

JORNAL DA SEARA

PROPRIEDADE: JUNTA FREGUESIA DE SEARA
MORADA: Largo José Maria da Cunha Cerqueira nº115
TELEFONE: 258944176 E-MAIL: junta@freguesiadaseara.com
FACEBOOK: facebook.com // freguesiadaseara



ANO I / EDIÇÃO 1 / DEZEMBRO 2013 EDIÇÃO TRIMESTRAL
E-MAIL: jornaldaseara@gmail.com
COORDENADOR: Paulo Mimoso
Distribuição gratuita

Editorial

"Uma Seara para todos"

Caros amigos e amigas searenses,



É com alegria e satisfação que assisto à concretização de um grande desafio, o Jornal da Seara.

Este jornal trimestral será um veículo de informação, comunicação e divulgação das iniciativas, atividades e projetos do interesse de todos os searenses. **Toda a população da Seara está convidada a participar**, quer sejam crianças, estudantes, jovens, empregados, desempregados, reformados, empresários, as coletividades e associações, bem como os nossos emigrantes.

Conto com todos para o crescimento da nossa freguesia e para a dinamização deste jornal da Seara e posteriormente do Centro de Estudos da Seara.

Eu sou apenas mais um searense como vós que se orgulha da sua terra e que acredita que a união de todos será a alavanca para a concretização dos vários projetos a que nos propusemos; desta forma, seremos uma Seara viva, informada, unida e em crescimento.

Conterrâneos, passaram menos de dois meses desde a nossa tomada de posse e já demos início à concretização dos nossos próprios projetos, como a dinamização da feira, a promoção de atividades desenvolvidas por grupo de jovens e o diálogo com as diferentes coletividades da freguesia. Além disto, **o Jornal da Seara é já uma realidade, bem como a página do facebook da nossa freguesia**. Para complementar a nossa abertura à partilha de informação na internet só falta a criação do nosso site. Esse será o nosso próximo passo, juntamente com a instalação do wireless (internet sem fios) para toda a freguesia e o ano de 2014 será a data da sua concretização.

Por fim, tenho tido o prazer de escrever, conversar e reunir a propósito do Jornal da Seara e aproveito, assim, para fazer desde já um **agradecimento público a toda a equipa que projetou e participa, de forma gratuita**, na elaboração deste jornal, em especial, ao diretor do Jornal, Paulo Mimoso, um searense que sempre sonhou em colocar em prática este projeto.

Para terminar só tenho a dizer, **Parabéns Seara, pois só todos juntos é que somos capazes de mudar a nossa freguesia**. Cabe a cada um de nós dar o seu melhor e ter orgulho na nossa Seara.

Em meu nome e do executivo que me acompanha desejo a todos um Santo e Feliz Natal e que o ano de 2014 traga para todos saúde, amor, esperança e paz.

Filipe Lima

Presidente da Junta Freguesia de Seara



O aparecimento de um novo órgão comunicacional na área concelhia, neste caso e mais concretamente no espaço territorial de uma freguesia – Seara –, é sempre um regozijo para o Município, tendo em conta as ações essenciais com que este tipo de meios de informação podem contribuir para a comunidade.

Dentro dessas ações tidas por primordiais, permito-me destacar a formação, a informação e a animação.

Se essas áreas forem conjugadas na dose devida, um quanto baste de cada uma, o todo será um êxito e um contributo para a elevação das populações locais e da comunidade em geral, assumindo o conceito de comunidade, nas minhas palavras, um abarcar de todas as gentes limianas, quer vivam ou não no concelho.

Para além disso, qualquer uma das ações elencadas, por si só e de forma individual, podem dirigir-se a públicos-alvo que não desejem o todo mas sim uma ou outra parte.

Formar, informar e animar, parecem-me as condições de base para o arranque perfeito de um projecto como o que agora vemos nascer e para o qual auguramos os maiores sucessos, na certeza da mais-valia que poderá representar para o sentimento de identidade, para a memória e, essencialmente, desencadeador de afectos e de sensações de pertença.

Com um abraço amigo do



Victor Mendes

Presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima

Centro de Estudos da Seara

A Junta de Freguesia decidiu criar o Centro de Estudos da Seara com o intuito de recolher o máximo de informação possível, para, no espaço de 4 anos, editar uma obra (Monografia) sobre a nossa freguesia. Esta ata, a seguir transcrita, é um exemplo dos documentos que serão analisados para a elaboração da mesma. Em próximas edições, explicaremos ao pormenor os objetivos deste projeto que necessitará da colaboração de todos os searenses para que seja concretizado com sucesso.

Sessão do dia 25 de outubro de 1892

(Primeira ata de que existe registo escrito)

Aos vinte e cinco dias do mez d'outubro, de mil oitocentos e noventa e dois, n'esta freguesia da Seara, Concelho de Ponte de Lima, e lugar onde a junta da Parochia d'esta freguesia costuma celebrar as suas sessões, ali compareceu o prezidente d'ella Manoel Correa Lima e vogaes abaixo assinados, constituídos em sessão ordinária, depois de lida e aprovada a acta anterior por elle prezidente foi dito, que visto nada haver de que tratar, levanta a sessão e para constar, se lavra-se a prezente acta, que vai assignar com os vogaes e comigo João Joaquim Gonçalves Pereira, secretario da junta, que a escrevi, li e assigno.

O Prezidente: **Manoel Correa Lima**

Vice Prezidente: **João Lima Martins**

O Vogal: **João Fernandes Pereira**

O Secretário: **João Joaquim Gonçalves Pereira**

Nota: Reescrita conforme o original.

Tomada de posse da Assembleia de Freguesia para o quadriénio 2013/2017



No passado dia 19 de outubro de 2013, tomaram posse, na sede da Junta de freguesia de Seara, os membros eleitos para a Assembleia de Freguesia resultantes da votação que os eleitores searenses expressaram nas eleições autárquicas do dia 29 de setembro de 2013.

A sessão iniciou-se com a instalação da nova Assembleia pelo Presidente da Assembleia de Freguesia cessante, Aventino Rodrigues Gomes, que deu posse ao novo Presidente de Junta eleito, Jorge Filipe Martins Lima.

De seguida, e após votação, foram investidos das suas funções, os seguintes eleitores searenses, para os seguintes cargos:

- O Presidente da Junta: **Jorge Filipe Martins Lima**
- O Secretário da Junta: **Vasco Nuno Coelho Martins Lima**
- O Tesoureiro da Junta: **Manuel Ximenes Vieira Antunes**
- O Presidente da Assembleia: **Paulo Jorge de Matos Mimoso**
- O 1º Secretário da Assembleia: **Fernando Alves da Cunha**
- A 2ª Secretária da Assembleia: **Natália Maria Guerra Mansuêdo**
- Vogal da Assembleia: **Bruno Filipe Gomes Ximenes Antunes**
- Vogal da Assembleia: **Luís Miguel de Sousa Matos**
- Vogal da Assembleia: **Cândido Carvalhosa Afonso**
- Vogal da Assembleia: **Carlos Alberto Rodrigues da Silva**

O Presidente da Junta da Freguesia de Seara eleito, **Jorge Filipe Martins Lima**, aproveitou o momento para saudar os membros eleitos para a Assembleia de Freguesia e desejou-lhes o maior sucesso no desempenho das suas funções. De seguida, endereçou cumprimentos a todos os presentes agradecendo a sua presença neste ato de tomada de posse e expressou especial satisfação pela presença do deputado da Assembleia da

República, Dr. Eduardo Teixeira, do Diretor da Segurança Social de Viana do Castelo, Dr. Paulo Vale, do Vereador eleito para a Câmara Municipal de Ponte de Lima, Engº Manuel Barros, do líder da bancada do PSD da Assembleia Municipal de Ponte de Lima, Dr. Alípio Matos, dos anteriores Presidentes, secretários e tesoureiros da Junta de



Freguesia de Seara, a quem foi endereçado o convite para estarem presentes nesta tomada de posse, da Comunicação Social e searenses presentes. Feitos os cumprimentos, expressou a vontade, já manifestada anteriormente, de querer uma Seara para todos: crianças, jovens, estudantes, empregados, desempregados, empresários e idosos. Referiu que dará especial destaque à educação e ao emprego, que são definitivamente as bases que sustentam uma sociedade mais justa e desenvolvida. Expressou, seguidamente, o desejo de colaboração com os elementos eleitos pela Lista Independente Nossa Terra para a Assembleia de Freguesia. Conta com a sua experiência e dedicação à Seara para construir uma Freguesia mais desenvolvida e atrativa. Terminou a sua intervenção expressando o orgulho em ser Presidente da Junta de Freguesia de Seara e apelando, mais uma vez, à colaboração construtiva de toda a população da nossa freguesia no desenvolvimento desta nossa aldeia.

INFORMAÇÕES JUNTA DE FREGUESIA

Contactos

da Junta Freguesia:

Email – junta@freguesiadaseara.com

Telefone – 258944176

Facebook.com // freguesiadaseara

Presidente da Junta – Filipe Lima – 96.5108037

Secretário da Junta – Vasco Lima – 96.4961835

Tesoureiro da Junta – Manuel Ximenes – 96.7809327



Horário de atendimento à população na Junta Freguesia:

Quartas-Feiras, das 20h às 22h

Domingos, das 9h às 12.30h

Ciclo Reuniões com os Searenses Janeiro e Fevereiro 2014

Com o propósito de preparar o futuro da Seara, a Junta de freguesia irá realizar no Edifício Sede da Junta um **Ciclo de Reuniões** denominado “**O futuro da Seara no séc. XXI**”. Agradece-se que os searenses estejam presentes na ou nas reuniões que lhes sejam apropriadas, tendo como objetivo articular e dar a conhecer as principais preocupações, desafios e projetos futuros para a população da Seara.



12 Janeiro de 2014 às 10h – reunião para pais/Encarregados de educação e alunos que frequentam o 1º ciclo.

19 Janeiro de 2014 às 10h – reunião para pais/Encarregados de educação e alunos que frequentam o 2º e 3º ciclo.

26 Janeiro de 2014 às 10h – reunião para pais/Encarregados de educação e alunos que frequentam o ensino secundário e ensino superior.

2 Fevereiro de 2014 às 10h – reunião com todos os empresários da Seara que tenham estabelecimento comercial na freguesia ou fora da freguesia.

9 Fevereiro de 2014 às 10h – reunião com os dirigentes das diversas associações/coletividades da freguesia.

16 Fevereiro de 2014 às 10h – reunião com antigos autarcas da freguesia.

Preenchimento Gratuito do IRS Março e Abril 2014

IRS



A Junta de Freguesia informa que no próximo ano haverá a **título gratuito** para a população da Seara, o preenchimento do modelo de IRS. Sendo assim, podem fazer o vosso IRS no Edifício Sede da Junta de Freguesia, numa das seguintes datas:

No dia **15 Março 2014** - das 9h às 12.30h – preenchimento em **papel** do IRS

Nos dias **19 e 26 Abril de 2014** – das 9h às 12.30h – preenchimento pela **internet** do IRS

Feira Quinzenal

A Junta de Freguesia tem, ao longo dos últimos meses, trabalhado no renascimento da Feira da Seara, que em tempos idos foi um dos maiores atrativos da nossa freguesia.

No sentido de imprimir uma nova dinâmica à nossa aldeia e com isso encher o Largo do Pinheiro Manso aos domingos de manhã, estabeleceram-se contactos com vários feirantes, a fim de os



incentivar a participar na feira quinzenal. Como tem sido notado nos últimos tempos, a feira voltou aos seus tempos áureos e acreditamos que trará visibilidade à nossa freguesia, o que será fundamental para nos afirmarmos como uma comunidade empreendedora e ativa.

Agora está nas mãos da população da Seara manter viva a “nossa” feira. Todos unidos fazemos da Seara uma freguesia forte e que defende o que é seu. Vamos todos apoiar o reinício da feira e fazer crescer a Seara.

Queremos também desafiar todas as pessoas que estejam

interessadas em vender os seus próprios produtos, desde artesanato aos produtos agrícolas, que participem no Mercadinho da Seara. Aceitar o desafio é o primeiro passo para melhorar o futuro



Qualquer Searense que queira expor no espaço da feira terá o apoio logístico necessário por parte da junta freguesia, como por exemplo, mesas, stands, bancas, expositores etc. Qualquer dúvida contactar o executivo da junta.

Inundações

No passado mês de Outubro, aconteceram na nossa freguesia algumas inundações, que colocaram em perigo a circulação rodoviária e tornaram impossível o acesso a algumas residências. A Junta de Freguesia procedeu de imediato à limpeza dos detritos deixados pelas inundações e à recolocação do pavimento



danificado. Aproveitamos a oportunidade para apelar à população que promova a desobstrução dos regos de escoamento de águas pluviais e proceda à limpeza de bermas, valetas e poças, no intuito de minimizar eventuais inundações durante o inverno.

INFORMAÇÕES JUNTA DE FREGUESIA

Fim de Semana do Emigrante da Seara

16 e 17 agosto 2014

A Junta de freguesia da Seara sente que é um dever de todos receber bem os searenses que estão no estrangeiro e que vêm no verão visitar os seus familiares e amigos.

Assim, pretende-se que esse encontro entre emigrantes, familiares, amigos e população da Seara seja uma festa. **No fim-de-semana de 16 e 17 de Agosto de 2014 iremos criar o Fim-de-semana do Emigrante da Seara.** Nesse fim de semana é nosso propósito promover palestras, atividades musicais, jogos tradicionais e um convívio popular.

Amigos e amigas emigrantes registem nas vossas agendas este fim-de-semana.

Cemitério

Informa-se que de 2ª feira a 6ª feira quem pretender utilizar o cemitério da freguesia pode solicitar as chaves do mesmo, no Café Lima, ao lado da Loja de Desporto - SearaSport ou no Café Snack-Bar Cabana da Giesta. Ao fim de semana, o cemitério encontra-se aberto das 8h às 18h.

Informa-se igualmente que a Junta de Freguesia está já a fazer esforços para colocação de um portão automático no cemitério. Contamos no próximo ano de 2014 colocar esse dispositivo permitindo assim uma melhor facilidade de utilização do referido espaço.



Arranjo urbanístico junto à Igreja Paroquial

A Junta de freguesia informa que transitou para o mandato da nova Junta de Freguesia a conclusão das obras exteriores da Igreja Paroquial. Foi da responsabilidade da atual junta a colocação do betuminoso nas ruas adjacentes à Igreja Paroquial, e será da sua responsabilidade a colocação dos candeeiros de iluminação pública, bem como o ajardinamento da área envolvente. Até ao dia 15 de dezembro de 2013 foram pagos ao empreiteiro da obra o valor de 43.725,34€, tendo sido pagos pela anterior junta 25.294,62€ e pela junta presidida por Filipe Lima, o valor de 18.430,72€. É de referir que o valor final a pagar pela obra será liquidado quando a obra estiver concluída.

Iluminação pública

Rua Fontelo e Rua Nabais

A Junta de Freguesia está a proceder à requalificação da iluminação pública para a comodidade dos cidadãos da Seara.

Numa primeira fase a prioridade recaiu sobre a requalificação e colocação de candeeiros em locais de iluminação deficiente ou inexistente. Numa segunda fase, serão requalificados os restantes candeeiros que exigam manutenção.

Se detectar avarias na iluminação pública ou lâmpadas fundidas ligue para a EDP **800506506** ou informe a Junta de Freguesia, identificando a rua e o número de porta.



Peditório Anual para a Liga Contra o Cancro



Mais uma vez se fez notar a solidariedade dos searenses.

No passado dia 2 de Novembro, como vem sendo habitual todos os anos nesta data, o peditório para a luta contra o cancro saiu à rua e a Seara não foi exceção.

A juventude, que um dia será o nosso futuro, vai dando o seu contributo para esta causa, que, cada vez mais, se torna urgente e indispensável. Sejamos solidários mesmo nestes tempos difíceis, pois são pequenos gestos de hoje que fazem um futuro melhor amanhã



Obrigado ao **Nuno Miguel Torres Costa** e à **Lara Torres Silva**

Assembleia de Freguesia

Reuniões ordinárias de Assembleia

Ao longo do próximo ano, realizar-se-ão 4 reuniões ordinárias, nos meses de:

abril, junho, setembro e dezembro.

A Mesa da Assembleia, ao longo do ano, afixará, em locais públicos, as datas da realização das Assembleias e aproveita, desde já, a oportunidade, para endereçar o convite a todos os searenses a que estejam presentes nas mesmas. As Assembleias de Freguesia são o local próprio para se discutir os assuntos da nossa freguesia e, certamente, que a vossa presença será um forte contributo para o desenvolvimento sustentado da Seara.

Assembleia de dezembro

Esta assembleia realizar-se-á no dia 29 de dezembro, pelas 10h, no Edifício Sede da Junta de freguesia. Serão afixados editais com a ordem de trabalhos, nos locais habituais.

A Mesa da Assembleia

In Memoriam

"Morre jovem quem é estimado pelo céu." Menandro

Como todos sabem, a Seara foi surpreendida, no passado dia 27 de outubro, com a notícia do falecimento inesperado da Fátima, uma mulher jovem e ativa pertencente a uma família que todos consideram e estimam.

Este funesto acontecimento, além de ter entristecido toda a população, acabou por ser especialmente sentido devido à atividade que exercia, há já alguns anos, ao serviço da Junta de Freguesia de Seara. A Fátima foi exemplar no exercício das suas funções e acabou, com o passar do tempo, por ser muito estimada pelos pais e crianças com quem lidou diariamente. Calou fundo, em todos eles, o desaparecimento precoce de uma mulher dedicada, que durante dias a fio recolheu e entregou, cuidadosamente, no Centro Educativo e em suas casas, as "nossas" crianças.

Como o esquecimento é um sentimento que está sempre à espreita para se impor, cumpre-nos prestar a devida homenagem a esta mulher pelos serviços prestados à nossa Freguesia. Queremos, pois, informar os searenses que pela representatividade que assumimos em nome de todos, apresentaremos, em reunião de Assembleia de Freguesia, um voto de pesar e uma proposta que visa a colocação na sua campa de uma placa de agradecimento pelos serviços e dedicação da Fátima às nossas crianças, em nome dos searenses que com ela lidaram.

Obrigado por tudo e que descanse em paz.

Nota: Prestamos homenagem à D.Cassilda Costa, ao Sr. Malheiro e ao João Martins Lima que nos deixaram recentemente e que, pelas mais variadas razões, deixaram a sua marca na nossa comunidade. Obrigado por tudo.

A Junta de Freguesia da Seara

Escola de Música da Seara "Música para a vida"



Olá, caros Amigos da Seara:

Trato-vos por amigos, pois é assim que vos considero. Sou o **Pedro Manuel de Sousa** e sou filho desta terra, a Seara. "Música para a vida", é o meu lema de vida e foi com ele que decidi abraçar este projeto da Escola de Música da Seara.

Esta aventura começou após uma conversa com um searenses, na qual surgiu a ideia da criação de uma Escola de Música na nossa freguesia. Como estava a terminar os meus estudos numa escola profissional, não hesitei e decidimos então abrir inscrições. No dia 28 de julho de 2012 cumpria-se o meu grande sonho, começando a Escola a funcionar com 7 crianças e jovens (atualmente somos 12). O objetivo deste projeto é partilhar a paixão pela música com todos aqueles que desejem aprender a tocar o seu instrumento de eleição. Gostaria de referir que os conhecimentos musicais que possuo estão sustentados nos 12 anos de experiência como organista da orquestra de Vitorino das Donas e o curso profissional que frequentei durante 5 anos, na Escola Profissional de Música Fernandes Fão.

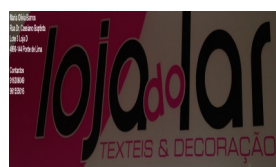
Atualmente temos aulas de viola, cavaquinho, piano e formação musical. Encontramo-nos no edifício da Antiga Escola Primária da Seara (Centro Cívico) aos sábados (10h às 12h e 14.30h às 16.30h) e domingos (9.00h às 10.30h)

Termino fazendo um apelo a que venham ter connosco e tragam os vossos filhos, porque acreditamos estar a fazer um trabalho competente em benefício de todos.

Nota: Estamos no facebook: **música da seara facebook**



Obrigado, **Pedro Sousa**



Associação Desportiva e Cultural da Seara



Magusto 2013

No passado mês de novembro, a Associação Desportiva e Cultural da Seara voltou a organizar o Magusto, tentando assim, preservar uma tradição que vai caindo em desuso e que é preciso revitalizar.

Juntando o útil ao agradável, foram muitos os que aderiram a este evento, aproveitando para fazer exercício e ter um dia de convívio animado entre amigos e conhecidos. A Associação vai-se mantendo, com eventos como este, ativa na população e para a população.



A adesão das pessoas também tem sido um ponto fulcral para o sucesso destes eventos. Aproveitando a oportunidade, a Associação agradece a presença de todos, incluindo a presença dos membros da Junta de Freguesia.

Festa de Natal

Usufruindo deste espaço, a Associação convida todos os associados e população em geral a trazer as suas crianças para a Festa de Natal que se realiza no dia **22 de dezembro às 14h**, com a colaboração da Junta de Freguesia. Este evento decorrerá, como sempre, nas instalações da Associação Desportiva e Cultural da Seara, Polidesportivo Edgar Flores. Para mais informações basta consultar o cartaz de divulgação do evento.

Eleições para os Corpos Sociais

Biénio 2014/2016

A Associação Desportiva e Cultural da Seara promoverá, no início do próximo ano, eleições para os seus corpos sociais: Direção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal. A atual Direção apela à participação dos seus associados neste ato eleitoral, com a constituição de listas candidatas. É essencial que a ADCSeara continue ativa e seja um polo dinamizador de atividades desportivas e culturais que permitam o convívio salutar dos seus associados e população da Seara.

Pagamento de Quotas

A partir de janeiro encontrar-se-ão a pagamento as quotas para o ano 2014. Aproveitamos a oportunidade para solicitar aos sócios que tenham quotas em atraso que se dirijam à sede da ADCSeara para as regularizar.

A Direção da ADCSeara

Comissão Festas S.Pedro/2014

A Comissão de Festas do S. Pedro/2014 é composta pelos seguintes elementos:

**João Barros da Costa,
Armando Costa da Silva,
Rui Manuel Vieira da Costa Barros
José Pinto da Costa.**



Para qualquer assunto relacionado com as Festas de S. Pedro é favor dirigir-se aos domingos de manhã, das 9h às 13h, ao Bar do Edifício-Sede da Junta de Freguesia de Seara.

Marchas Populares ... da Seara para o "mundo"



Este ano, o Grupo de Marchas Populares da Seara não teve mãos a medir com tantas solicitações para atuar em variados locais.

Nos meses dos santos populares, a coletividade marcou presença em Ponte de Lima, como já vem sendo habitual, em Subportela, nas festas de S. João, onde as marchas foram muito bem recebidas, extremamente acarinhadas e incentivadas a continuar o bom trabalho.

Também marcaram presença nas festas de S. Pedro, na nossa freguesia que decorrem a 29 junho, e por último, deixaram a sua marca em Lanheses na Festa da Desfolhada, no passado mês de Setembro.

No ano que se segue, apesar da lamentável perda da nossa colaboradora e amiga Fátima (madrinha das marchas), pretendemos manter e inovar as marchas e quem sabe onde as poderemos levar. Com muita dedicação e vontade de vencer chegaremos longe. Muitos não acreditaram, quando em 2008 se reuniu um pequeno grupo para pôr na rua as Marchas Populares da Seara, mas muitos deles felizmente, hoje, ou fazem parte do grupo ou aplaudem a cada vez que a marcha sai à rua. Esperamos que a adesão dos searenses às marchas seja cada vez maior.

Cá vos esperamos.

A Atividade Física e a Saúde

A importância das caminhadas.



Márcio Lima

Há benefícios específicos de se andar a pé. Como deve saber, além de uma boa alimentação, a prática de atividades físicas também é de extrema importância para uma vida saudável. Por isso, se não costuma praticar nenhum tipo de exercício, deixe a vida sedentária de lado. Procure fazer atividades físicas como caminhada, corrida, natação, andar de bicicleta, enfim, há diversos tipos de exercícios que pode praticar. Se pretende caminhar, mas ainda não ganhou coragem, veja abaixo os benefícios da caminhada, e pode ter certeza que vai pensar duas vezes no assunto, pois os benefícios são muitos:

- **Emagrece:** Para quem deseja perder peso ou até mesmo manter-se em forma, a caminhada, aliada a uma boa alimentação, pode ajudar a emagrecer, já que é um exercício aeróbico e é recomendada para todas as pessoas. A prática de atividade aeróbica ajuda a queimar calorias fazendo com que haja a perda de peso.
- **Auxilia no controle do colesterol e da diabetes:** A caminhada faz com que o indivíduo tenha melhor condicionamento cardiovascular e pode auxiliar na redução das taxas de colesterol. Ajuda ainda a diminuir a glicose do corpo.
- **Melhora o humor:** Proporciona uma melhoria grande no humor, pois a prática desta atividade deixa a pessoa mais vigorosa e ativa. Isto ocorre porque garante a oxigenação do cérebro, e quando realizada com frequência, faz com que ocorra a libertação da endorfina, que também é chamada de hormónio do bem-estar, que é capaz de promover uma sensação de prazer, disposição e uma maior animação para a vida.
- **Deixa os ossos mais fortes:** A prática de atividades físicas faz com que os ossos fiquem cada vez mais fortes, especialmente a caminhada, já que o maior trabalho é dos membros inferiores (pernas) que sustentam todo o peso do corpo, isso faz com que os ossos desta região fiquem cada vez mais fortes.
- **Fortalece os músculos:** Fortalece principalmente os músculos dos membros inferiores e isso pode ajudar, inclusive, a ter uma postura melhor, corrigindo aqueles vícios de má postura e sendo vital para quem sente dores na coluna.



- **Melhora a respiração:** A caminhada contribui para estimular os pulmões, e isso faz com que haja uma melhoria significativa na respiração.
- **Aumenta a circulação do sangue:** é algo muito importante para todas as pessoas, pois isso contribui para o controle da hipertensão arterial e também para diminuição do risco de varizes, principalmente para as senhoras em que este problema é algo comum.
- **Melhora a imunidade do corpo:** Quando os exercícios são praticados regularmente influenciam na imunidade do organismo.
- **Ajuda a dormir melhor:** A grande maioria das atividades físicas podem proporcionar ao indivíduo que a pratica uma boa noite de sono.

Como deve Caminhar?

Para quem vai iniciar não deve fazer logo tudo num dia. Deve começar com poucos minutos e ir aumentando conforme a sua capacidade física. Se ao fim de uma semana sentir-se bem, então na semana seguinte pode fazer mais 5 minutos por dia. Se vê que ainda lhe custa, não aumente o tempo.

O quadro ao lado dá-lhe uma pequena orientação, mas a reação do seu corpo ao tempo da caminhada é que lhe vai indicar melhor o tempo que deve fazer, bem como o número de dias por semana.

Semana	Duração	Frequência
Primeira Semana	15 Minutos	3 vezes por semana
Segunda Semana	20 Minutos	3 vezes por semana
Terceira Semana	25 Minutos	3 vezes por semana
Quarta Semana	30 Minutos	3 vezes por semana

Informação:



A aluna **Raquel Fernandes da Costa**, 18 anos, residente na freguesia da Seara e a frequentar o Curso Profissional de Técnico de Gestão Ambiental, na Escola Secundária de Ponte de Lima, encontra-se a realizar uma Prova de Aptidão Profissional, no âmbito do respetivo curso, que se baseia num trabalho de investigação com o Tema: **“Animais de Criação na Freguesia da Seara”**

Os objetivos deste trabalho são: pesquisar sobre possíveis doenças que os animais que se criam em casa podem desenvolver devido às condições e à alimentação a que estão sujeitos; recolher informação em algumas casas da freguesia da Seara através de visita e inquéritos: saber que animais as pessoas criam em casa, em que condições os têm e que tipo de alimentação lhes dão; informar as pessoas para que possam evitar algumas doenças provenientes dos animais de criação que têm em casa; e sensibilizar as pessoas para a manutenção dos seus animais nas condições adequadas.

Para isto a aluna necessitará visitar algumas casas da freguesia, já a partir deste mês (Dezembro), aplicar um questionário e, sempre que possível e permitido, tirar algumas fotografias para incluir no trabalho.

Sendo este trabalho sobre a nossa freguesia é também do interesse dos seus residentes, por isso a aluna e a Junta de Freguesia agradece desde já a colaboração de todos.



Passagem de ano

O grupo de jovens **“Seara Jovem”** vai realizar uma Festa de Passagem de Ano, no Polidesportivo Edgar Flores, com o apoio da Junta de Freguesia de Seara e da Associação Desportiva e Cultural da Seara.



Não faltas a este renascer das antigas passagens de ano dos anos 80.

CENTRO EDUCATIVO DA FACHA



Mariana Sousa / 1º ano



Carolina Varajão / J.I Sala 2



Caetana Mimoso / 1º ano



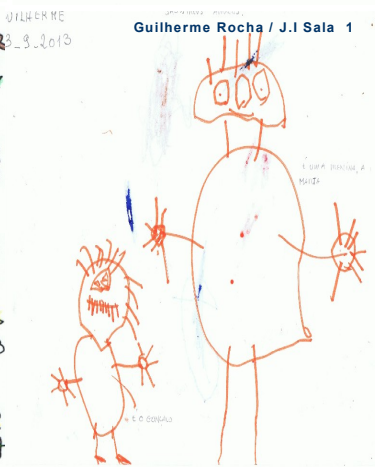
Constança Matos / J.I. Sala 4



Inês Lopes / 1º ano



Guilherme Rocha / J.I. Sala 1



Ana Carolina Santos / J.I. Sala 3

A Seara é a Freguesia mais bonita de Portugal!

A Seara localiza-se no Concelho de Ponte de Lima, Distrito de Viana do Castelo. É uma Freguesia pequena, tem poucas casas e poucas estradas, mas tem campos com animais e muito ar puro.

A nossa freguesia tem: um enorme polidesportivo, um centro cívico, uma linda Igreja, duas pastelarias, vários cafés, uma loja de bicicletas, outra de artigos de desporto e um minimercado.

O Presidente da Junta de Freguesia da Seara é o Professor Filipe Lima.

A Seara é uma linda freguesia, apesar de neste verão os fogos terem devastado grande parte da nossa floresta.

A festa que se comemora na nossa linda freguesia é popular em honra a S. Pedro, que tem as famosas marchas populares de S. Pedro.

Na nossa freguesia há um lugar chamado Penedo da Janelinha, onde podemos observar a maravilhosa vista de toda a Seara.

ADORAMOS VIVER NA SEARA!!!

Texto coletivo dos alunos do 3ºB que moram na Seara

Beatriz Barbosa, Bernardo Sousa, Guilherme Leitão, Regina Pereira João Pedro Cunha, Juliana Palhares, e Rodrigo Costa

Festa de Halloween

No dia 31 de outubro, um pequeno grupo de crianças e jovens saiu de casa pelas 21h para cumprirmos a tradição do Halloween.

O grupo percorreu as ruas da freguesia passando por casas, por pastelarias, mini-mercados e cafés. Esse "passeiozinho" durou perto de uma hora e meia. Todos se divertiram muito e, no final, foram para casa com o saco cheio de guloseimas.



Convidamos as crianças e jovens da freguesia a participarem, no próximo ano, nesta divertida aventura para que o grupo cresça e seja ainda mais divertido.

João Miguel Palhares Fernandes

Desenhos e textos das crianças searenses

FERNANDO D. G. MANSUIDO
 Construção civil
 Rua da Seara nº 73
 4990 - 756 Ponte de Lima
 Tel. :966651318 / 967790462
 962864152
 fernandomansuido@hotmail.com

CONSTRUTORA
 PARAGEM
 CAFE - CHURRASQUEIRA
 O PITO DO MARCO



OUBIVESARIA
 RELOJOARIA
Rego

RIOSUL
 Empreendimentos Imobiliários, Lda.

Tião
 João Barros da Costa
 Construção de muros em pedra e em blocos
 Abertura de poços e minas

O Natal da minha infância.



Manuel Mamede Ferreira Torres



Ao iniciar desta nova era, é finalmente cumprido o sonho da publicação deste jornal, e, seja qual for o nome que lhe tocar em sorte, apraz-me colaborar convosco na minha parca formação literária, apenas superada por alguma bagagem dada pelos quase 50 Invernos de vida. Daí que, como nos aproximamos a passos largos de mais um Natal, será oportuno irmos por aí.

Aqueles que, como eu, contam já 40 e muitos natais, outros contarão muitos mais, se recuarem esses muitos anos, recordarão, com certeza, as diferenças e as mudanças que foram acontecendo. Algumas, com certeza, para melhor, outras se calhar nem tanto. Recordarão decerto a ceia de Natal desses tempos. As primeiras ainda à luz da vela ou da candeia que nos fazia arregalar os olhos para o prato farto de batatas, couves e azeite, mas parco do fiel amigo, das rabanadas caseiras e poucas mais doçarias, que de bolori ainda nem sequer sabíamos a forma, quanto mais o sabor. Assim findas as poucas guloseimas, tomávamos de assalto a lareira, onde pelo menos pinhas mansas não faltavam e vai de sacar-lhes os pinhões para alguns nos entretermos nas nossas jogatanas, enquanto outros, menos desportistas, tratavam antes de os partir e acabar de compor a barriguita, o que era bem mais oportuno. E assim, com mais ou menos alegria, ia chegando o sono para alguns. Outros, com mais sorte, ainda punham o sapatinho, não fosse o Menino Jesus trazer qualquer prenda e o sapatinho não estivesse preparado. Confesso que mesmo aí, e apesar de eu pôr logo os dois sapatos à espera, não sei se devido ao rigor dos tempos, ou por ele me julgar invejoso, raramente era contemplado. E porque a Missa do Galo só cá chegaria mais tarde, mal podíamos esperar pela missa da manhã para admirarmos o presépio para o qual nós já tínhamos arranjado o musgo, porque construí-lo e idealizá-lo já era tarefa dos mais espigadotes. A árvore decorada com alguns poucos enfeites porque os piscas ainda estavam na China, e com uma bela estrela revestida a prata, fazia-nos sentir contentes ao ver o povo admirá-la. O beijar o menino com os cânticos que eram sempre os mesmos, mas cantados com grande alegria por todos, faziam estremecer a igreja, só abafados, de quando em vez, pelo repicar dos sinos que todos queriam tocar e pelo estalejar dos foguetes, que festa do Menino Jesus sem foguetes não cabia na cabeça de ninguém, e toda a gente ajudava a pagar. Oxalá este Natal mais consumista traga aos jovens de hoje a mesma alegria e a mesma chama que nos trazia o Natal de há 40, 30, ou 20 anos atrás.

Boas Festas

CONTACTOS ÚTEIS:

Município Ponte Lima	258900400
Junta de Freguesia de Seara	258944176
Bombeiros	258909200
GNR	258900240
Centro Saúde Ponte de Lima	258909208
Hospital Conde de Bertiandos	258909500
Finanças Ponte de Lima	258900280
Segurança Social Ponte Lima	258900210



Nº Emergência
112



Espaço para
Empresários e
Empresas da
Seara
Contacte-nos
Gratuito

A Coordenação do Jornal,



Paulo Mimoso

A Freguesia da Seara tem, a partir de hoje, um instrumento único de comunicação entre todos os searenses: este documento que seguram nas vossas mãos e que se intitula "Jornal da Seara".

Perante o desafio lançado pelo Presidente de Junta de Freguesia e amigo pessoal, não me restou outra alternativa que não fosse assumir a coordenação deste projeto, até porque, confesso, era um sonho pessoal que um dia gostaria que se concretizasse ao serviço da nossa freguesia. Cabe-me, pois, a responsabilidade de trimestralmente levar às vossas casas este Jornal que, certamente, se tornará num elo fraternal que unirá a população searenses.

Esta primeira edição tem um caráter experimental e pretende, em primeira análise, incentivar todos a participar na construção das futuras edições. Perante a impossibilidade de contactar todos os searenses, apresentar-lhes o projeto e convidá-los a participar no mesmo, aproveito a oportunidade para colocar à vossa disposição as páginas deste Jornal, para nelas divulgarem as vossas experiências de vida, memórias da infância, os vossos conhecimentos nas mais diversas áreas, os vossos escritos literários, informações que achem importantes para a nossa comunidade, anúncios particulares, conselhos úteis, etc...

Queremos, no fundo, que este Jornal seja escrito pelos searenses para os searenses, porque não faria sentido que assim não fosse, quando o objetivo é criar um meio de comunicação eficaz entre todos nós. Teremos que colocar nele todo o nosso entusiasmo, até porque julgamos ser uma iniciativa pioneira no concelho e que, certamente, fará escola nas outras freguesias.

Termino agradecendo a todos aqueles que colaboraram nesta 1ª edição, que pelo seu exemplo de disponibilidade para colaborar com a Seara, servirão de incentivo para todos aqueles que o queiram fazer no futuro. Um agradecimento especial ao Bruno Ximenes que tem sido um grande colaborador neste início do projeto.

Encontra-se disponível o seguinte Email para o envio dos textos que queiram ver inseridos no nosso Jornal: jornaldaseara@gmail.com ou podem entregá-los na sede da Junta de Freguesia de Seara.

Para qualquer assunto relacionado com o Jornal da Seara, contactar: 966519385 Paulo Mimoso

Nota: Os textos devem ser entregues até ao último dia do mês anterior ao da saída da edição que será trimestral (sairá nos meses de março, junho, setembro e dezembro).

Faz o teu comentário ao Jornal, com sugestões para temas a tratar, e envia-o para o nosso Email ou página do facebook.

Escritos searenses

A minha linda Seara

Minha Seara linda! És a flor dos campos

Tens jardineiras no teu jardim em flor:

Seduziram-me tanto os teus encantos

Que rojei-me a teus pés no torrão de amor

Por entre as flores eu passei cantando,

Por entre abrolhos eu segui chorando,

Mas cantar e chorar, é amar também!...

Quantas vezes à sombra da ramagem

Fitei estático a tua candura!

A admirar o cariz da tua imagem

Que deleita nas horas de ventura!

Queria ver-te sempre, não te deixar

Mas a morte é certa: quando me levar

Adeus, adeus Seara, vou morar pra além...

Nota:

Este espaço está disponível para todos os que queiram divulgar os seus escritos literários. **Utilize-o**

António Mimoso

"Alma Portuguesa", 1970