerciantes e pequenos empresários, incluindo pessoas que trabalham a recibos verdes, irão ter acesso ao subsídio de desemprego a partir de janeiro de 2015.

A revelação foi dada por Pedro Mota Soares na Comissão do Orçamento, Finanças e Administração Pública e a Comissão de Segurança Social e Trabalho, para apreciação do Orçamento do Estado para 2015:

O ministro da Solidariedade, Emprego e Segurança Social assegurou que o subsídio de desemprego para cerca de 250 mil empresários em nome individual, comerciantes e pequenos empresários será disponibilizado a partir de janeiro.

Em vigor desde fevereiro de 2013, a compensação só agora pode ser atribuída, uma vez que se exigem, à pessoa subsidiada, dois anos de descontos.

Franchising social - loja Inatel Viagens cria autoemprego

Foi na chuvosa tarde de sexta-feira que ocorreu a abertura da primeira loja Inatel Viagens, em Espinho, na fachada do Mercado Municipal na Rua 25. Um projeto de franchising social que visa incentivar o autoemprego no setor do turismo.

A vereadora da Ação Social e Cultura, Leonor Fonseca, congratulou-se com a ocorrência, na perspetiva da valorização das várias vertentes que o projeto suscita para o concelho.

Por seu turno, a Fundação Inatel, que em 2015 celebra 80 anos, realça "o



Fotos VÍTOR LANCHÁ



saber acumulado dá uma grande mais-valia para quem pretende envolver-se num projeto social no setor do turismo."

Após as fases de candidatura e seleção, a Inatel disponibilizou um vasto leque de ajudas logísticas aos candidatos aderentes, nomeadamente, estabelecendo parcerias com entidades estatais, setores sociais e privados, entre outros. "A Câmara Municipal de Espinho colaborou de forma marcante, cedendo o espaço para a primeira loja Inatel Viagens."

Centro Hospitalar de Gaia/Espinho organiza Jornadas de Serviço Social

O Serviço Social do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho vai organizar nesta sexta-feira, às 9 horas, no auditório do Parque Biológico de Gaia, as primeiras Jornadas de Serviço Social sob o tema "desafios e mudanças à prática do serviço social".

O contexto da dificuldade económica e financeira, consequente retração do investimento económico e social da atualidade, o corte de benefícios em saúde associado ao aumento da taxa de desemprego, contribui para novos desafios do serviço social, através de um papel mais ativo e

integrado na eficácia de respostas, suscitando um conjunto de questões, de incertezas e de desafios sobre os quais importa refletir na área da saúde.

"Não é possível dissociar o exercício da profissão dos constrangimentos e oportunidades decorrentes das orientações políticas dos governos. São os cidadãos - utentes do SNS (Serviço Nacional de Saúde) - em situação de vulnerabilidade que se encontram em desvantagem social no acesso aos cuidados de saúde, o objeto principal de intervenção do serviço social na Saúde. Consequentemente, exige que este grupo profissional se encontre cada vez mais munido de conhecimentos e competências conducentes a diagnósticos sociais fundamentados cientificamente."

De acordo com Graça Barros, coordenadora do Serviço Social do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, "nestas jornadas pretendemos suscitar a reflexão entre os profissionais de intervenção social e a sociedade civil que, diariamente, se confrontam com o sofrimento dos cidadãos, com a limitação dos recursos públicos e com a pressão das organizações, pondo em causa os direitos sociais que constituíram a marca das sociedades democráticas do século XX."



"Vamos ajudar o Eduardo" - artistas (e não só) dão o exemplo

A campanha solidária "vamos ajudar o Eduardo" angariou a quantia de duzentos e doze euros e quarenta e oito cêntimos com um evento na danceteria Doublet, em Nogueira da Regedoura. Recorde-se que o menino de Silvalde sofre de uma doença rara. Ainda não anda porque lhe falta equilíbrio e ainda não fala. E os pais carecem de recursos financeiros para o tratamento/fisioterapia.

A família da criança agradece aos artistas, porque "sem a sua presença e espírito solidário, nada seria possível", a todas as pessoas que aderiram à iniciativa, "que de forma equiparada fizeram com que o evento fosse conseguido com êxito inigualável" e "ao Eduardo que, embora doente, se aguentou até praticamente ao final do espetáculo!"

Entretanto, prossegue a campanha das tampinhas a favor do menino silvaldense nascido a 5 de setembro de 2012, com síndrome do cri-du-chat.

"Onda Rosa" na Biblioteca Municipal

A Biblioteca Municipal José Marmelo Silva associou-se à "Onda Rosa" promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Durante a segunda quinzena deste mês, irão decorrer várias iniciativas para marcar o Dia Mundial da Saúde da Mama, assinalado a 15 de outubro, e o Dia Nacional de Luta Contra o Cancro da Mama, celebrado no dia 30 do mesmo mês.

(Defesa da) SAÚDE

Mulheres em idade avançada são mais afetadas pelo AVC

O acidente vascular cerebral (AVC) é mais frequente na mulher, particularmente em idade avançada. Este facto explica-se em parte pelo envelhecimento da população e pela maior esperança de vida do sexo feminino. É fundamental ter consciência desta realidade e implementar estratégias preventivas adequadas.

As mulheres que têm pressão arterial elevada estão em maior risco de vir a sofrer um AVC, pelo que devem controlar os seus valores com frequência, devem reduzir o sal na alimentação e cumprir o tratamento de forma sustentada.

Outro fator de risco para o AVC é a fibrilhação auricular, uma arritmia muito frequente nos idosos, com predomínio nas mulheres e que está associada a um risco de AVC aumentado em 4 a 5 vezes, também mais elevado para as mulheres. O tratamento hipocoagulante no doente com esta doença reduz em 60% o risco de AVC estando agora disponíveis no mercado novos anticoagulantes orais.

Por outro lado, o risco de AVC é muito baixo na faixa etária que usa anticonceção, mas os contraceptivos orais causam um pequeno aumento do risco de AVC, especialmente na mulher com outros fatores de risco vascular como o tabagismo, a hipertensão, diabetes, obesidade, e o colesterol aumentado. Em termos práticos, é muito importante o tratamento agressivo dos fatores de risco vascular em mulheres a fazer contraceção oral e aconselhada uma medição da



Maria Teresa Cardoso(*)

pressão arterial antes de iniciar anticonceção oral.

Atualmente discute-se se há influência da idade de início da menopausa no risco de AVC. O que está bem estabelecido é que a hormonoterapia após menopausa não reduz o risco de AVC, podendo mesmo aumentá-lo. Portanto, a hormonoterapia após a menopausa não está recomendada em prevenção primária ou secundária.

Nunca é de mais realçar a importância do estilo de vida saudável na prevenção do AVC: atividade física regular, moderação do consumo de álcool, abstenção do tabaco, dieta rica em frutos e vegetais, grão, baixa em gorduras saturadas e em sal.

AVC - sinais de alarme: Ligue de imediato o 112 se, de forma súbita, sentir boca ao lado, dificuldade em falar ou perda de força no braço e/ou perna, sobretudo num dos lados do corpo, mesmo que seja transitório.

* coordenadora do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Alívio da dor nos doentes com neuropatia diabética

A neuropatia diabética é uma das causas mais comuns de dor neuropática e consiste na destruição progressiva dos nervos do corpo. É a principal complicação e a mais incapacitante da diabetes. Acontece quando há um aumento do açúcar no sangue nos diabéticos não controlados, o que provoca modificações e até obstrução nos vasos que alimentam os nervos.

Os seus sintomas, geralmente, desenvolvem-se lentamente ao longo de vários anos e dependem dos nervos que são afetados. A neuropatia diabética provoca diminuição da sensibilidade em partes do corpo como os pés, pernas, mãos e braços.

A dor associada à neuropatia diabética causa sensação de formigamento, dormência ou dor intensa com estímulos que normalmente não causam dor. Pode também ser descrita como penetrante, profunda, ardente ou elétrica.

As atividades diárias do doente como o sono, a sua indepen-



Isaura Tavares(*)

dência, a capacidade de trabalhar, e as relações interpessoais são gravemente afetadas por esta doença.

Para reduzir os sintomas da doença, que não tem cura, o médico pode receitar medicamentos analgésicos, de acordo com as manifestações do paciente. A principal forma de impedir a progressão da neuropatia diabética é com um controlo rígido da glicemia.

*presidente da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

A inauguração de uma nova ambulância e a homenagem as vinte sócios mais antigos, marcaram o 119.º aniversário da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho, que foi assinalado este fim-de-semana.

Manuel Proença

A bênção a uma nova ambulância, 'batizada' com o nome da Fábrica de Papel Ponte Redonda, de Silvalde, foi um dos momentos mais altos das comemorações do 119.º aniversário da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho. Um momento observado por muitos dos presentes, que contou com a presença do pároco de Espinho e capelão daquela associação humanitária, padre José Pedro Azevedo e do fundador da 'Ponte Redonda', Américo Loureiro. Aliás, este ano, as cerimónias tiveram um 'toque' sui generis ao realizarem-se no exterior do quartel da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho, contando com a presença de várias individualidades, entre as quais o presidente da Assembleia Municipal de Espinho, Guy Viseu, em representação do presidente da Câmara Municipal de Espinho, o vereador da Proteção Civil, Quirino Jesus e os quatro presidentes das juntas de freguesia do concelho de Espinho.

A Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho aproveitou para homenagear os vinte associados mais antigos - António Ferreira Gaio, Daniel Rodrigues Iglésias, Franklin Sousa Reis, Manuel Tavares da Silva, Maria de Lurdes Rodrigues Lopes Andrade, José Fernandes Sousa (herdeiros), Maria Helena Batista Soares, Farmácia Santos, Rosa Couto Soares Silva, José Alberto Garcia Pinto Correia, Maria do Céu Rodrigues Rocha, António Rodrigues Gomes, Maria do Céu Pinho Silva, Maria Flora Silva Marques Ribeiro, Alfredo Dias Cruz, José Pinto, Carlos Alberto Oliveira Meireles, Manuel Gomes Rodrigues Moleiro, Joaquim Fernandes Almeida Magalhães e Maria Helnice Marques Ribeiro -, bem como o Grupo dos Amigos dos Bombeiros Voluntários de Espinho.

A cerimónia, além dos habituais discursos, contou com uma extraordinária interpretação musical por par-



Homenagens e bênção de nova ambulância

Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho comemora 119 anos



te do Grupo dos Amigos dos Bombeiros Voluntários de Espinho.

Nasua intervenção, o presidente da Assembleia Municipal de Espinho, Guy Viseu, começou por afirmar que "se há instituições às quais o concelho de Espinho se deve sentir eternamente gratificado é, na realidade, a Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho que tem prestado, ao longo de todos estes tempos, serviços inestimáveis a toda a população de Espinho e ao nosso concelho".

Para Guy Viseu, "estes anos de existência representam muitas gerações ao longo do tempo, muitas delas, com grandes contribuições e grandes sacrifícios e grandes

dedicações a este corpo de bombeiros e que hoje não podem estar presentes. Grande parte dessas pessoas não faz parte da vida. Porém, não nos podemos esquecer que todos, com o seu contributo, ajudaram a que o corpo de bombeiros fosse hoje uma realidade e tivesse hoje a importância que tem".

O presidente da Assembleia Municipal de Espinho sustenta que "o passado tem o valor que todos nós somos capazes de lhe dedicar, mas o presente é muito importante em termos de assegurar desta instituição que para o concelho de Espinho é vital e para o País, em conjunto com todas essas associações, tem prestado serviços mais do que

relevantes".

Por isso, Guy Viseu entende que "é com agrado e com uma expectativa altamente frutificante que nós podemos ver, no desfile, que o corpo dos bombeiros apresenta jovens desde os 8 anos de idade, que de alguma maneira nos dão a segurança da continuidade, qualidade, prestação de serviços, dedicação e sacrifício".

E concluiu:

"A Câmara Municipal de Espinho, representando todo o concelho de Espinho, apresenta os parabéns a toda a direção da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho e os agradecimentos a todo o corpo de bombeiros e a certeza de que

estará sempre disponível para, ao vosso lado, constituir cada vez mais uma força dedicada à sociedade civil do concelho".

Nasua intervenção, o presidente da Direção da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho, Joaquim Conde Figueiredo começou por explicar a alteração feita à habitual sessão solene de aniversário, "adaptar a nossa festa à nossa maneira. Simples, não deixando no entanto de ser objetiva".

Conde Figueiredo fez questão de "neste dia de aniversário, dar os parabéns aos bombeiros do Quadro Ativo e Quadro de Honra e seus familiares, ao Comando, aos elementos da Direção que

comigo lutam diariamente para conseguirmos manter viva a associação, felicitar os sócios, mercedores do nosso maior respeito, dos quais vamos destacar nesta festa os 20 mais antigos pela sua dedicação, e vamos prestar-lhes uma pequena mas justíssima homenagem. Felicitamos também os amigos da associação, que são muitos, e os patrocinadores, que são muito poucos".

Joaquim Conde Figueiredo fez uma "referência especial a Américo Loureiro, em representação da Fábrica de Papel da Ponte Redonda, que amavelmente se prontificou a apadrinhar a nova ambulância" e deixou uma "agradecimento muito especial e sentido à AIPAL, pela sua disponibilidade para nos ajudar, sempre que o solicitamos".

O presidente da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Espinho deixou "uma palavra de muito apreço ao Grupo dos Amigos dos Bombeiros Voluntários de Espinho pela enorme dedicação e ajuda que nos têm prestado, não só através da preciosa angariação de fundos que vão conseguindo, mas principalmente pela divulgação e consolidação do bom nome da nossa associação que tão bem transmitem em cada atuação".

Por sua vez, o comandante do corpo de bombeiros aniversariante, António Proença, lembrou que "119 anos de vida, é um momento digno de se festejar, saudando todos os que sempre acarinharam e se dedicaram, para que hoje pudéssemos continuar a honrar este compromisso".

António Proença deixou "uma palavra muito especial de agradecimento a todos os meus Bombeiros, que estão sempre prontos para zelar pela segurança e socorro de todos, respondendo de imediato aos desafios colocados. Sei que é com grande sacrifício, que muitas vezes desempenham as missões, em condições adversas, com dificuldades, cansaço, mas muita dedicação. Sacrifício este, por vezes incompreendido e criticado por muitos, mas de um valor imenso".

O comandante dos Bombeiros Voluntários de Espinho agradeceu, também, aos familiares dos bombeiros "pela colaboração e carinho que tem dado aos bombeiros, pelo sacrifício de muitos dias de ausência dos seus entes queridos, que estando fora dos momentos com as famílias se dedicam a esta causa" bem como "à Direção, pela colaboração que tem demonstrado, nas solicitações diárias que todos os dias lhe são feitas. Sabemos e reconhecemos as dificuldades que tem sempre pela frente, para uma melhor resposta e ao mesmo tempo mantendo uma gestão adequada, com equilíbrio e sustentabilidade", concluiu.

Foto FILIPE COUTO



Castro Ferreira - Padrão publica "Vamos Mexer" e prepara novo livro para 2015

Castro Ferreira - Padrão lançou na tarde de sábado, na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, a sua mais recente obra literária.

"Vamos Mexer" contou com a presença de Leonor Fonseca, vereadora da

Cultura, e de Cristina Relvas, amiga do autor espinhense.

"A escrita é um dos seus hobbies." Cristina Relvas apresentou José António de Castro Ferreira - Padrão, de 63 anos e aposentado do sec-

tor bancário e autor do romance "Um Puxão de Oreilhas", lançado em 2009.

O livro de ficção tem um enredo centrado em duas personagens: uma mulher vinda de uma família tradicional e um colega seu de trabalho corrupto. Segundo revelou Cristina Relvas, usando a personagem da família tradicional, Castro Ferreira - Padrão valoriza o conceito de família num elo de ligação entre gerações.

Entretanto, Castro Ferreira - Padrão já prepara outra obra para publicar no próximo ano.

Dia do Professor celebrado no Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira

A equipa de bibliotecas escolares do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira assinalou, no passado dia 8, o Dia do Professor.

O Dia Mundial do Professor, foi proclamado a dia 5 de outubro no ano de 1994 pela UNESCO e desde esta data este dia é comemorado um pouco por todo o mundo.

"Ciente da importância do professor em qualquer sociedade civilizada e do respeito pela sua dignidade, a equipa da Biblioteca Escolares não poderia deixar de lembrar e celebrar esta profissão e tornar presente a decisiva importância que os professores têm nesta área social que é a Educação". Por isso, o evento contou com a presença de António Madureira, presidente do MEC e professor na Universidade Católica Portuguesa que apresentou uma reflexão sobre o papel do professor e da escola na sociedade atual.

Nas palavras do referido orador, apesar das múltiplas controvérsias que têm rodeado a classe docente, "é importante que os professores continuem a assumir esta profissão com profissionalismo associado ao caráter de missão que lhe é subjacente". António Madureira sublinhou ainda que "este momento de crise deverá ser encarado como um desafio a todos que a exercem" e que as "novas tecnologias constituem ferramentas preciosas ao nível do ensino e da aprendizagem, contudo já mais substituirão a presença do professor, do mediador de conhecimento, da presença humana".

A atividade terminou com um momento de convívio, onde foi servido um "Chá de Livros" acompanhado pelas deliciosas bolas de Berlim (entre outras iguarias) amavelmente oferecidas pela Padaria AIPAL.

Foi um fim de tarde agradável que veio revigorar as forças para mais um ano letivo que desejamos seja sereno e marcado pelo sucesso dos nossos alunos.

Belmiro Rocha reconduzido na associação de pais da Escola Laranjeira

Belmiro Rocha foi reconduzido como coordenador da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira para o ano letivo em curso.

O ato de posse deverá realizar-se no dia 31, pelas 21h30, na Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira.

Eis os corpos gerentes eleitos para o ano letivo 2014/2015:

Assembleia Geral - presidente Manuel Fernando Pereira de Sousa; secretários Emília Sequeira e Paulo Ferraz Mendes; suplente Ana Sofia San Romão.

Direção - coordenador Belmiro Manuel Pereira da Rocha; vice-coordenador Paulo Manuel Simões da Silva; secretárias Angelina Maria da Rocha Ferreira Lopes e Sandra Ribeiro; tesoureira Paula Maria Macedo Pinheiro Alves; vogais Ângela Rocha Tavares e Eduardo Gonçalo; suplentes Joana Ferreira Pinto, Natália Lopes Maia e António Avelino de Amorim Campos.

Conselho Fiscal - presidente Carla Maria Ferreira Coelho; vogais Manuel José de Sousa Proença e Helena Maria Soares Ribeiro Cabral; suplente Miguel Joaquim Ferreira da Conceição.

Exoticl Dreams estreia no Casino Espinho

Casino Espinho acolhe o espectáculo Exoticl Dreams, no qual o sonho de uma menina que adormeceu aborrecida com os pais transporta a plateia para um mundo de fantasia tribal, dominado pela cor, pela dança e pela música.

Todo o espetáculo, em estreia na noite de 31 de outubro, mostra a viagem da menina por uma natureza exótica e misteriosa, onde vive aventuras ao lado de tribos, feiticeiros e animais nunca antes vistos. No entanto, tudo isto foi interrompido quando a menina acordou, apercebendo-se de que tudo aquilo tinha sido um sonho e de que chegara mais um dia de escola.

O espectáculo Exoticl Dreams é um remake do espectáculo Tribal Dreams, sucesso de bilheteiras em todos os Casinos Solverde pelos quais actuou.

Há fado no Casino Espinho com Pedro Moutinho

Fadista lisboeta, irmão de Camané e autor de cinco discos, Pedro Moutinho, protagoniza duas noites de celebração da música nacional no Casino Espinho.

Numa mistura entre fados tradicionais e recriações, anunciam-se duas noites imperdíveis para sexta-feira e sábado no Restaurante Baccará aos apreciadores do mais aclamado género musical português.

"Histoire d'A" de Alberto Galliani

A galeria Zeller - Arte Contemporânea inaugura nesta sexta-feira, pelas 18 horas, a exposição de pintura "Histoire d'A" do artista plástico Alberto Galliani.

"Noite Oriental" no Auditório Nascente

O evento de sábado promete uma (irrecusável) "Noite Oriental" com tudo o que faz parte - as danças, as músicas, os contos, as pinturas, o artesanato, as comidas e bebidas, tudo num ambiente das mil e uma noites. A organização promete tornar o Auditório Nascente num espaço surpreendente.

É também uma iniciativa solidária, pois parte da receita será doada para ajuda aos refugiados dos países árabes em guerra.

"Reserve (telefone 227331354) os seus lugares para 25 de outubro às 22 horas e prepare-se com um adereço de vestuário ou outro."

Espectáculo com dança e contos orientais, música ao vivo, artesanato e pinturas orientais, miniaula de dança do ventre e gastronomia étnica.



Sons (e voz) da Galiza (e dos Balcãs) de Caxade no Auditório de Espinho

O projeto do galego Alonso Caxade apresenta em Espinho o disco de estreia, uma enorme celebração da música galega e dos balcãs. O concerto está programado para sábado, às 21h30, no Auditório

de Espinho - Academia de Música.

"Caxade" é o novo projeto pessoal do galego Alonso Caxade. Folk-pop, música minimalista e sons bucólico-pastoris da velha Europa.

Em Espinho apresentam o seu primeiro trabalho discográfico, "A Dança dos Moscas", com uma banda formada por Manu Paino (trompete e carrilhão), Manu Espinho (bombardeiro), Xosé Tunhas (bateria) e o próprio Alonso Caxade (voz e acordeão).

Ao vivo, "Caxade" é uma imensa celebração dos sons da Galiza e dos Balcãs. Uma enorme festa onde não falta sequer o discurso reivindicativo de Alonso Caxade.

DOMUSGEST
Administração de Condomínios - Desde 1996

Confie na nossa experiência
www.domusgest.net

A melhor relação
QUALIDADE / PREÇO

Consulte-nos
Rua 21, 755, 1.º Dto. (junto às Finanças) - 4500-204 Espinho
Telf./Fax: 227 320 866 - Tlm. 964 875 154 - geral@domusgest.net

CAFÉS

seleccionamos e torramos na nossa fábrica as melhores qualidades aos melhores preços

Casa Alves Ribeiro Rua 19, 294 - ESPINHO

DVD para sempre
As cassetes de vídeo estragam-se
Salve-as para sempre em DVD
Agora os seus vídeos editados em DVD

Carlos Salvador | Reportagens, Fotografia e Vídeo

Rua 19, n.º 198 - 2.º andar • 4500 ESPINHO • Tlm. 918 648 672

Carrinha bibliotecária na Guarda (Duplo) espetáculo (solidário) do grupo MTV Dance Kids

A carrinha itinerante da Biblioteca Municipal estará presente no I Encontro Luso-Espanhol de Bibliotecas Itinerantes no concelho da Guarda, a realizar nesta sexta-feira.

O espetáculo “Dançando com o Cinema” do grupo MTV Dance Kids, do Sporting Clube de Espinho, está programado para as 21h30 de sábado e as 15h30 de domingo, no auditório do Casino Espinho.

Revertendo a favor da Ação Social de Espinho, o espetáculo tem a direção técnica de Patrícia Calado Ribeiro e a coreografia de Sofia Costa e Patrícia Calado Ribeiro.



Gala dos três anos de “Espinho e Mar a Cantar” com “casa cheia”

Foto JOANA AMORIM



Foto VÍTOR LANCHÁ

No sábado, o grupo musical “Espinho e Mar a Cantar” comemorou o seu terceiro ano de existência com uma gala no auditório da Junta de Freguesia de Espinho.

O programa do evento foi composto por três momentos, que se distinguiram pelos diferentes géneros musicais: cantares clássicos, fados e guitarradas com espinhenses,

nas vozes de Fernanda Silva, Luís Aleixo e Adelaide Cara Linda, e cantares regionais.

O concerto teve “casa cheia” e foi apresentado por Antenor Sá Pereira, presidente do Conselho Fiscal da associação cultural em festa.

A gala contou com a presença de Armando Bouçon, em representação da Câmara Municipal, e de Rui Torres e Francisco Azevedo Brandão, respetivamente presidentes da Junta e da Assembleia da Freguesia de Espinho.

“Espinho tem realmente um movimento associativo fantástico”, disse Rui Torres. “Aquilo que mais nos distingue das outras terras é este associativismo, é esta vontade de as pessoas iniciarem um projeto e conseguirem levá-lo para a frente.

E, aqui, temos, agora, um grupo de música popular fantástico. Estou muito orgulhoso destes três anos de existência do grupo.”

Antes de a noite terminar, a assistência ainda cantou os “parabéns” ao grupo “Espinho e Mar a Cantar”

“Espinho e Mar a Cantar” caracteriza-se pelo género de música popular e é dirigido pela maestrina Lurdes Rebelo. “É «único» aqui em Espinho”, refere o presidente Fernando Lourenço.

Os ensaios começaram por se realizar no salão dos Bombeiros Voluntários Espinhenses. Atualmente, decorrem no auditório da Junta de Freguesia, às segundas-feiras, a partir das 21h30.

Joana Amorim



Fotos VÍTOR LANCHÁ



Procissões em honra de Nossa Senhora dos Altos-Céus - programa festivo prossegue com tremoços e folclore



As habituais procissões nas manhãs de domingo e segunda-feira destacaram-se nos festejos religiosos em honra de Nossa Senhora dos Altos-Céus, em Anta.

No programa profano salientaram-se o espetáculo de Qui Barreiros, a

feira das ovelhas e a gastronomia com rojões.

Entretanto, a festa dos tremoços será na tarde do próximo domingo, a par da música do GJShow (com atuação também à noite) e da dança; do Grupo Missionário Jovens de

Nogueira da Regedoura.

Na véspera, à noite, haverá folclore com o Grupo Etnográfico de Esmoriz, o Rancho Folclórico de S. Paio de Oleiros, o Grupo Folclórico Os Fogueteiros de Arada e o Grupo de Folclore de Escapães.



A melhor aluna da Escola Dr. Manuel Laranjeira, Carla Sofia Rodrigues Cruz, obteve uma média de 19,4 valores, e entrou em Medicina, na Universidade do Porto - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar



Extraordinária interpretação do barítono José de Eça (antigo aluno da Escola Dr. Manuel Laranjeira), no Centro Multimeios, a anteceder a cerimónia da entrega de diplomas

Cerca de uma centena de alunos da Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira que concluíram no ano letivo passado o 12.º ano receberam, na sexta-feira, os respetivos diplomas. A cerimónia contou, entre outros, com a presença da diretora e do presidente do Conselho Geral do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, respetivamente, Ana Gabriela Moreira e Jorge Teixeira, do representante da Associação de Pais e Encarregados de Educação daquela escola, Paulo Silva e da representante da Câmara Municipal de Espinho, Susana Teixeira e decorreu no Centro Multimeios de Espinho.

Manuel Proença

Depois de um momento musical com o barítono José de Eça (antigo aluno da Escola Dr. Manuel Laranjeira), foram entregues os diplomas de fim de curso aos alunos, bem como os diplomas de reconhecimento de excelência académica e de valores.

Foi homenageada, também, a melhor aluna da escola, Carla Sofia Rodrigues



Fotos MP

Alunos da Laranjeira recebem diplomas de fim de curso e de reconhecimento de excelência académica e de valores

“Vocês ganharam asas” e, por isso, “que vos sirvam para vos proteger, e não esquecer as aprendizagens, as amizades e os valores que aqui fizeram e vivenciaram”

Cruz, que obteve uma média de 19,4 valores, e que entrou em Medicina, na Universidade do Porto - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Foi entregue, também, o diploma de valores ao aluno André Gonçalves.

Na sua intervenção, a diretora do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, Ana Gabriela Mo-





reira, referiu que “os alunos que passam pela Manuel Laranjeira serão sempre tratados como nossos alunos” e que “todos nós, professores, funcionários e alunos guardamos na memória e no coração grandes alegrias, bons momentos e momentos menos bons que a todos nos marcam”.

Numa mensagem aos alunos que receberam do diplomas, Ana Gabriela Moreira afirmou que “vocês ganharam asas” e, por isso, “que vos sirvam para vos proteger, e não esquecer as aprendizagens, as amizades e os valores que aqui fizeram e viveram”.

E acrescentou: “Saibam por em prática as ferramentas que aqui adquiriram ao longo destes anos” e “tenham sempre presente os que vos ajudaram a ser quem hoje são”.

Ana Gabriela Moreira concluiu afirmando que “os professores, os funcionários e toda a comunidade educativa alegram-se com os vossos sucessos” pois dessa forma “também os sentimos como nossos. Continuem a lutar pelos vossos ideais, voem bem alto e lutem pelos vossos sonhos. As portas da Manuel Laranjeira estarão sempre abertas para vos receber e ajudar”, pois “cada um de vós é único e tem um valor excepcional”.

Por sua vez, o presidente do Conselho Geral do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, Jorge Teixeira, afirmou que “o ainda agora conhecido por Liceu é, de há longos anos a esta parte, uma referência e o ponto de partida de muitos jovens do nosso concelho de Espinho e concelhos limítrofes, de um trajeto académico que culmina nas universidades portuguesas e no estrangeiro ou no mercado de trabalho. Daqui saíram nomes/referências da sociedade portuguesa, nomeadamente nas artes, na medicina, nas engenharias, na arquitetura, nas letras, no ensino e, naturalmente, no desporto”, lembrou Jorge Teixeira.

Por isso, Jorge Teixeira entende que a Escola Dr. Manuel Laranjeira “foi, é e será uma referência do ensino secundário na nossa região”.

Sobre a entrega dos diplomas, o presidente do Conselho Geral do Agrupa-

mento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira considerou “uma cerimónia simples, singela, mas de grande significado para a nossa escola” e que visa “reconhecer publicamente o mérito académico destes alunos que concluíram o 12.º ano em 2013/2014, bem como aqueles que, a partir de agora, passam a pertencer ao Quadro de Excelência Académica da Manuel Laranjeira”.

Jorge Teixeira terminou dizendo que “sem dúvida que o vosso esforço foi recompensado, valeu a pena. Felicidades para todos: para os que vão prosseguir os estudos na universidade e para os que vão entrar no mercado de trabalho. Estou certo de que sabereis honrar, no futuro (na faculdade ou na empresa) a vossa passagem pela Manuel Laranjeira”.

Finalmente, o representante da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Dr. Manuel Laranjeira, Paulo Silva, lembrou que “a família, os professores, os pais, os funcionários, os amigos e todos os demais que vos fizeram crescer, sim crescer, assistem aqui hoje a um momento mais do que fim de ciclo a um momento de transição. Transição essa consumada por muitos vós na afirmação da vontade em prosseguir a vossa formação, no sentido de vos tornardes cidadãos mais competentes, informados e capazes e de contribuir ativamente para, uma sociedade mais coerente, equilibrada e justa a qual sereis chamados a construir”.

Para o representante da Associação de Pais e Encarregados de Educação, “fostes, sois e sereis sempre membros integrantes de pleno direito da história viva desta nobre instituição, que hoje vos homenageia e consagra, e que em vós deposita a confiança de dignificarem a mesma, através da demonstração das competências e saberes adquiridos ao longo dos diferentes ciclos aqui completados”.

Paulo Silva conclui afirmando que “a atitude, o querer e a força de vontade vos acompanhem nos novos e exigentes desafios que ireis abraçar e os quais seguramente ireis saber superar.

Obrigado a todos por nos terem dado a oportunidade de fazer convosco este caminho, e que viagem foi!!!”

Confraria da Caldeirada de Peixe e do Camarão ultima constituição

A reunião para a conclusão do processo da constituição da Confraria da Caldeirada de Peixe e do Camarão de Espinho está marcada para as 17h30 desta sexta-feira, na Junta de Freguesia de Espinho.

A Confraria da Caldeira-

da de Peixe e do Camarão de Espinho foi esboçada na perspectiva de promover as referências gastronómicas locais e preservar a identidade sociocultural de uma cidade que pretende reforçar o seu espaço no quadrante turístico.



Fotos VÍTOR LANCHÁ

“Ética e cidadania no século XXI” com Mendo Henriques na Universidade Sénior de Espinho

Mendo Henriques foi o convidado especial da abertura do ano letivo da Universidade Sénior de Espinho.

“Ética e cidadania no século XXI” foi o tema da conferência ante a plateia de utentes da Universidade Sénior no auditório da Junta de Freguesia de Espinho.

Glória Rocha e António Hespagnol, respetivamente na qualidade de presidentes da Direção e da Assembleia Geral da Universidade Sénior de Espinho, e Leonor Fonseca, vereador da Cultura e Ação Social, tecerem rasgados elogios à palestra de Mendo Henriques, membro e diretor de

equipas de investigação da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, sócio correspondente de instituições culturais e científicas portuguesas, brasileiras, norte-americanas, alemãs e iberoamericanas. É presidente da Direção do Instituto da Democracia Portuguesa desde 2007.

Sabores Solverde

Para o jantar de sábado, o Casino Espinho convida a uma viagem gastronómica pelos sabores irreverentes da cozinha latino-americana, numa mistura de sabores única.

Sabores Solverde no Restaurante Baccará do Casino Espinho a partir das 20h30, com animação de Sonus Fabrer.

“Heróis da fruta” com centenas de crianças do concelho inscritas

A Câmara Municipal de Espinho, através da Divisão de Educação e Juventude, associou-se ao projeto “Heróis da Fruta - lanche escolar saudável”, tendo assumido a coordenação e inscrições para a participação das turmas do pré-escolar e do 2.º ano do ensino básico da Escola Básica de Anta, da EB1 Espinho 3 e da EB1 de Guetim que integram o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira.

Neste momento, estão inscritas pelo Município de Espinho 253 crianças do pré-escolar e 150 crianças das turmas do 2.º ano do ensino básico.

O projeto funciona em três fases distintas. A primeira tem a duração de doze semanas, sendo colocado na sala de aula o “quadro de mérito - hoje comi fruta” em que as crianças são convidadas a pintar uma nova “estrela de mérito” em frente do seu nome, como recompensa diária pela ingestão de uma porção de fruta no seu lanche escolar da manhã. Esta atividade obrigatória incentiva a repetida degustação, de modo a que as crianças desenvolvam o gosto pela prática de incluir a fruta no seu lanche. A segunda é desenvolvida nas semanas seguintes, a motivação é reforçada com uma competição nacional onde as crianças têm de partilhar as informações que aprenderam sobre a fruta com as suas famílias e as comunidades locais, convidando os adultos a ver, ouvir e votar no “hino da fruta”, criado pelos alunos com o objetivo de difundir a mensagem sobre a importância de comer fruta todos os dias. Na última etapa, as crianças recebem um “diploma de herói da fruta” que comprova terem concluído com sucesso o desafio proposto, e os hinos vencedores, escolhidos pelo júri do projeto, recebem na sua escola a visita dos “heróis” da APCOI com uma peça de teatro interativa sobre alimentação saudável.

Semanário Registado na Direcção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594

DEFESA DE ESPINHO

Fundado em 27/Março/1932
PROPRIEDADE - EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda.
 Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1
 Capital Social: 5.200,00 Euros
 Contribuinte: 500 095 540

Administração
 Fernando Cunha (gerente)
 Joaquim Vasconcelos (gerente)

Detentores com mais de 10% do capital
 Solverde - Soc. de Investimentos Turísticos da Costa Verde, Lda.

Direção
 Lúcio Alberto
 Email - lucio.alberto@mail.telepac.pt

Redação
 Manuel Proença - mjproenca@sapo.pt

Colaboradores
 Carlos Salvador; Filipe Couto; Hugo Viegas; Joana Amorim e Vitor Lancha.

Colunistas
 António Duarte Estêvão; António Regedor; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; Joaquim Ribeiro; Jorge Madureira; José Sarmento; Manuel Sancebas; Maria Fernanda Barroca; Messias Pinto; Padre Rodrigo Lynce de Faria; Regina Bastos, Rita Pereira e Serafim Marques.

Departamento de Produção
 António Guerra

Secretaria de Administração e Redação
 Cristina Fonseca e Fernanda Oliveira

Serviços Administrativos e Publicidade
 Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala R
 Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
 Telef. 22 734 15 25 • Tlm. 936 540 320
 Fax 22 731 99 11 • Email-empes@sapo.pt

Departamento de Redação
 Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala H
 Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
 Tlf. 227 319 912 • Tlm. 934 032 770
 Fax 227 319 911
 Email-defesadeespinho@mail.telepac.pt

Impressão
 NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05)
 Apartado 121 - 4471 MAIA Codex

Tiragem média
 3.700 exemplares
 Depósito Legal n.º 1604/83

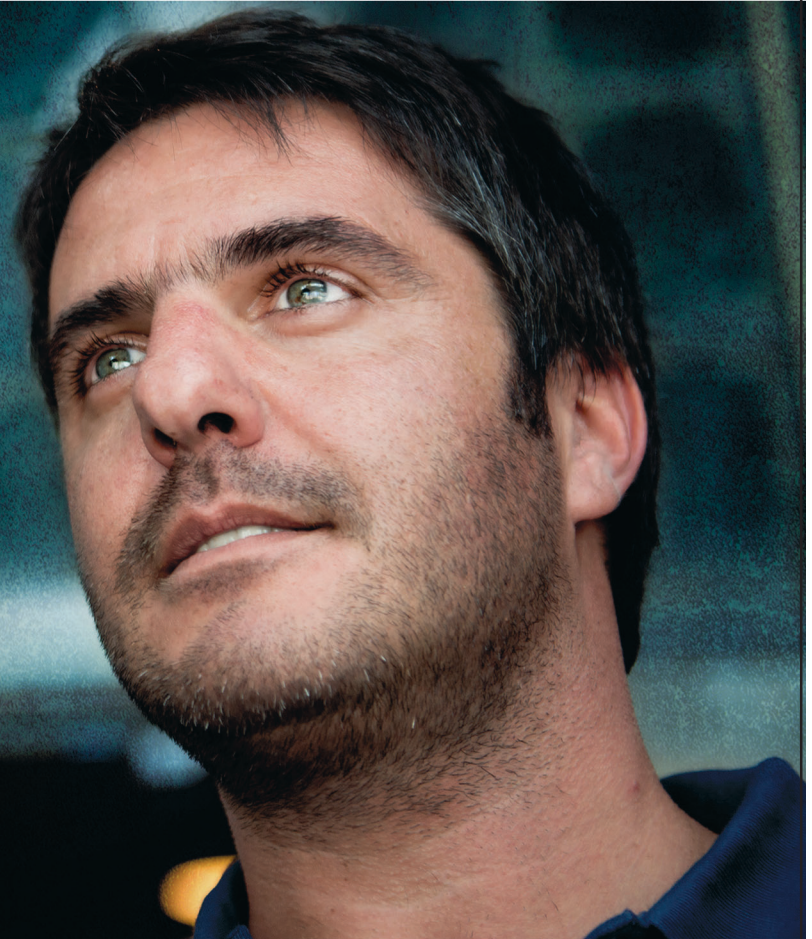
Internet:
www.defesadeespinho.pt

Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.

CASINO ESPINHO

PEDRO MOUTINHO

24 | 25 | OUTUBRO



EXOTIC DREAMS

UM ESPECTÁCULO DE MAX OLIVEIRA

ESTREIA 31 OUTUBRO

NOV SEXTAS E SÁBADOS
DEZ QUINTAS, SEXTAS E SÁBADOS

PATROCINADORES

JANTAR E ESPECTÁCULO





Fotos FILIPE COUTO

Cheerito (Rússia) conquista Solverde World Battle - The B-boy Gala

O russo Cheerito (24 anos) foi o vencedor do evento Solverde World Battle - The B-boy Gala, em detrimento de Lil G, da Venezuela, numa final que culminou numa série de uma eliminatória de quatro despiques e meias-finais. No Casino Espinho houve duelos de danças urbanas, intercalados por momentos musicais e a noite de sábado culminou com a entrega de prémios com a participação de Silva Carvalho, administrador da Solverde.

Na antecâmara da final, Cheerito (Evgeny Pervushkin -

residente na Sibéria) nasceu vencedor Lagaet, de Portugal, tendo derrotado o britânico Sunni na primeira ronda. Para se qualificar para a meia-final, Lagaet (Gaetan Rodrigue Allin, de 26 anos, vive no Porto) superara o norte-americano Vicious Victor num embate que Max Oliveira catalogara de "uma final antecipada".

Inspirado nas Battles de dança urbana e produzida por Max Oliveira, Solverde World Battle - The B-boy Gala reuniu no Casino Espinho b-boys de várias partes do mundo, numa iniciativa inédita de dança urbana. Pela primeira vez em todo o mundo, as tradicionais batalhas de rua e urbanas foram disputadas no ambiente requintado do Salão Atlântico do Casino Espinho, sob a forma de gala, com os b-boys Lagaet (Portugal, Sunni (Inglaterra), Soso (França), Admir (Bélgica), Lil G (Venezuela), Chey (Espanha), Vicious Victor (Estados Unidos da América) e Cheerito (Rússia).

Sonic (dinamarquês e residente na Alemanha - 32 anos e

b-boy desde os 17 anos), Tata Ulysses (Nova Iorque - EUA) e Bruce Almighty (Portugal - Akexander Ponevezhskiyer, de 23 anos, reside no Porto) assumiram o júri e também exibiram as suas técnicas de b-boys.

Motivar a atenção de todos os espectadores da gala com mistura de ritmo, movimento e momentos de dança de exceção era o objetivo de Max Oliveira, que já dera indícios de valorizar a dança urbana nos espetáculos "PortVcale" por si idealizados e coreografados com a chancela da Solverde. Agora logrou a realização de um evento com talentosos b-boys no Casino Espinho, com o apoio de marcas multinacionais como a Puma e a Criosauna Portugal, entre outras. Max Oliveira fez questão de salientar o apoio especial da Solverde.

O espetáculo foi ainda valorizado pelo DJ Godzi Reinaldo e performances de Diana Basto, Inês Cardoso, Imagina, Nicinha, Diana Costa e Mico da Câmara Pereira. A apresentação esteve a cargo de Max Oliveira e Maria Duarte.



2
ÓCULOS
MARCA
LENTES INCLUIDAS
99€

OPTICALIA®
ESPINHO

RUA 19, 459 - ESPINHO
T: 227 322 340

Promoção válida de 25 de agosto a 30 de novembro de 2014 para as graduações incluídas na gama de stock dos fornecedores Vistasoft. As lentes são monofocais brancas, básicas, de stock, orgânicas, sem tratamentos e com um índice de refração 1,5. Armações: coleção especial para a promoção, das marcas exclusivas da Opticalia: Pepe Jeans, Javier Larraínzar, Amichi, Pull&Bear, Davidelfin, El Caballo, Custo Barcelona e Devota & Lomba. Crianças: Pepe Jeans Kids, Amichi Kids e POCOYO. As lentes dos dois pares de óculos têm que ter a mesma graduação.

Eu, quem sou?

Eu, pronome pessoal, da primeira pessoa do singular mas que representa, contudo, tantos "eus" que é, por isso, imensamente plural:

O "eu" que é (só) nosso e que não partilhamos com outros, mesmo com os mais íntimos, porque muito da vida que eu ainda quero viver existe, essencialmente, nos meus sonhos e a minha meta é ser feliz e não perfeito;

O "eu" que julgamos ser, de acordo com os nossos valores e referências. Mas sou o que eu vejo, porque somos o que sabemos e o que estamos dispostos a aprender; sei que eu não sou a melhor pessoa do mundo, mas pelo menos não finjo ser quem não sou;

O "eu" que aparentamos ser, tentando esconder o nosso "eu" intimista;

O "eu" que queremos ser, visando objetivos individualistas;

Sigo procurando quem eu sou e sei que sou o que quero ser, porque sou ser humano e que o meu "eu" me permite ser;

O "eu" que deveríamos ser, para que o nosso contributo pessoal beneficiasse outros "eus";

O "eu" que os outros querem que sejamos, como que limitando a liberdade do nosso "eu" mais egoísta; O que os outros pensam sobre mim não vai mudar quem eu sou, porque ninguém tem o direito de me julgar a não ser eu mesmo;

O "eu" pelo qual nos tomam, a partir de certos preconceitos ou de ideias-feitas e que podem mudar o meu conceito sobre o "eu" dos outros que me julgam;

O "eu" que nós não conhecemos, porque não sabemos ou não queremos olharmos-nos ao espelho, preferindo cultivar um certo narcisismo; afinal, seria tanto o que poderíamos aprender com os outros, se tivéssemos a mente aberta.

O "eu" que os outros conhecem e nós não, porque egocêntricos, tentamos escondermo-nos numa carapaça que, apesar de tudo, é visível pelos outros;

Contudo, sou o que eu vejo e sinto e não tento ser o que os outros querem que eu seja; simplesmente sou o que eu sou;

Sou também o meu "eu" da criança que existe dentro de mim, apesar das muitas voltas da vida dum tempo que já passou e se aproxima do fim;

Sou o "eu" do presente, o "eu" do depois e de tudo o que já fui antes, mas, o que de facto importa é o "eu" que, verdadeiramente, sou, porque eu sou para cada pessoa aquilo que ela acha que eu sou;

Mas este meu "eu", que para mim é mais importante, é o "eu" que eu procuro ser e isso eu ainda não sei, nem sei se algum dia saberei quem sou (sei que o que somos hoje e o que seremos amanhã depende das nossas atitudes; Se procedo mal, sofro as



OPINIÃO

CRÓNICAS DO ZÉ POVINHO

Serafim Marques

consequências e se procedo bem, o meu "eu" mesmo se purifica, enriquecendo-se);

Este "eu" que nos confunde e, por vezes, nos deixa perdidos neste mundo de tantos "eus";

Este "eu" que também é dos outros, principalmente daqueles com os quais nos relacionamos e interagimos;

Este "eu" que incomoda os outros, gerando, por vezes, ciúme, inveja, ódios, raiva e violência;

Este "eu" inquieto e lutador, neste mundo tão desigual e tão violento, com um "eu" confuso do inconfundível e do medo do impossível. Mas sou o "eu" de mim mesmo, o dono das minhas ideias;

Este "eu" sofrido, mas corajoso e resistente à dor, buscando no exemplo do sofrimento dos outros a coragem e a resistência, quando as forças parecem já faltar;

Este "eu" que ama os outros e, sem narcisismo, se ama também a si próprio; um "eu" que se revê na ternura das crianças e na paz dos idosos e da natureza, nas suas diversas formas, mas um "eu" que se revolta pela onda destruidora em que vivemos.

Por muito tempo fui tudo o que pude e agora procuro ser tudo o que quero, porque "o valor do ser humano não é medido segundo aquilo que se tem, mas sim segundo aquilo que se é". Sei que não quero morrer, mas sim viver, porque sou ainda destino incerto, sou estrada, sou andarilho, mas eu não quero esperar até o final para ser feliz no outro mundo, porque eu quero é ser feliz aqui e agora; Contudo, queria ter um "eu" que me levasse para bem longe desta incerteza, destas guerras e desigualdades, dos egoísmos exacerbados, deste mundo tão agressivo e violento. Mas isso seria no país da utopia, que só existe no nosso imaginário e quando a inquietude nos assalta.

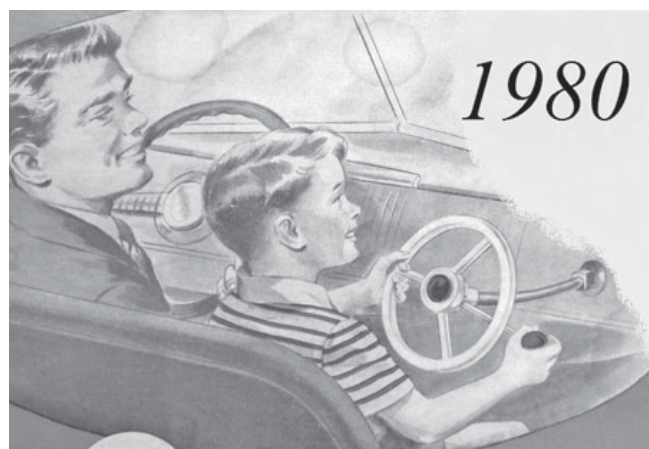
Assim "eu", palavra de duas letrinhas apenas, mas de tão profunda complexidade do nosso ser, quer como indivíduo quer como membro da comunidade em que vivemos; Por isso, são tantos os "eus" que tenho dentro de mim que fico sem saber quem, verdadeiramente, sou! Nem eu mesmo sei como lidar comigo. Sei, apenas que sou eu.

O pensamento é o diálogo da alma consigo mesma e, por isso, dei comigo a pensar em "Eu, quem sou e o que fiz e faço neste mundo?"

"Sporting Clube de Espinho: 100 Anos de História Viva" em exposição no Museu Municipal

Conforme o jornal *Defesa de Espinho* já revelou, a inauguração da exposição documental "Sporting Clube de Espinho: 100 Anos de História Viva" terá lugar no sábado, pelas 16 horas, nas galerias Amadeo de Souza-Cardozo do Museu Municipal - Fórum de Arte e Cultura de Espinho.

No ano de comemoração do centésimo aniversário do Sporting de Espinho, esta exposição organizada pelo próprio clube em parceria com a Câmara Municipal "presta homenagem a todos aqueles que deram o seu empenho ao clube e o tornaram numa instituição com história e glórias que ninguém esquecerá."



O Bazar Havaneza

Revisitando a minha infância, dou por mim a olhar para uma montra, num edifício da Rua 19, sempre muito bem recheada. O recheio, esse, ficava tão perto e ao mesmo tempo tão longe. Eu ficava literalmente colado ao vidro e, com olhar observador, perscrutava tudo aquilo, especialmente os automóveis em miniatura que eram, e ainda são, a minha perdição.

No Bazar Havaneza havia de tudo um pouco e a primeira coisa que o meu pai me comprou naquela saudosa casa foi um vo-



OPINIÃO

APENAS REFLEXÕES

Jorge Madureira

lante de automóvel em tamanho real mas... em plástico. Era mesmo espetacular! Até tinha buzina e podia ser aplicado no tablier do automóvel do meu pai (com ventosa), do lado do passageiro.

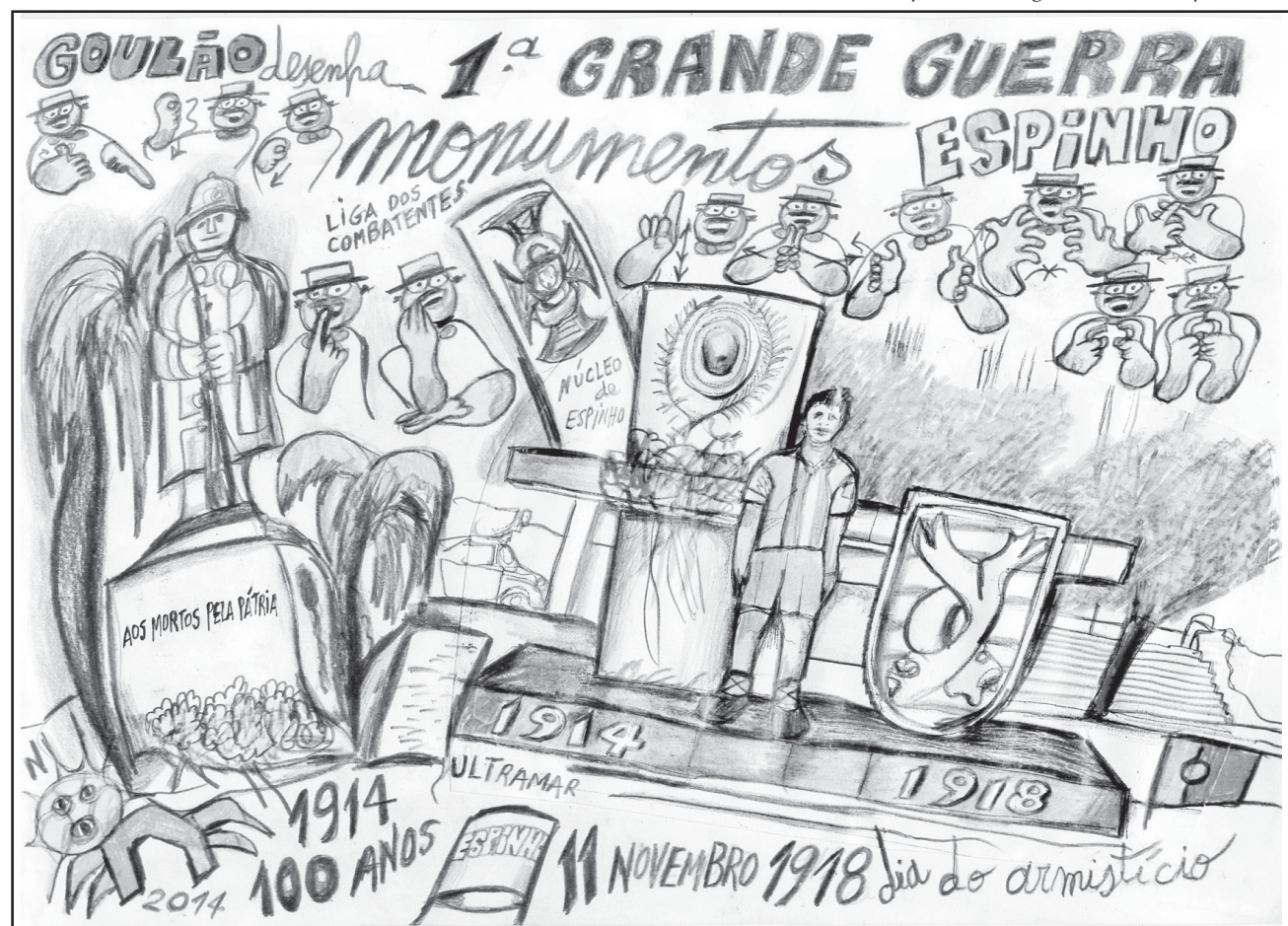
Assim, enquanto ele conduzia (a sério) eu podia fazer uma imitação (o melhor possível) com as mãos no meu volante! É indescritível o quanto eu me divertia com aquilo (não imaginando eu naquela altura que conduzir (a sério) nas nossas estradas não seria assim tão divertido). Mas enfim, o que interessava era viver o momento e não imaginava tão pouco que, alguns anos mais tarde, as crianças não teriam a mesma sorte que eu. Naquele tempo ainda não "amarravam" as crianças ao banco de trás do carro, nem era ainda obrigatório usar cinto de segurança! Era a loucura total. Não posso deixar de esboçar um sorriso só de pensar nisso...

Mas também não posso deixar de falar no Bazar Havaneza sem lembrar o proprietário, o Sr. Álvaro. Pessoa de trato exemplar e de grande humildade, com uma incrível paciência para satisfazer os meus pedidos, facultava-me o acesso ao seu gabinete, onde tinha guardado restos de coleção - alguns exemplares de brinquedos descontinuados, fora de produção, que já não se vendiam, ofuscados pelas mais recentes novidades. Por incrível que pareça, era mesmo isso que me interessava - eu não me entusiasmava com os brinquedos mais recentes. Queria antes aqueles

que estavam na sombra, ocultos pela passagem do tempo, longos olhares ávidos de sofisticação. Contrariamente à vontade do meu pai, que queria comprar-me algo mais vistoso, lá vinha eu todo satisfeito com um carrinho que já vira melhores dias!

O gosto pelo modelismo nasceu também naquele local. Começou a tornar-se um vício comprar um modelo de automóvel em peças e construí-lo em casa. Nas primeiras vezes, com a ânsia de ter nas mãos a obra terminada, o resultado final era uma salganhada de plástico e cola em demasia, sempre com a promessa de que o próximo modelo sairia melhor.

Recordo também um carro em Lego que o meu pai me construiu, em tamanho grande (tendo em conta o meu tamanho naquela época) muito pormenorizado, com volante e os respetivos bancos, onde, achava eu, me podia sentar. O resultado já se adivinhou - a destruição completa do respetivo veículo, com o meu pai a deitar as mãos à cabeça pela obra desfeita, depois de tanto trabalho. É eu, incrédulo, a pensar como era possível que um veículo, aparentemente tão sólido, não aguentasse o meu peso!? As memórias são feitas disto mesmo, de uma inocência já refém dos guardiões do tempo.





Fotos TITO PEREIRA

Sofrer até ao fim

Guardião Stephane marca penalti da vitória

A equipa de futebol sénior do Sporting Clube de Espinho passou à quarta eliminatória da Taça de Portugal, ao vencer o Serzedo, da Divisão de Elite da Associação de Futebol do Porto, por 7-8, na marcação de grandes penalidades, depois de se registrar um empate a uma bola no final do tempo regulamentar e do prolongamento. Os tigres, a jogarem com menos um, por expulsão de Pipa aos 36 minutos, chegaram a estar à frente do marcador, na segunda parte, mas acabaram por sofrer um golo. O guardião dos espinhenses, Stephane, foi a figura da partida, ao defender dois penaltis e ao marcar o que deu a vitória à sua equipa.

Manuel Proença

Apesar de encontrar pela frente uma equipa de escalão inferior, a tarefa do Sporting Clube de Espinho na terceira eliminatória da Taça de Portugal revelou-se difícil, em primeiro lugar pelos dois contratempos que se lhe depararam – a expulsão do defensor central espinhense, Pipa, de forma absolutamente injusta, aos 36 minutos e pela lesão do lateral-direito, Bosingwa antes do intervalo – e pelo facto de ter de jogar num



campo de relva sintética, bem diferente do relvado natural. Por outro lado, os espinhenses encontraram pela frente uma equipa aguerrida, lutadora e que acreditava que o seu adversário, de escalão superior, em sua casa, estaria ao seu alcance. E como se não bastasse, ficaram ainda por assinalar duas grandes penalidades a favor do Sporting Clube de Espinho – uma mão na bola de um defensor do Serzedo dentro da área, aos 54 minutos e um empurrão a Capela, dentro da área adversária, aos 61 minutos.

De facto, durante grande parte do primeiro tempo, o Serzedo teve ascendente sobre os tigres, sobretudo depois de Pipa ter visto o cartão vermelho direto, por uma

alegada falta que cometeram sobre um avançado adversário, num contra-ataque da equipa da casa. Uma falta que a existir não era merecedora de mais do que uma cartolina amarela. O Sporting de Espinho sentiu, assim, grandes dificuldades em repor toda a sua estratégia, tendo o treinador, Calica Moreira lançado o novo reforço argentino, Frederico.

No segundo tempo, o Sporting de Espinho entrou com outra determinação e com mais velocidade e, mesmo com menos um em campo, conseguiu encostar a equipa adversária à sua grande área.

Num lance de bola parada, em marcação de um livre direto sobre a esquerda do

ataque, os espinhenses chegaram à vantagem, com um golo de João Dias. O médio tigre colocou a bola no 'buraco da agulha'.

Este tento acabou por espevitar o Serzedo que, não tendo nada a perder, avançou no terreno, tirando partido da vantagem numérica. Foi assim que conseguiu chegar ao empate, num golo conseguido com algumas facilidades da defensiva tigre.

No prolongamento, os jogadores de ambas as equipas acusaram elevado desgaste físico, não só por terem jogado os 120 minutos, como por se terem debatido com o intenso calor que se fez sentir ao longo da partida.

Na marcação das grandes penalidades, os jogadores revelaram-se muito eficazes. Joãozinho, Viana, João Alves, Luís, Moreira, Pacheco e Faria marcaram pelo Serzedo e pelo Sporting Clube de Espinho foram Rui Lopes, Pedro Pereira, Williams, Capela, Marcos, Frederico, Hélder e Stephane que converteram os penaltis. O guarda-redes dos tigres fez duas grandes defesas nos penaltis apontados por Tiago Santos e por André, acabou por reconfortar o seu colega de equipa, o jovem Tiago Lapa, que falhara a grande penalidade do Sporting de Espinho.

No final do encontro, o treinador do Sporting Clube de Espinho estava feliz, reconhecendo, no entanto, que se tratou de "um jogo de emoções, de sofrimento e de espírito de equipa". Para Calica Moreira, "demonstramos que os jogadores estão unidos e que têm garra e um espírito coletivo. Eles foram fantásticos pois conseguiram jogar com menos um jogador desde os 36 minutos. Foi feita justiça", afirmou o técnico dos espinhenses.

Eutebol tigre em frente na Taça de Portugal com sorteio a realizar hoje

A equipa de futebol sénior do Sporting Clube de Espinho venceu o Serzedo (Vila Nova de Gaia), por 7-8, na marcação de grandes penalidades (1-1 no final do prolongamento), em encontro da terceira eliminatória da Taça de Portugal. O sorteio da IV Eliminatória está agendado para esta quinta-feira, às 12h30, na sede da Federação Portuguesa de Futebol e as partidas da quarta eliminatória (16 avos de final) estão agendadas para o dia 23 de novembro.

Eis os resultados da terceira eliminatória:

Serzedo (D)-Sporting de Espinho (CNS).....	1-1 (7-8 gp)
Operário (CNS)-Tirsense (CNS)	3-1
Mortágua (CNS)-Fafe (CNS)	1-3
Sourense (CNS)-Santa Eulália (CNS)	0-1
Vitória de Sernache (CNS)-Vieira (CNS)	1-1 (1-4 gp)
Casa Pia (CNS)-Vizela (CNS)	1-4 (ap)
Penafiel (L)-Tondela (L2)	2-2 (4-3 gp)
Chaves (L2)-Cova Piedade (CNS)	7-0
Gil Vicente (L)-Real Massamá (D)	2-1
Santa Maria (CNS)-Académica (L)	1-0
Ribeirão (CNS)-Torreense (CNS)	2-0
Nacional da Madeira (L)-Alcanenense (CNS)	6-1
Riachense (CNS)-Benfica e Castelo Branco (CNS)	2-1
Marítimo (L)-Gondomar (CNS)	4-0
Freamunde (L2)-Felgueiras (CNS)	3-2 (ap)
Coimbrões (CNS)-Rio Ave (L)	0-1
Paços Ferreira (L)-Atlético de Reguengos Monsaraz (CNS)	4-0
Moura (CNS)-Vitória de Guimarães (L)	0-2
AD Oliveirense (CNS)-Belenenses (L)	2-3 (ap)
Salgueiros (CNS)-UD Oliveirense (L2)	1-3
Moreirense (L)-Pedras Rubras (CNS)	2-1
Sporting de Braga (L)-Alcains (D)	4-1
Vitória de Setúbal (L)-Arouca (L)	1-0
Atlético (L2)-Beira Mar (L2)	3-0
Pedras Salgadas (CNS)-Trofense (L2)	1-3 (ap)
Varzim (CSN)-Estoril (L)	2-1
Desportivo das Aves (L2)-Boavista (L)	4-1
Olhanense (L2)-Oriental (L2)	2-4
FC Porto (L)-Sporting (L)	1-3
Feirense (L2)-Amora (D)	5-1
Sporting da Covilhã (L2)-Benfica (L)	2-3
Famalicão (CNS)-Sporting de Pombal (CNS)	2-1

L: Primeira Liga; L2: Segunda Liga; CNS: Campeonato Nacional de Seniores; D: Campeonato Distrital.

Calica Moreira disse que "houve alguns lances de dúvida e há, pelo menos, uma grande penalidade a nosso favor que não foi assinalada. No entanto, soubemos aguentar e soubemos sofrer".

E concluiu:

"Estou muito orgulhoso do trabalho que os jogadores fizeram. Espero que no próximo domingo, no jogo com o Salgueiros, os nossos adeptos possam estar a apoiar estes jogadores, pois acreditem que eles ainda vão dar muitas alegrias ao Sporting Clube de Espinho".

Serzedo, 1 (7, gp)

Sporting de Espinho, 1 (8, gp)

Jogo no Complexo Desportivo da Rainha, em Serzedo. Árbitro: Ricardo Moreira (AF Vila Real). Árbitros assistentes: Nuno Fraguito e Sérgio Gonçalves.

Clube Futebol de Serzedo – César; Pacheco, Cruz, Luís e Joãozinho; Moreira (cap.), Viana e Barbosa; Faria, Braga e João Alves.

Substituições: Braga por Tiago Santos (60), Barbosa por

Pontes (75) e Cruz por André (104). Não utilizados: Filipe, Pedro, Hélder Pereira e Marco. Treinador: Pedro Sá.

Sporting Clube de Espinho – Stephane; Bosingwa, Pipa, Marcos e Pedro Pereira; João Dias, Rui Lopes, Williams e Samate; Capela (cap.) e Jonathan.

Substituições: Samate por Frederico (40), Bosingwa por Hélder (intervalo) e Jonathan por Lapa (89). Não utilizados: Renato, Danilo, Telmo e André. Treinador: Calica Moreira.

Ao intervalo: 0-0. Golos: 0-1, por João Dias (59); 1-1, por Faria (75).

Marcadores das grandes penalidades: Joãozinho, Viana, João Alves, Luís, Moreira, Pacheco e Faria; Rui Lopes, Pedro Pereira, Williams, Capela, Marcos, Frederico, Hélder e Stephane.

Disciplina: Cartão amarelo a Cruz (53), Pacheco (59), Viana (106), Tiago Santos (114) e Luís (120+1); Rui Lopes (100), Williams (110) e Hélder (119). Cartão vermelho direto a Pipa (36).

Futebol do Salgueiros visita Espinho

O futebol sénior do Sporting de Espinho recebe às 15 horas de domingo, no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas, o Salgueiros, em jogo da primeira fase, Série C do Campeonato Nacional de Seniores.

Voleibol do Sporting de Espinho vence Clube K e perde na Luz

Teve início no fim-de-semana, com jornada dupla, o Campeonato Nacional de voleibol, seniores masculinos, I Divisão. O Sporting Clube de Espinho, nos dois encontros disputados, venceu ante o Clube Kairós (Clube K), dos Açores, por 3-0. Os tigres, no domingo, na sua deslocação a Lisboa, ao Pavilhão da Luz, acabaram por ser derrotados pelos campeões nacionais, o Benfica, por 3-0.

A equipa da Associação Académica de Espinho, também em jogo da I Divisão, recebeu, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, o Esmoriz e acabou por ser derrotada, em ambos os encontros, por 1-3.

O Clube de Voleibol de Espinho, na II Divisão, Zona Norte, acabou por perder por 0-3 (20-25, 20-25 e 17-25) com o Volei Clube de Viana. No próximo sábado, às 17h30, o Clube de Voleibol de Espinho recebe, no pavilhão pequeno da Nave Polivalente, a equipa da Associação Académica de S. Mamede.

Sporting de Espinho, 3 Clube K, 0

Jogo na Nave Polivalente de Espinho, em Silvalde.

Árbitros: Luís Meireles e Rui Carvalho (AV Porto).

Parciais: 25-12 (20m), 25-14 (21m) e 25-15 (23m).

Sporting Clube de Espinho - Felipe Martins (6 pontos), Luís Godinho (4), Luís Moreira (7), Nuno Silva (7), Filipe Pinto (17) e Rui Moreira (6) - seis inicial; Hugo Ribeiro (líbero), Pedro Maia (1), Jonathan Nunes (3), Miguel Maia, Marco Ferreira, Marco Sousa (3) e Carlos Fernandes.

Treinador: Filipe Vitó. Treinador adjunto: João Carronha.

Clube Kairós - Filipe Pereira, Carlos Silveira (1), Vítor Silva (3), Hugo Sousa (1), João Resendes (7) e António Ferreira (3) - seis inicial; Valdemar Ferreira (líbero), Nuno Oliveira, Diogo Cortez, Francisco Branco, Pedro Vieira (1), João Pimentel, Thiago Leite e João Campino.

Treinador: Carlos Silveira.

Benfica, 3

Sporting de Espinho, 0

Jogo no Pavilhão n.º 2 da Luz, em Lisboa.

Árbitros: Lídio Ferreira e Paulo Félix (AV Lisboa).

Circuito CTE Solverde no parque da Gândara

Vai realizar-se, a partir de amanhã, até domingo, no Sport Clube Alberto de Sousa, no Parque da Gândara, em Miramar, a segunda etapa do Circuito CTE Solverde, em ténis.

A prova, organizada pelo Clube de Ténis de Espinho (CTE), conta com o apoio da Solverde SA e é destinada a singulares e pares, masculinos e femininos, veteranos +35, +45 e +60.

Parciais: 25-19 (29m), 25-23 (31m) e 25-11 (25m).

Sport Lisboa e Benfica - Raphael Margarido (1 ponto), Flávio Cruz, Fabrício Silva (10), Hugo Gaspar (19), Roberto Reis (6) e Marc Honoré (9) - seis inicial; Ivo Casas (líbero), André Lopes (6), João Oliveira, Joan Diaz, Flávio Soares e Ricardo Perini.

Treinador: José Jardim.

Sporting Clube de Espinho - Felipe Martins (5), Miguel Maia, Filipe Pinto (8), Nuno Silva (4), Marco Ferreira (1) e Rui Moreira (7) - seis inicial; Hugo Ribeiro (líbero), Jonathan Nunes, Marco Sousa, Luís Godinho e Carlos Fernandes.

Treinador: Filipe Vitó. Treinador adjunto: João Carronha.

Académica de Espinho, 1 Esmoriz, 3

Jogo no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho. Árbitros: Ricardo Ferreira e Avelino Azevedo (AV Porto).

Parciais: 25-21 (28m), 23-25 (32m), 21-25 (24m) e 22-25 (29m).

Associação Académica de Espinho - Gonçalo Iglésias (1 ponto), Daniel Canas, Jorge Iglésias (4), Pedro Figueiredo (34), Januário Alvar (11) e Filipe Sousa (13) - seis inicial; Sandro Mota (líbero), Nuno Santiago, Danilo Amante, Gonçalo Sapage e Bruno Santiago.

Treinador: Luís Resende. Treinador adjunto: Hugo Iglésias.

Esmoriz Ginásio Clube - Bruno Lima (4), Micael Ribeiro (10), Leonel Gomes (8), Luís Gomes (10), José Santos (14) e Gerson Santos (17) - seis inicial; Diogo Neto (líbero), Daniel Pereira, David Marques, Hugo Oliveira (3), José Pinto e Daniel Marques.

Treinador: Nuno Soares.

Académica de Espinho, 1 Leixões, 3

Jogo no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho. Árbitros: José Ferreira e Vítor Gonçalves (AV Porto).

Parciais: 25-19 (24m), 21-25 (31m), 18-25 (25m) e 16-25 (25m).

Associação Académica de Espinho - Filipe Sousa (8 pontos), Gonçalo Iglésias (1), Daniel Canas (6), Jorge Iglésias (5), Pedro Figueiredo (20)

e Januário Alvar (6) - seis inicial; Sandro Mota (líbero), Diogo Maia (2), Nuno Santiago, Danilo Amante (1), Gonçalo Sapage e Bruno Santiago.

Treinador: Luís Resende. Treinador adjunto: Hugo Iglésias.

Leixões Sport Clube - Gustavo Figueiredo (5 pontos), Filipe Catarino (12), Nuno Roque (12), Lourenço Martins (22), José Silva (14) e Humberto Silva (5) - seis inicial; Gabriel Cardoso (líbero), Pedro Paraty, Vasco Campos, Rui Alves, Francisco Ferreira e Pedro Simões.

Treinador: Bruno Carvalho.

I DIVISÃO - 1.ª FASE - 1.ª Jornada

Benfica-Leixões	3-0
(25-20, 25-14 e 25-15)	
Castêlo Maia-Fonte Bastardo	1-3
(20-25, 24-26, 25-22 e 12-25)	
Sp. Espinho-Clube K	3-0
(25-12, 25-14 e 25-15)	
CA Madalena-Vilacondense	0-3
(23-25, 19-25 e 22-25)	
AA Espinho-Esmoriz	1-3
(25-21, 23-25, 21-25 e 22-25)	
Caldas-V. Guimarães	3-1
(25-27, 25-15, 28-26 e 25-21)	

2.ª Jornada

Benfica-Sp. Espinho	3-0
(25-19, 25-23 e 25-11)	
CA Madalena-Castêlo Maia	3-1
(25-22, 23-25, 25-14 e 25-23)	
AA Espinho-Leixões	1-3
(25-19, 21-25, 18-25 e 16-25)	
Caldas-Fonte Bastardo	0-3
(11-25, 11-25 e 18-25)	
V. Guimarães-Clube K	3-1
(25-13, 25-20, 21-25 e 25-21)	
Esmoriz-Vilacondense	0-3
(21-25, 22-25 e 22-25)	

Classificação

	P	J	V	D	F-C
Benfica	6	2	2	0	6-0
Vilacondense	6	2	2	0	6-0
Fonte Bastardo	6	2	2	0	6-1
Sp. Espinho	3	2	1	1	3-3
V. Guimarães	3	2	1	1	4-4
CA Madalena	3	2	1	1	3-4
Esmoriz	3	2	1	1	3-4
Leixões	3	2	1	1	3-4
Caldas	3	2	1	1	3-4
AA Espinho	0	2	0	2	2-6
Castêlo Maia	0	2	0	2	2-6
Clube K	0	2	0	2	1-6

Próximas jornadas - 4.ª Jornada (sábado)

Fonte Bastardo-Benfica
Clube K-Leixões
Vilacondense-Castêlo Maia
Esmoriz-Sp. Espinho (Esmoriz/sábado/17h)
V. Guimarães-CA Madalena
Caldas-AA Espinho (Caldas Rainha/sábado/16h)

5.ª Jornada (domingo)

Fonte Bastardo-Leixões
Clube K-Benfica

Hóquei em patins da Académica de Espinho vence Juventude Pacense

A equipa sénior de hóquei em patins da Associação Académica de Espinho foi a Paços de Ferreira vencer a Juventude Pacense por 4-7, em jogo a contar para o Campeonato Nacional da II Divisão, Zona Norte. Tó Cruz fez um hat-trick, Fred Saraiva bisou e Filipe Sousa e André Pinto apontaram os restantes golos, num jogo em que os academistas, liderados por Luís Canelas, estiveram muito bem. Aliás, ao intervalo confirmava-se o melhor jogo da equipa espinhense vencendo por 1-4.

Entretanto, os sub-20 academistas, quase que por ironia do destino, foram a Paços de Ferreira perder com a Juventude Pacense por 6-2, em jogo do Campeonato Distrital.

Por sua vez, a equipa de sub-17 da Académica de Espinho perdeu em casa com o Vila Boa do Bispo por 1-6, também em encontro do Distrital.

Os sub-15 academistas venceram o Alfena por 4-0 e os sub-13 perderam por 4-0

com o Gulpilhares, em jogos do Distrital dos respetivos escalões etários.

Por fim, os mais pequenos não venceram os jogos disputados. Os escolares perderam com a Juventude Pacense por 3-2 e os benjamins foram derrotados em Paços de Ferreira por 6-1.

No próximo fim-de-semana realizam-se os seguintes jogos:

Académica de Espinho-Riba D'Ave (seniores), sábado, às 18h30, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho; Académica de Espinho-Gulpilhares (sub-20), domingo, às 17h30, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho; Académica de Espinho-Vigorosa (sub-17), sábado, às 15 horas, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho; Penafiel-Académica de Espinho (sub-13), sexta-feira, às 20h45, em Penafiel; Académica de Espinho-Gulpilhares (escolares), domingo, às 16 horas, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho; Académica de Espinho-Gulpilhares 'A'

(benjamins), domingo, às 15 horas, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em Espinho.

II DIVISÃO - NORTE

Mealhada-Famalicense	1-2
Riba D'Ave-Infante Sagres	5-7
Juventude Pacense-AA Espinho	4-7
HC Braga-Cambra	5-3
Cucujães-Gulpilhares	2-3
Valença-Marco	7-1
EL Azeméis-Lavra	3-3
Folgou e Fânzeres	

Classificação

	P	J	V	E	D	F-C
Infante Sagres	13	5	4	1	0	29-18
Valença	10	4	3	1	0	20-8
EL Azeméis	10	4	3	1	0	22-17
AA Espinho	10	5	3	1	1	24-20
HC Braga	10	5	3	1	1	24-17
Juventude Pacense	9	5	3	0	2	28-27
Cambra	7	5	2	1	2	22-16
Riba D'Ave	6	5	2	0	3	32-30
Cucujães	6	5	2	0	3	19-18
Lavra	4	3	1	1	1	11-15
Gulpilhares	3	2	1	0	1	5-9
Famalicense	3	5	1	0	4	14-23
Fânzeres	1	3	0	1	2	11-16
Marco	0	3	0	0	3	7-19
Mealhada	0	5	0	0	5	15-30

Próxima jornada

Famalicense-EL Azeméis
Infante Sagres-Mealhada
AA Espinho-Riba D'Ave (Espinho/sábado/18h30)
Cambra-Juventude Pacense
Gulpilhares-HC Braga
Marco-Fânzeres
Lavra-Valença
Folga o Cucujães

Manuel Proença



Dupla vitória academista no hóquei em campo



As equipas de sub-13 e de sub-15 de hóquei em campo da Associação Académica de Espinho entraram muito bem no Campeonato Nacional dos respetivos escalões etários ao vencerem, respetivamente, o Grupo Desportivo do Viseu, por 3-0 e por 1-7.

No próximo domingo, a equipa de sub-15 academista irá jogar em Santa Maria de Lamas com o União de Lamas, às 11h30.

Sub-15 - Márcio (guarda-redes), André Rodrigo, Leonardo Dias (cap.), João Rocha, Sandro Rodrigues (1 golo), Ruben Silva (1), Alexandre Ferreira (1), Paulo Plata e Afonso Caramalho (4). Treinador: Hugo Gonçalves. Delegado: Joaquim Magano.

Sub-13 - Pedro Maranhão (guarda-redes), Carlos Sá, Rodrigo Gomes, João Gomes (cap., 1 golo), Luís Gomes, David Santos, Pedro Petiz (1), Hugo Magano, Vasco Silva e Gabriel Moreira.

Treinador: Hugo Gonçalves. Delegado: Joaquim Magano.

Jornada positiva das academistas

A semana desportiva da secção de andebol da Associação Académica de Espinho, teve o "pontapé" de saída no sábado, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Anta, com a equipa juvenil a receber e a bater a equipa do EA Moimenta da Beira, por uns expressivos 32-17.

Já no domingo, a mesma equipa, recebeu no Pavilhão Arq.º Jerónimo Reis o Andebol Clube de Oliveira de Frades, em jogo atrasado, por 25-24. Em 'derby caseiro' as equipas de iniciadas defrontaram-se, com a equipa "A" a levar a melhor sobre a "B", vencendo por 16-56.

Entretanto, realizou-se no sábado o torneio triangular de minis, 'As manhãs do Mocho', na Nave Polivalente de Espinho. As academistas levaram a evidência os encontros realizados.

Eis a constituição das equipas da Associação Académica de Espinho:

Juvenis femininos (jogo com o Moimenta da Beira) - Mariana Frutuoso, Elsa Teixeira (2 golos), Inês Almeida, Rafaela Sousa (6), Leonor Gonçalves (8), Bruna Dias (6), Filipa Barbosa (5), Francisca Sousa (2), Rita Pinho, Diana Martins Inês Correia (3) e Maria Cruz.

Juvenis femininos (jogo



A equipa de juvenis femininos da Associação Académica de Espinho

com o Oliveira de Frades) - Elsa Teixeira (4 golos), Rafaela Sousa (3), Rita Mota (3), Bruna Dias (2), Filipa Barbosa (5), Francisca Sousa (2), Rita Pinho, Inês Correia (6), Maria Cruz e Maria Mota.

Iniciados femininos (equipa A) - Sara Silva, Renata Couto (7 golos), Sofia Mota, Maria Leite, Mariana Sousa (20), Inês Almeida (5), Viviana Silva (4), Leonor Gonçalves (18), Maria Sousa, Mariana Frutuoso e Diana Martins (2).

Iniciados femininos

(equipa B) - Maria Cáliz, Rita Correia (2 golos), Luísa Oliveira (1), Inês Cardoso, Maria Pimenta (3), Maria Catarino, Carolina Loureiro, Rita Gomez (5), Ana Silva, Sofia Gonçalves e Bárbara Malta.

Próximos jogos: SI Recreio 1º Maio-Académica de Espinho (seniores femininos), sábado, às 18h30, na Escola Nery Capucho, na Marinha Grande; Académica de Espinho-ADA Canelas (juniores femininos), domingo, às 14 horas, no Pavilhão Muni-

pal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta); Valongo Vouga-Académica de Espinho (juvenis femininos), sábado, às 15 horas, no pavilhão da Casa do Povo de Valongo do Vouga; CD Paiteira-Académica de Espinho "B" (iniciados femininos), domingo, às 15 horas, no Ginásio desportivo de Fermentelos; Académica de Espinho "A"-AS Sanjoanense (iniciados femininos), domingo, às 16 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta).

Sporting de Espinho vence Beira Mar em andebol

A equipa de andebol sénior masculina do Sporting Clube de Espinho alcançou uma vitória na Taça Regional de Abertura (prova que antecede o apuramento para o Campeonato Nacional da III Divisão), vencendo o Beira Mar por 30-28 (12-14, ao intervalo).

Tratou-se de mais um jogo do Torneio de Abertura que serviu basicamente de preparação para o Campeonato Nacional da III Divisão. Jogo competitivo, onde o treinador, César Vasconcelos, experimentou várias soluções ofensivas e defensivas, procurando, essencialmente, dar tempo de jogo a atletas menos rodados. Os tigres ganharam porque são efetivamente melhores e mais jovens. Saliente-se, porém, a boa réplica do Beira Mar. O melhor marcador do Sporting de Espinho foi Vítor Pinhal, com seis golos.

Entretanto, a equipa de juvenis masculinos do Sporting Clube de Espinho, por pouco trazia uma vitória do difícil pavilhão da Académica de S. Mamede. Os tigres, em jogo do Campeonato Nacional da I Divisão, embora estando quase sempre em desvantagem no segundo tempo, acabaram por se aproximar do seu adversário nos momentos finais da partida, perdendo por um golo - 27-26 (16-15, ao intervalo).

Por sua vez, a equipa de juniores masculinos, no Campeonato nacional da II Divisão, venceu o S. Paio de Oleiros por 28-23 (11-8, ao intervalo).

Por fim, a equipa de infantis masculinos foi a Cernache vencer o CAIC por 23-32 (9-14), em encontro do Campeonato Nacional daquele escalão etário.

Seniores - Pedro Mota e Vítor Pereira (guarda-redes); Filipe Meneses, Manuel Sousa (1 golo), Bruno Gonzaga, André Machado (5), Eduar-

do Moreira (1), Aarão Rocha (3), André Sousa (2), João Pinhal (6), Bruno Antunes (3), Rui Fernandes (3), Vasco Marques (2), João Costa (2) e Alexandre Relvas (2). Treinador: César Vasconcelos.

Juniões - Hugo Costa e Paulo Almeida (guarda-redes); Manuel Sousa (1 golo), António Pinheiro, Tiago Pereira, Tiago Guedes (1), Carlos Vendas, Simão Pereira (1), Francisco Relvas (7), João Furtado (4), José Capela (9), Tiago Ferreira (4), Ivo Bernardo (1) e João Fonseca. Treinador: Miguel Esteves.

Juvenis - Paulo Almeida e Francisco Vasconcelos (guarda-redes); Jorge Ferreira (1 golo), João Póvoa, Tiago Fonseca, Tiago Guedes (4), António Pinto (6), Ivo Bernardo (3), Simão Pereira, José Cruz, José Caetano, Diogo Ramos, Tiago Ferreira (5) e João Furtado (4). Treinador: Miguel Esteves.

Infantis - Gonçalo Loureiro e Filipe Ferreira (guarda-redes); Igor Duarte, João Félix (1 golo), Bernardo Costa, Pedro Salvador (6), Ricardo Silva (6), Bruno Lourenço (6), Bruno Castro (1), Nuno Pinto, Pedro Belinha, Afonso Rodrigues, Carlos Pereira (3), Emílio Figueiras e André Sousa (9). Treinador: Hugo Valente.

Próximos jogos: Académico de Viseu-Sporting de Espinho (seniores masculinos), sábado, às 19 horas, no INATEL, em Viseu; Sporting de Espinho-Sanjoanense (juniores masculinos), domingo, às 12 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta); Sporting de Espinho-AC Lamego (juvenis masculinos), sábado, às 16 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta); Sporting de Espinho-Sanjoanense (iniciados masculinos), sábado, às 14 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta).

Paulo Reis no pódio (veterano) de Viseu em atletismo

Paulo Reis deslocou-se a Viseu para competir na 24.ª volta a Silgueiros e esteve no pódio no escalão veterano de M45, onde ficou em terceiro lugar e décimo da geral.

Foi a prova de 15 quilómetros mais dura que o atleta espinhense já realizou, tendo sentido "uma dificuldade extrema", mas mesmo assim conseguiu alcançar "um tempo bom" de 54 minutos e 30 segundos.

Paulo Reis também disputou a Meo Urban Trail no Porto e "após nove horas de trabalho" ainda teve força para ficar em primeiro lugar no seu escalão e em décimo da geral entre milhares de participantes.



Circuito Nacional de Estrada e caminhada

Integrada no Circuito Nacional de Estrada, a 2.ª Corrida de Espinho tem início marcado para as 10h30 de domingo, na Alameda 8. Ainda antes do início da prova principal realizar-se-á, pelas 9h30, já uma caminhada de 5.000 metros, para todos que

desejem testar a sua capacidade física e desfrutar de um percurso citadino.

Percurso: partida na Alameda 8, segue para a Rua 19, Av.º 24 (para norte até à Rua 62, para sul até à Rua 33 e para norte até à Rua 19), Rua 19, Alameda 8, Rua 21, Rua 2

(para sul até à Rua 41 e para norte até ao Balneário Marinho) e segue pela Alameda 8.

Inscrições de segunda a sexta-feira: www.xistarca.pt ou na secretaria da Piscina Municipal de Espinho (das 9h às 12h e das 13h às 17h).

Escalões masculinos: ju-

niões e seniores (18 a 34 anos), veteranos I (35 a 39), veteranos II (40 a 44), veteranos III (45 a 49), veteranos IV (50 a 54), veteranos V (55 a 59) e veteranos VI (60 anos ou mais).

Escalões femininos: juniores e seniores (18 a 34 anos), veteranas I (35 a 44) e veteranas II (45 anos ou mais).

Corga de Silvalde surpreende Leões Bairristas no futebol popular

Na segunda jornada do Campeonato de Futebol Popular do Concelho de Espinho, a grande surpresa da I Divisão foi a derrota dos campeões, os Leões Bairristas, diante a Corga de Silvalde, por 3-2.

Fábio Guedes acabou por apontar o tento da vitória já em tempo de compensação dado pelo árbitro, Augusto Silva.

A Corga que, aliás, ao intervalo já vencida os Leões Bairristas por 1-0, com um golo apontado por Fernando Rocha.

O Rio Largo saltou, entretanto, para a liderança, em igualdade de pontos (seis) que o Cantinho da Ramboia, tendo derrotado no jogo da primeira jornada, a 15 do corrente, o Novasemente, por 1-3 e no sábado, na segunda ronda do Campeonato, o conjunto da Juventude da Estrada, por 3-0.

IDIVISÃO	
Juventude Outeiros-Águias Anta	0-1
Quinta Paramos-GD Outeiros	1-0
Rio Largo-Juventude Estrada	3-0
Magos Anta-Cantinho Ramboia	0-1
Novasemente-AD Guetim	3-0
GD Ronda-Bairro Ponte Anta	0-0
Corga Silvalde-Leões Bairristas	3-2

Classificação						
P	J	V	E	D	F-C	
Rio Largo	6	2	2	0	0	6-1
Cantinho Ramboia	6	2	2	0	0	2-0
GD Ronda	4	2	1	1	0	4-1
Bairro Ponte Anta	4	2	1	1	0	4-1
Corga Silvalde	4	2	1	1	0	4-3
Leões Bairristas	3	2	1	0	1	7-4
Novasemente	3	2	1	0	1	4-3
Quinta Paramos	3	2	1	0	1	1-1
AD Guetim	3	2	1	0	1	2-4
ma-Águias Anta	3	2	1	0	1	2-5
GD Outeiros	1	2	0	1	1	1-2
Magos Anta	0	2	0	0	2	1-3
Juventude Outeiros	2	0	0	2	1-5	
Juventude Estrada	0	2	0	0	2	1-7

Próxima jornada	
Leões Bairristas - Quinta Paramos (Seara/sábado/15h)	
Juventude Outeiros - Corga Silvalde (Seara/sábado/17h15)	
Juventude Estrada - GD Ronda (Paramos/sábado/16h30)	
Rio Largo - AD Guetim (Paramos/sábado/18h30)	
Águias Anta - Bairro Ponte Anta (Cassufas/sábado/15h)	
Cantinho Ramboia - Novasemente (Paramos/domingo/10h)	
GD Outeiros - Magos Anta (Seara/domingo/10h)	

Melhores marcadores	
Hélder Fontoura (Bairro Ponte Anta)	3
Fábio Castro (Leões Bairristas)	2
Wilson Santos (Águias Anta)	2
Ruben Oliveira (Corga Silvalde)	2
Marco Rodrigues (GD Ronda)	2
Hélder Leite (GD Ronda)	2

II DIVISÃO	
Estrelas P. Anta-Associação Esmojães	1-3
Águias Paramos-Desportivo P. Anta	3-1
Estrelas Vermelhas-Cruzeiro Silvalde	1-0
GD Idanha-Estrelas Divisão	3-1
Lomba Paramos-Aldeia Nova	2-2
Império Anta-Morgados Paramos	2-2

Classificação						
P	J	V	E	D	F-C	
Assoc. Esmojães	6	2	2	0	0	4-1
GD Idanha	4	2	1	1	0	4-2
Águias Paramos	4	2	1	1	0	4-2
Estrelas Vermelhas	4	2	1	1	0	1-0
Aldeia Nova	2	2	0	2	0	2-2
Lomba Paramos	2	2	0	2	0	3-3
Morgados Paramos	2	2	0	2	0	3-3
Estrelas Ponte Anta	1	2	0	1	1	2-4
Estrelas Divisão	1	2	0	1	1	2-4
Cruzeiro Silvalde	1	2	0	1	1	1-2
Desportivo P. Anta	1	2	0	1	1	2-4
Império Anta	1	2	0	1	1	2-3

Próxima jornada	
Lomba Paramos - Águias Paramos (Paramos/sábado/14h30)	
Aldeia Nova - Cruzeiro Silvalde (Cassufas/sábado/17h15)	
Estrelas P. Anta - Morgados Paramos (Idanha/sábado/15h)	
Associação Esmojães - GD Idanha (Cassufas/domingo/10h)	
Desportivo Ponte Anta - Império Anta (Idanha/domingo/10h)	
Estrelas Divisão - Estrelas Vermelhas (a)	(a) Adiado

Melhores marcadores	
José Silva (Associação Esmojães)	3
Bruno Reis (GD Idanha)	2
Diogo Neiva (GD Idanha)	2

Manuel Proença



Equipa B dos infantis A de Anta/Baixinhos



A equipa B dos benjamins B jogou em campo alagado

Erros (silvaldenses) pagam-se caro no futsal!

A equipa de futsal sénior masculina do Sporting Clube de Silvalde perdeu, em casa, com o ISPAB por 2-3, em jogo do Campeonato Distrital da I Divisão.

O Sporting de Silvalde entrou no jogo a mandar e logo criou várias oportunidades de golo. O ISPAB ia reagindo conforme podia e também a espaços criava algum perigo, com a equipa da casa quase sempre melhor.

Era de prever que o golo aparecesse. Mas só nos últimos minutos o Sporting de Silvalde passou para a frente do marcador.

O jogo chegou ao intervalo com os silvaldenses à frente do marcador.

Na segunda parte o Sporting de Silvalde continuou a tomar conta do jogo e mais uma vez desperdiçou umas quantas oportunidades de golo.

O ISPAB, num dos raros lances de perigo, aproveitando uma perda de bola em zona proibida por parte da equipa da casa, empatou o jogo.

Mas foi sol de pouca dura já que o Sporting de Silvalde pouco depois voltou para a frente do marcador.

O jogo parecia controlado e o ISPAB sem soluções para chegar à baliza do Sporting de Silvalde. Porém, a dois minutos do fim, o ISPAB arriscou tudo e meteu o guarda-redes volante. Pouco depois voltou a empatar.

Mas o pior estava guardado para o fim! A dez segundos do final, numa falta de comunicação entre o guarda-redes e um jogador do Sporting de Silvalde, a bola sobrou para um jogador adversário que, com a baliza 'escancarada', empurrou a bola, consumando a reviravolta no marcador (2-3).

Eis a constituição da equipa do Sporting Clube de Silvalde:

Alves; Ricardo, João, Renato e Arménio.

Jogaram ainda: Fary, Joni, Gaitan, Diogo, Gustavo, Carlitos e David.

Treinador: Vítor Lopes.

Marcadores: Ricardo e Arménio.

Resultados	
Dinamo Sanjoanense-CP Esgueira	6-5
ARCA-Gafanha	7-2
Azagães-ADREP	2-2
Juventude Canedo-Arrifanense	4-2
Sp. Silvalde-ISPAB	2-3
Urró-Bairros	2-3
Juventude Fiães-Saavedra Guedes	3-1
Ossela-Futsal Azeméis	4-6

Classificação						
P	J	V	E	D	F-C	
Futsal Azeméis	9	3	3	0	0	18-8
Juventude Fiães	7	3	2	1	0	7-4
Saavedra Guedes	6	3	2	0	1	8-4
Bairros	6	3	2	0	1	12-5
Ossela	6	3	2	0	1	15-9
ARCA	6	3	2	0	1	13-7
Azagães	4	3	1	1	1	11-10
Juvent. Canedo	4	3	1	1	1	8-11
ISPAB	4	3	1	1	1	4-8
D. Sanjoanense	4	3	1	1	1	8-14
Sp. Silvalde	3	3	1	0	2	6-12
Arrifanense	3	3	1	0	2	8-11
ADREP	2	3	0	2	1	7-9
Gafanha	2	3	0	2	1	6-11
CP Esgueira	1	3	0	1	2	8-11
Urró	0	3	0	0	3	6-11

Próxima jornada	
Ossela-Azagães	
Arrifanense-Futsal Azeméis	
CP Esgueira-ARCA	
Bairros-Juventude Canedo	
ISPAB-Urró	
Gafanha-Juventude Fiães	
ADREP-Dinamo Sanjoanense	
Saavedra Guedes-Sp. Silvalde	
(Pardilhó/domingo/18h)	

Sete vitórias no futebol de sete de Anta/Baixinhos

As equipas de futebol de sete da Associação Desportiva da Freguesia de Anta/ 'Os Baixinhos' (ADF Anta/Baixinhos) alcançaram sete vitórias nos dez encontros realizados este fim-de-semana. Os antenses venceram o Paivense (infantis A) por 4-2, o Geração Paramos (infantis B) por 13-1, o Fiães (benjamins A) por 0-11, o Paços de Brandão (benjamins A) por 1-2, o Fiães (benjamins B) por 0-5, o Fermedo (benjamins B) por 0-1 e o Fiães (traquinas A), por 1-6. Os Baixinhos foram derrotados pelo S. João de Ver, por 0-5, no escalão de infantis A, pelo Feirense (infantis B), por 0-6 e em traquinas A pelo Paços de Brandão, por 6-1.

Infantis A (equipa A) - Henrique, Luís L, João P, Capela, Nuno, João M e Vasco. Jogaram ainda: Naná, Diogo e Gonçalo R.

Treinador: Nelson Capela.

Marcadores: Nuno, Vasco e Naná.

Infantis A (equipa B) - Filipe, Hugo, Luís; Simão

Teixeira, Duarte, Gonçalo e Simão Marques.

Jogaram ainda: Rodrigo Bulhosa, Rafael e David Santos.

Treinador: Rúben Correia.

Infantis B (equipa A) - Fonseca, Barros, Pedro Diogo, Vieira, Gonças, Bruno e Guga.

Jogaram ainda: Fiães e Luís.

Treinador: Pedro Costa. Marcadores: Guga (4 golos), Gonças (2), Barros (2), Fiães (2), Bruno (2) e Vieira.

Infantis B (equipa B) - João, Diogo Tomás, Rafael, Luís, Miguel, Dani e Naumenko.

Jogaram ainda: Gonçalo, Leo e Joel.

Treinador: Renato Mendes.

Benjamins A (equipa A) - Cadete, Bombas, Tomás, Iuri, Faniqueira, Rosas e Dani.

Jogaram ainda: Resende, Pedro, J.P., Miguel, Valdemar. Treinador: Filipe Silva.

Marcadores: Faniqueira (6 golos), Dani (2), Resende, Miguel e Rosas.

Benjamins A (equipa B) -

Abreu; Diogo, Bruno Alves, João Rocha, Simão, Kiko Lopes e Gui.

Jogaram ainda: Márcio, Kiko Sousa, João, Guga e Tomás. Treinador: Luís Limas.

Marcadores: Diogo e João.

Benjamins B (equipa A) - Gustavo Granja, Tiago Sá, Nuno Guedes, Miguel César, Renato Valente, Martim Costa e Nuno Pinto.

Jogaram ainda: Fabiano Oliveira, Fábio, Diogo Preto e Gabriel Pinto. Treinador: Joaquim Gomes.

Marcadores: Gonçalo Oliveira, Tiago Sá, Nuno Guedes, Renato Valente e Francisco Liquito.

Benjamins B (equipa B) - Guga, Rui Pedro, Hugo, Francisco, João Ricardo, João Moutinho e Gonçalo Marques.

Jogou ainda: Rodrigo, Gabi, Simão e Fábio. Treinador: Bruno Santos.

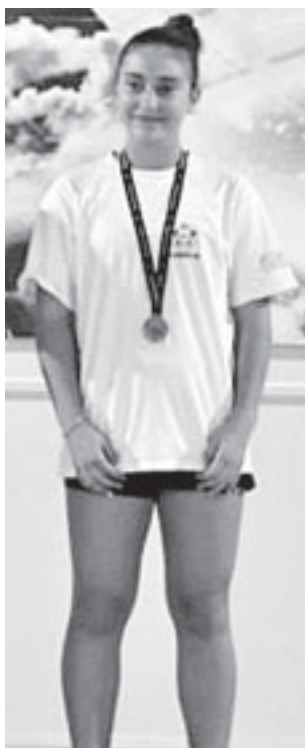
Marcador: Fábio.

Traquinas A (equipa B) - Gonçalo, Nuno, Rafa, Vasquinho, Gabi, Guga, Afonso, Vasco, Tiago, Duarte e Gonçalo.

Traquinas A (equipa A) - Gustavo Relvas, Tomás Relvas, Miguel Rebelo, João Pedro, Konstantin Nikitenko, Gustavo Pedrosa, Pedro Filipe, Rodrigo Oliveira, Raúl Oliveira e Xavier Coelho.

Marcadores: Konstantin Nikitenko (3 golos) e Gustavo Pedrosa (3).

Bernardo Atilano e Inês Pardilhó primeiros nos pódios de badminton



Os jogadores do Novamente Grupo Desportivo – Badminton, Bernardo Atilano, na categoria sub-19 em singular homem e par homem e Inês Pardilhó, na categoria sub-15 em singular senhora, alcançaram o primeiro lugar na 1.ª Etapa Nacional de Não Seniores em badminton, nas Caldas da Rainha.

Os atletas espinhenses conseguiram o primeiro lugar nas três finais que atingiram.

Os responsáveis do Novamente Grupo Desportivo – Badminton afirmaram que “estes resultados não seriam possíveis sem o grande empenho e trabalho que os atletas têm vindo a fazer neste segundo ano de existência da secção.



Prata para Mariana Fonseca e bronze de Beatriz Salvador em ginástica rítmica



Mariana Fonseca e Beatriz Salvador, iniciadas da Associação Académica de Espinho, conquistaram, respetivamente, as medalhas de prata (Bola) e de bronze (Movimentos Livres), no 6.º Torneio de Ginástica Rítmica integrado na XXX Seixalada, que decorreu no Seixal.

A prova, realizada no sábado, contou com a presença de 68 ginastas, 30 do escalão de iniciadas, 17 do escalão de juvenis e 11 do escalão de juniores e seniores.

A Associação Académica de Espinho concorreu a este torneio com três ginastas iniciadas, Mariana Fonseca, Beatriz Salvador e Bárbara Santos. As duas primeiras, atuais campeãs nacionais de Conjuntos do mesmo escalão, estão agora, a nível individual, a lutar pelos lugares cimeiros

da tabela classificativa. Ambas apresentaram muita confiança.

Porém, Mariana Fonseca ainda cometeu algumas falhas em Movimentos Livres, mas teve um excelente desempenho em Bola. Beatriz Salvador, conseguiu um fantástico exercício de Movimentos Livres, mas claudicou no seu exercício de Bola com uma perda grave.

A ginasta Bárbara Santos ainda esteve muito insegura neste início de época e realizou os dois exercícios com falhas, o que a impediram de alcançar um lugar no pódio.

Eis as classificações das ginastas espinhenses:

Movimentos livres – 3.º Beatriz Salvador; 11.º Mariana Fonseca; 12.º Bárbara Santos.

Bola – 2.º Mariana Fonseca; 4.º Beatriz Salvador; 15.º Bárbara Santos.

Gesto de campeão de Paulo Pinto com Bruno Silva

No domingo, Paulo Pinto teve mais um bom desempenho, desta feita no Trail Terras do Lidador, na Maia, e um grande gesto no final da prova, que só podia vir de um verdadeiro campeão.

O espinhense que sempre veio na frente da corrida, juntamente com o atleta ainda sénior Bruno Silva, acabando os dois por terminarem de mãos dadas os 18 quilómetros em 1 hora, 28 minutos e 52 segundos. Nelson Loureiro foi terceiro com 1 hora, 30 minutos e 25 segundos.

No fim, a alegria de am-



bos era evidente e Bruno Silva pôde celebrar o pódio com a presença da sua filha. Paulo Pinto foi primeiro da geral e, portanto, primeiro do

seu escalão de veteranos M40. A próxima competição de Paulo Pinto (Herbalife) e Bruno Silva (Afacycles) será em Espinho, no domingo.

Rui Santos abre época no terceiro lugar regional de natação



Entre 132 nadadores, em representação de quinze clubes, os infantis da natação do Sporting de Espinho participaram no Torneio Regional de Abertura, organizado pela Associação de Aveiro e realizado na Mealhada.

O grande destaque foi para Rui Santos, do escalão Infantil B, ao ficar em terceiro lugar nos 200 metros livres, tendo também ficado em sétimo nos 200m costas.

Simão Pinto (infantil B) foi quinto nos 200m bruços e 15.º nos 200m costas. Martim Almeida (infantil A) classificou-se em sexto nos 200m livres, em nono nos 200m estilos e em 14.º nos 200m costas. Miguel Albergaria (infantil A)

ficou em décimoº lugar nos 200m bruços e em 17.º nos 200m costas. Vasco Guedes (infantil A) foi 13.º nos 200m livres e 19.º nos 200m costas. Pedro Ferrão (infantil A) obteve o 22.º lugar nos 200m livres e o 26.º nos 200m costas.

Maria Almeida (infantil B) registou o décimo lugar feminino nos 200m bruços e o 14.º nos 200m costas. Matilde Almeida (infantil B) classificou-se em 11.º nos 200m livres e 200m estilos. Joana Barbosa (infantil B) posicionou-se no 12.º lugar nos 200m bruços. Foram batidos 36 recordes pessoais dos nadadores tigres (incluindo tempos parciais),

Atletismo do Rio Largo na Corrida do Castelo (da Feira)

O atletismo do Rio Largo disputou no domingo, em Santa Maria da Feira, a 15.ª Corrida do Castelo.

No escalão de benjamins, Rui Ferreira foi quarto classificado, ao terminar a prova de 1000 metros em 3 minutos e 49 segundos. Tiago Oliveira foi 24.º com 5m e 5 segundos.

Em infantis, mais dois atletas para os 1300 metros. Rodrigo Reis foi décimo com 5 minutos e 30 segundos e João Sousa o 17.º com 5 minutos e 39 segundos.

No escalão de iniciados José Duarte percorreu os 2600 metros em 9 minutos, obtendo o 11.º lugar.

Já em juvenis, Luís Oliveira correu 3900 metros em 15 minutos e 16 segundos, conseguindo o 17.º lugar.

Na prova principal de 10 quilómetros esteve em destaque António Oliveira com 36 minutos e 7 segundos em 24.º lugar da geral e em quarto no escalão de M40. Seguiram-se José Gomes (40 minutos e 54 segundos, Rui Tavares (41 minutos e 11 segundos), Carlos Ferreira (45 minutos e 10 segundos), Augusto Silva (46 minutos e 24 segundos), Elísio Pereira e Luís Rodrigues (1 hora, 1 minuto e 16 segundos), Eduardo Passos (1 hora, 2 minutos e 19 segundos) e Alberto Silva (1 hora, 2 minutos e 40 segundos).



FUTEBOL

Table with 2 columns: Team and Score. Title: CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES - II DIVISÃO - SÉRIE B. Results table showing scores for various teams like Lourosa-Sp. Espinho, Canidelo-Gondomar, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: CAMPEONATO DISTRITAL AVEIRO JUNIORES - I DIVISÃO. Results table showing scores for teams like P. Brandão-Feirense, Fiães-Arrifanense, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: JUVENIS - I DIVISÃO. Results table showing scores for teams like Alba-U. Lamas, Feirense-Gafanha, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: JUVENIS - II DIVISÃO - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like Canedo-Lourosa, Fiães-Vale, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INICIADOS - II DIVISÃO - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like Sp. Silvalde-Sp. Espinho, CS Vilamaiorense-P. Brandão, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INICIADOS - II DIVISÃO - SÉRIE B. Results table showing scores for teams like Sp. Silvalde, Relampago, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INICIADOS - II DIVISÃO - SÉRIE B. Results table showing scores for teams like Caldás S. Jorge-U. Rossas, Salesiano Arouca-Feirense, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INICIADOS - II DIVISÃO - SÉRIE B. Results table showing scores for teams like Sanjoanense, S. João Ver, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INICIADOS - I DIVISÃO. Results table showing scores for teams like ADF Anta/Baixinhos-Gafanha, Fervedo-Mealhada, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INICIADOS - I DIVISÃO. Results table showing scores for teams like ADF Anta/Baixinhos, Feirense, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Fiães-ADF Anta/Baixinhos, Vilamaiorense-U. Lamas, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INFANTIS A - G2 - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like Vale-Sp. Espinho, ADF Anta/Baixinhos-S. João Ver, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like S. João Ver, Sp. Espinho, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Sp. Espinho-ADF Anta/Baixinhos, S. João Ver-Sanguedo, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INFANTIS B - G1 - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like S. João Ver-P. Brandão, Vilamaiorense-Fiães, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like ADF Anta/Baixinhos, Vilamaiorense, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: INFANTIS B - G2 - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like ADF Anta/Baixinhos-Feirense, Oliveira-Soutelo, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like P. Brandão-Vilamaiorense, Esmoriz-S. João Ver, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Lourosa-ADF Anta/Baixinhos, Geração Paramos-Sp. Espinho, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Feirense-Oliveirense, Sp. Silvalde/Marfoot-ADF Anta/Baixinhos, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: BENJAMINS A - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like Fiães-ADF Anta/Baixinhos, Sp. Espinho-Sanguedo, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Vilamaiorense, Sp. Espinho, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like ADF Anta/Baixinhos-Sanguedo, Canedo-Paivense, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: BENJAMINS A - SÉRIE B. Results table showing scores for teams like P. Brandão-ADF Anta/Baixinhos.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Vilamaiorense-U. Lamas, Caldás S. Jorge-Lourosa, S. João Ver-Fiães.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Classificação. Table showing league positions and scores for teams like Fiães, Lourosa, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Lourosa-P. Brandão, ADF Anta/Baixinhos-U. Lamas, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: BENJAMINS B - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like Fiães-ADF Anta/Baixinhos, U. Lamas-Sp. Espinho, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Classificação. Table showing league positions and scores for teams like ADF Anta/Baixinhos, Vilamaiorense, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like ADF Anta/Baixinhos-Sp. Espinho, P. Brandão-Sp. Silvalde/Marfoot, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: BENJAMINS B - SÉRIE B. Results table showing scores for teams like Fervedo-ADF Anta/Baixinhos, Cortegaça-Esmoriz, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Classificação. Table showing league positions and scores for teams like Lourosa, Cortegaça, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Lourosa-Fervedo, ADF Anta/Baixinhos-Esmoriz, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: TRAIQUINAS A - SÉRIE A. Results table showing scores for teams like Lourosa, Cortegaça, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Lourosa, Sp. Espinho, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like Fiães, Lourosa, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: TRAIQUINAS A - SÉRIE B. Results table showing scores for teams like Fiães-ADF Anta/Baixinhos, Escola Rui Dolores-Esmoriz, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like ADF Anta/Baixinhos, Fiães, etc.

Table with 2 columns: Team and Score. Title: Próxima jornada. Table showing upcoming matches for teams like ADF Anta/Baixinhos-Esmoriz, Feirense-Salesiano Arouca, etc.

Infantis B silvaldenses estreiam-se com vitória

A equipa de futebol de infantis B do Sporting Clube de Silvalde/Marfoot foi a Arada vencer por 1-2.

Jogo muito bem disputado por ambas as equipas, num terreno difícil, onde a luta e a entrega foram a nota dominante.

A equipa da casa adiantou-se no marcador contra a corrente do jogo, já que era a equipa de Silvalde quem mais fazia para o merecer.

Os silvaldenses não baixaram os braços e voltaram à carga e após algumas oportunidades desperdiçadas, eis que surge o golo do empate já perto do intervalo através da marcação de uma grande penalidade por intermédio de Pedro Martins.

A segunda parte foi mais do mesmo com a equipa de Silvalde à procura do segundo golo, que só não surgiu mais cedo, porque Pedro Martins desperdiçou uma grande penalidade.

O tento da vitória iria surgir após uma boa jogada da equipa silvaldense concluída com um remate cruzado de Serginho. Até final é de salientar uma bola na trave para cada equipa. Uma boa estreia nas competições federadas dos comandados de Dani e Paulo Jesus, apadrinhada com uma excelente arbitragem.

Eis a constituição da equipa do Sporting Clube de Silvalde/Marfoot:

Rafael, Bernardo, Pedro Alves (cap.), Said, Pedro Martins, Sérgio e Ivo.

Jogaram ainda: Rafa Preval e Rodrigo.

Marcadores: Pedro Martins (gp) e Serginho.

Treinadores: Dani e Paulo Jesus.

O seu a seu dono

Por lapso, na reportagem da apresentação da Academia José Moreira, na anterior edição, referimos estar prevista a assinatura de um protocolo com a Câmara Municipal de Espinho quando efetivamente o protocolo previsto era com o Hospital Escola Fernando Pessoa. Note-se, também, que estiveram presentes na cerimónia não três dezenas, mas sim cerca de três centenas de pessoas. Aos visados as nossas desculpas.

totobola Concurso dos Órgãos de Informação n.º 44/2014 de 02/11/2014. Prognóstico "Defesa de Espinho", Redacção Desportiva: 1. PORTO - NACIONAL [1], 2. P. FERREIRA - V. SETÚBAL [1], 3. MARITIMO - MOREIRENSE [1], 4. GIL VICENTE - AROUCA [X], 5. PENAFIEL - ESTORIL [2], 6. ACADÉMICA - BRAGA [2], 7. OLHANENSE - PORTIMONENSE [1], 8. AVES - V. GUIMARAES B [1], 9. CHAVES - PORTO B [1], 10. MANCHESTER C. - MANCHESTER UTD. [1], 11. ASTON VILLA - TOTTENHAM [X], 12. VILLARREAL - VALÉNCIA [2], 13. SAMPDORIA - FIORENTINA [X]

totobola Concurso Extra dos Órgãos de Informação n.º 44/2014 de 04 a 06/11/2014. Prognóstico "Defesa de Espinho", Redacção Desportiva: 1. SPORTING - SCHALKE 04 [1], 2. A. BILBAU - PORTO [2], 3. ARSENAL - ANDERLECHT [1], 4. B. DORTMUND - GALATASARAY [1], 5. R. MADRID - LIVERPOOL [1], 6. B. MUNIQUE - ROMA [1], 7. MALMO - AT. MADRID [2], 8. JUVENTUS - OLYMPIACOS [1], 9. MANCHESTER C. - CSKA MOSC. [1], 10. SHAKHTAR - BATE BORISOV [1], 11. AJAX - BARCELONA [2], 12. DYNAMO MOSC. - ESTORIL [1], 13. RIO AVE - STEAUA BUCU. [2]



Iniciados de Anta vencem Gafanha

A equipa de futebol de iniciados da Associação Desportiva da Freguesia de Anta/'Os Baixinhos' (ADF Anta/Baixinhos) conseguiu averbar nova vitória em casa, por 2-0, diante o Gafanha. Apesar de terem entrado fortíssimos no jogo,

atitude que se materializaria no golo inaugural, os de Anta não conseguiriam dar continuidade à qualidade de jogo apresentada no período inicial e iriam desaparecer da partida sob o ponto de vista ofensivo. Mais agressivos, os da Gafanha iriam cercar os antenses no seu último terço de terreno. Apesar deste domínio territorial, a equipa forasteira não iria lograr qualquer oportunidade de golo digna de registo até ao período de intervalo.

No regresso para a etapa complementar da partida, os da casa manifestariam uma

maior capacidade de análise do jogo e as escolhas em termos ofensivos sofreriam um incremento qualitativo que lhes permitiria assenhorar do jogo e criar múltiplas ocasiões de golo.

Apesar da melhoria significativa em termos de circulação de bola, o golo da tranquilidade só chegaria já perto do final da partida por Simão que com um remate à entrada da área iria colocar um ponto final na incerteza no marcador.

Em jeito de síntese, interessa referir que face à superioridade imposta sobretudo na segunda parte pelos visi-

tados, o resultado final acaba por ser ajustado. No entanto, a oscilação exibicional antense dentro do mesmo jogo continua a ser um ponto que necessita ser corrigido o quanto antes de forma a evitar futuros dissabores.

Eis a constituição da equipa da ADF Anta/Baixinhos: Diogo P, Ruben G, Nuno L, Dinis, Furtuoso, Simão, Alex, Beto, Pedrito, Zinho e Rui S.

Jogaram ainda: Diogo C e Resende.

Treinador: Nelson Capela.

Marcadores: Simão e Zinho.

Juvenis antenses em dia não

A equipa de futebol de juvenis da Associação Desportiva da Freguesia de Anta/'Os Baixinhos' (ADF Anta/Baixinhos) perdeu (0-1), em casa, com o ISPAB, em encontro a contar para o Campeonato Distrital da II Divisão, Série A.

Jogo para recordar, na medida em que a equipa antense não funcionou em nenhum aspeto. Foi um dia menos bom, desde o começo até ao final do encontro.

Tanto na primeira parte como na segunda, a equipa da casa nunca se encontrou, sobretudo com o jogo vertical e mais agressivo do adversário.

O parâmetro empenhamento da equipa adversária, foi de uma forma clara muito mais visível, por isso, uma maior disponibilidade para enfrentar um jogo com estas características.

Eis a equipa da ADF Anta/Baixinhos:

Pedro Guedes, Rafa, Gonçalo, Dias, T. Oliveira, Vieira, Sequeira, Hugo, Xavier, Rodolfo e João Paulo.

Jogaram ainda: Serginho, Dinis e Rui Santos.

Treinador: Artur Quaresma.

Resultado exagerado

A equipa de juvenis B do Sporting Clube de Espinho perdeu, em casa, com o S. João de Ver, por 0-3, em encontro a contar para o Campeonato Distrital da II Divisão.

O Sporting de Espinho não entrou bem no jogo, mostrando desde cedo ser uma equipa muito macia evidenciando dificuldades perante um S. João de Ver, uma equipa que não deixou que os donos da casa desenvolvessem o seu jogo.

Assim, não impondo o seu jogo adivinhava-se que os forasteiros com um futebol mais direto e agressivo chegassem à vantagem mínima com que se atingiu o intervalo.

Veio a segunda parte o conjunto da casa melhorou com alterações feitas que embora não sendo suficientes para sustentar o ímpeto de um adversário que ampliou a vantagem por mais duas vezes estabelecendo o resultado final em três bolas a zero embora algo exagerado.

Por seu lado o conjunto da casa mostrou que para ombrear com equipas de segundo ano tem que trabalhar mais.

Quanto ao trio de arbitragem nada a dizer, pois não teve qualquer interferência no resultado final.

Sporting de Espinho, 0 S. João Ver, 3

Jogo no Parque Desportivo do Sporting Clube de Espinho 'Diploma', em Silvalde. Árbitro: Diogo Santos (AF Aveiro). Árbitros assistentes: Rafael Sá e Daniel Aguiar.

Sporting Clube de Espinho - Tiago Gonçalves; Leonardo Rocha, João Moreira (cap.), Válder Costa e Pedro Lemos; Eduardo Ferreira, João Guilherme e João Brenha; Nelson Maganinho, Sandro Oliveira e Bruno Cardoso.

Suplentes: Diogo Barbosa, João Fonseca, Tiago Guimarães, Simão Fernandes, Antero Gonçalves e Joel Vieira. Treinador: Hugo Sousa. Treinador adjunto: Jorge Sousa.

Sporting Clube de S. João de Ver - Marcelo Lopes; João Silva, Miguel Pinto, Daniel Oliveira e André Silva; Luís Silva, Ruben Cardoso e José Almeida; João Cardoso (cap.), Leandro Figueiredo e Pedro Magolo.

Suplentes: Pedro Neves, Luís Marques, Paulo Oliveira, Marcelo Ferreira, Sérgio Bastos, Pedro Santos e Jorge Costa. Treinador: Élio Almeida.

Marcadores: Leandro Figueiredo, Pedro Magolo e João Cardoso. Disciplina: cartão amarelo a Pedro Lemos; Luís Silva e Leandro Figueiredo.



Benjamins B de Silvalde superam Lourosa

Na segunda jornada do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Aveiro, a equipa de benjamins B do Sporting Clube de Silvalde/Marfoot recebeu e venceu de forma categórica o Lusitânia de Lourosa por 3-0.

Uma primeira aparte totalmente dominada pela equipa da casa onde o desatino pela baliza foi total.

Na segunda metade, os silvaldenses entraram mais determinados a melhorar o capítulo da finalização.

Rui Pedro abriu o marcador, logo a seguir e após

um livre direto, com um remate forte em que o guarda-redes não conseguiu-o segurar a bola e José Miguel de recarga fez o segundo golo.

O terceiro e último golo surgiu através de uma jogada bem desenhada por toda a equipa. Rodrigo Rodrigues finalizou da melhor forma sem dar hipóteses ao guarda-redes contrário.

As expectativas aumentam para a próxima deslocação a Paços de Brandão.

Eis a equipa do Spor-

ting Clube de Silvalde/Marfoot:

Tiago Moleiro; Simão Pereira, Gustavo Costa, Rui Pedro, José Miguel

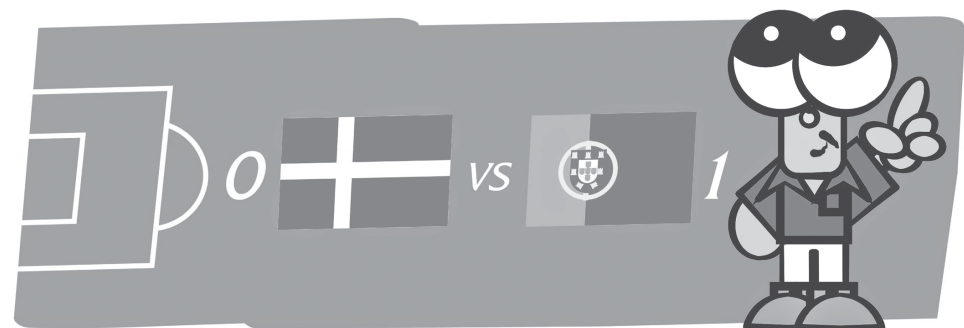
(cap.), Eduardo Mota e Gonçalo Alves.

Jogaram ainda: Álvaro Paquete, Duarte Amaral, Diego Preval e Rodrigo

Rodrigues. Treinador: Rui Ferreira. Dirigente: Vítor Oliveira. Marcadores: Rui Pedro, José Miguel e Rodrigo Rodrigues.

<http://opimpolho.no.sapo.pt> • <http://josesarmento.blogspot.pt> • <http://sarmento-news.blogspot.pt>

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 964
Fernando Santos... ... da casa... ... fazem milagres???!...!



AGENDA

24 de outubro

18 horas - Galeria Zeller
Inauguração da exposição de pintura "Histoire d'A" de Alberto Galliani

21 horas - Casino Espinho
Espetáculo de fado com Pedro Moutinho

25 de outubro

15 horas - Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva
Apresentação do livro "Lágrimas ao Vento" de Teresa Costa

15 horas - Cooperativa Nascente
Cinematografia: história, arte, temas e olhares - curso livre sobre história do cinema dirigido por Hugo Barreira

16 horas - galerias Amadeo de Souza-Cardozo do Museu Municipal - Fórum de Arte e Cultura de Espinho
c:Inauguração da exposição documental "Sporting Clube de Espinho: 100 Anos de História Viva"

20h30 - Casino Espinho - Restaurante Baccará
Sabores Solverde - gastronomia latino-americana (com animação musical de Sonus Faber)

21 horas - Casino Espinho
Espetáculo de fado com Pedro Moutinho

Festa dos Tremoços - Nossa Senhora dos Altos-Céus e S. Mamede - Largo dos Altos-Céus - Anta

21 horas - grupo de bombos "Zés Pereiras" da comissão de festas

21h30 - Noite de Folclore Português com Grupo Etnográfico de Esmoriz, Rancho Folclórico de S. Paio de Oleiros, Grupo Folclórico Os Fogueteiros de Arada e Grupo de Folclore de ACRDE - Escapães

21h30 - Auditório de Espinho - Academia de Música.
Projeto musical "Caxade" do galego Alonso Caxade.

22 horas - Auditório Nascente
"Noite Oriental" - espetáculo com dança e contos orientais, música ao vivo, artesanato e pinturas orientais, miniaula de dança do ventre e gastronomia étnica

26 de outubro

Festa dos Tremoços - Nossa Senhora dos Altos-Céus e S. Mamede - Largo dos Altos-Céus - Anta
15 horas - início da festa/venda dos tremoços
15 horas - grupo musical GJShow
16 horas - dança; do Grupo Missionário Jovens de Nogueira da Regedoura
17 horas e 21h30 - grupo musical GJShow.

29 de outubro

16h30 - Biblioteca Municipal
"Há histórias à quarta(-feira)"
Histórias para crianças e famílias, pelas professoras voluntárias Cândida Ribeiro e Lígia Patacho
Público-alvo: crianças dos 3 aos 12 anos e familiares (entrada livre)

30 de outubro

10 horas - Biblioteca Municipal
Magia das palavras lidas e ilustradas
Leitura de um conto pela professora voluntária Cândida Ribeiro, seguido da respetiva ilustração pela ilustradora voluntária Isabel Pelaez; inscrições prévias para grupos máximos de 25 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 9 anos, através do email bme@cm-espinho.pt ou pelo telefone 227335869

Até 1 de novembro

10/19 horas e 21/22 horas de terça a sexta-feira
14/22 horas aos sábados e feriados
Centro Multimeios (encerra aos domingos e segundas-feiras)
"Contemplações pelo Caminho" - exposição de pintura de Adelaide Oliveira

CLÍNICA MÉDICO
LEOPOLDINA SANTOS TAVARES
CRISTINA SANTOS TAVARES
MÉDICAS DENTISTAS
TERAPIA DA FALA - *Andreia Tavares*
Acordos: SAMS QUADROS - CGD - MULTICARE
Rua 23, n.º 773 - 1.º Esq. - 4500-277 ESPINHO • Telef. 227324121 • Tlm. 967742865

MÉDICOS DENTISTAS
SAMS QUADROS
SAMS * CGD
ADVANCE CARE * MÉDIS
Edifício S. Pedro
Sala W
Rua 23, n.º 174
Telef. 22 734 86 93

Clínica Dentária de Espinho
Prof. Doutor Casimiro de Andrade
Rua 22 (Junto à Câmara)
Telef. 22 734 4909 / 96 804 2300 / 91 900 2700

Clínica Médico-Dentária
Rosa Neves, Lda.
Rua 29, n.º 696 (entre as ruas 26 e 24)
Marcações pelos telef.: 22 734 01 16 e 91 496 13 67

Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial
www.CLINICASPACHECO.COM
> Implantologia
> Ortodontia
> Cirurgia Maxilofacial
> Odontopediatria
Ortodontia invisível INVISALIGN® e DAMON SYSTEM®
Branqueamento ZOOM ADVANCED POWER®
DR. JORGE PACHECO
*Master em Implantologia
DR. GUSTAVO PACHECO
*Especializado em Ortodontia pela New York University e pós-graduação pela FMDUP
DR. TOMÁS PACHECO
Aberto aos sábados - Cheque-Dentista - EDP - CGD - SAMS - SAMS Quadros
Saúde Prime - Victória Seguros - Future - Healthcare - Salvador Caetano
Rua 8, n.º381 **ESPINHO** 227342718 / 929074937
espinho@clinicaspacheco.com

Previsão do tempo (Espinho)
Previsão do tempo segundo o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), em www.ipma.pt.

ESPINHO										
DATA	QUI 23	SEX 24	SAB 25	DOM 26	SEG 27	TER 28	QUA 29	QUI 30	SEX 31	
	00-12	12-24								
Estado do tempo										
Temperatura	29°C 16°C	29°C 16°C	30°C 16°C	27°C 14°C	27°C 15°C	27°C 15°C	26°C 14°C	25°C 15°C	26°C 17°C	
Probabilidade precipitação										
Vento	←	←	↙	←	←	←	←	↖	↖	↑
Estado do mar										
Temp. da água										
Índice Ultravioleta										
Avisos Meteorológicos										
+info	Verde									

OS NOSSOS GRATUITOS

PEDIDOS DE EMPREGO
SENHORA oferece-se para tratar de pessoas idosas. Com bastante experiência, carinho e respeito. Tlm. 919634715.

SENHORA com o 9.º ano e Curso de Geriatria oferece-se para tomar conta de idosos (dia ou noite), para dama de companhia ou para limpezas. Também tenho experiência com crianças. Contato: 918540440 ou 220149841.

SENHORA responsável e humilde oferece-se para fazer trabalhos domésticos (duas manhãs ou duas tardes). Também sabe trabalhar no quintal muito bem. Obrigada. Tlm. 913238216.

PESSOA com Curso de Geriatria e de Primeiros Socorros oferece-se para substituir falta de empregada ou folgas. Para acompanhar aos hospitais, médicos, etc. Tenho carta de condução. Faço horas de manhã ou tarde. Tlm. 917264118 - 227452151.

SENHORA c/ bastante experiência oferece-se para tomar conta de idosos (dia ou noite). Com carta de condução e carro - 931102510 ou 969732456.

FARMÁCIAS EM DISPONIBILIDADE

Sexta (24) - SANTOS Rua 19, n.º 263 - Tel. 227340331
Sábado (25) - PAIVA Rua 19, n.º 319 - Tel. 227340250
Domingo (26) - HIGIENE Rua 19, n.º 293 - Tel. 227340320
Segunda (27) - GRANDE FARMÁCIA Rua 8, n.º 1025 - Tel. 227340092
Terça (28) - CONCEIÇÃO R. S. Tiago, n.º 701 - Silvalde - Tel. 227311482
Quarta (29) - FARMÁCIA MAIS R. 19, n.º 1412 - Anta - Tel. 227341409
Quinta (30) - TEIXEIRA Ctr. Com. Solverde/1 - Avenida 8 - Tel. 227340352

Farmácias MACHADO (Paramos - 227346388) - DE ANTA (Anta - 227341109) - Todos os dias

ORAÇÃO A SANTO EXPEDITO
Festa 19 de Abril. Comemora-se todo dia 19
Oração - Meu Santo Expedito das Causas Justas e Urgentes, Socorrei-me nesta Hora de Aflição e Desespero, intercedei por mim junto ao Nosso Senhor JESUS CRISTO! Vós que sois um Santo Guerreiro, Vós que sois o Santo dos Afritos, Vós que sois o Santo dos Desesperados, Vós que sois o Santo das Causas Urgentes, protejei-me, ajudai-me e dai-me força, coragem e serenidade. Atendei ao meu pedido "Fazer o pedido". Ajudai-me a superar estas Horas Difíceis, protejei-me de todos que possam me prejudicar, Protegei a Minha Família, atendei ao meu pedido com urgência, Devolvei-me a Paz e a Tranquilidade. Serei grato pelo resto de minha vida e levarei seu nome a todos que tem fé. Muito Obrigado! Rezar 1 Pai Nosso, 1 Avé Maria e fazer o Sinal da Cruz. Em agradecimento, mandei publicar esta oração, para propagar os benefícios do grande Santo Expedito.

DEFESA DE ESPINHO
vende-se no
Quiosque do
Café Cristal
(Rua 62)

Tabela de marés
Previsão de Marés - Portugal (porto de Leixões), segundo o Instituto Hidrográfico (IH), órgão da Marinha Portuguesa (http://www.hidrografico.pt), de 23 a 30/10/2014:

Dia	hora	altura	maré
23	03:11	3.28	Preia-mar
23	09:16	0.70	Baixa-mar
23	15:26	3.34	Preia-mar
23	21:34	0.62	Baixa-mar
24	03:43	3.38	Preia-mar
24	09:48	0.61	Baixa-mar
24	15:59	3.39	Preia-mar
24	22:06	0.58	Baixa-mar
25	04:16	3.44	Preia-mar
25	10:23	0.57	Baixa-mar
25	16:34	3.39	Preia-mar
25	22:40	0.58	Baixa-mar
26	04:52	3.45	Preia-mar
26	11:00	0.58	Baixa-mar
26	17:11	3.34	Preia-mar
26	23:16	0.64	Baixa-mar
27	05:30	3.40	Preia-mar
27	11:40	0.65	Baixa-mar
27	17:52	3.23	Preia-mar
27	23:56	0.76	Baixa-mar
28	06:14	3.30	Preia-mar
28	11:24	0.77	Baixa-mar
28	17:39	3.08	Preia-mar
28	23:42	0.91	Baixa-mar
29	06:03	3.16	Preia-mar
29	12:17	0.91	Baixa-mar
29	18:35	2.91	Preia-mar
30	00:38	1.09	Baixa-mar
30	07:03	3.02	Preia-mar
30	13:21	1.05	Baixa-mar
30	19:44	2.78	Preia-mar

Quermesse comunitária do Centro Social de Paramos no Bairro da Quinta

O Centro Social de Paramos, através da sua resposta social Centro Comunitário "Espaço Vivo", promoveu, pelo segundo ano consecutivo, a "Quermesse Comunitária".

A ação realizada na tarde da quarta-feira desta semana, no Bairro Habitacional da Quinta (Paramos), pretendeu potenciar práticas de inclusão social, fomentar a participação, o convívio e o entretenimento da comunidade da freguesia de Paramos, objetivando uma maior proximidade da comunidade da freguesia ao bairro social.

Este evento visou também contribuir para uma maior dinâmica da freguesia de Paramos, especificamente do Complexo Habitacional da Quinta (Bairro de Habitação Social), assim como permitir o acesso a bens de utilidade/necessidade (vestuário, alimentos, calçado, brinquedos, material escolar e outros).

Atividades disponíveis: animação musical; roleta de prémios; tendas com vestuário, calçado, brinquedos e artigos para o lar; aula de zumba; animação infantil; insufláveis; matraquilhos; passeio a cavalo; jogos tradicionais.



Associação ambiental elogia técnicos da Câmara de Espinho

Estudo e análise envolve Quinta da Gruta e Picadela, Lagoa de Paramos e Castro de Ovil

A Associação Campo Aberto reconheceu o trabalho de mérito desenvolvido pelos técnicos municipais Sandra Almeida, Marlene Soares, Ana Kustra e Armando Bouçon na colaboração prestada no âmbito da campanha "50 espaços verdes em perigo e a preservar na Área Metropolitana do Porto".



A associação de defesa do ambiente considera que o trabalho desenvolvido pelos técnicos da autarquia de Espinho foi o mais minucioso e cuidado de todos os que receberam vários municípios a

quem foi solicitada colaboração.

Os elementos fornecidos envolvem o estudo e as propostas acerca da preservação e proteção ambiental da Quinta da Gruta e Picadela (Guetim),

Castro de Ovil e Lagoa de Paramos.

Os resultados deste trabalho, que envolve vários municípios da Área Metropolitana do Porto, vão ser publicados em livro no final deste ano.



Pastelaria Conventual
Pastelaria Francesa
Bolos para Eventos
Pão Quente Rústico e Francês

Tlm: 967 240 535
conventodosdoces@hotmail.com
Rua 14, n.º 880 - 4500-232
ESPINHO



Rua 19, 245
Rua 23, 55
Rua 39, 259
Rua 18, 1029
Rua 26, 964
Rua 18, 764
Rua 6, 1015
Souto, Anta