



O Carriço

Boletim Informativo da Freguesia de Carriço

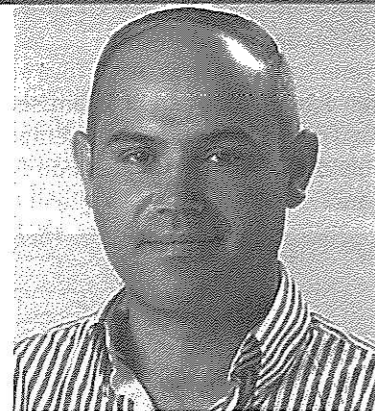
JULHO 2016 • Edição n.º 1 • Propriedade da Junta de Freguesia de Carriço

Apresentamos o novo projeto da Junta de Freguesia de Carriço, o lançamento do Boletim "O Carriço." É com muita humildade e enorme sentido de responsabilidade e transparência que nos lançamos neste novo desafio convictos da sua utilidade e mais-valia para a população da freguesia, na transmissão dos acontecimentos e novidades relevantes da Freguesia.

Com este boletim, temos como objetivos dar a conhecer a nossa freguesia e tudo o que nela se passa e informar para unir, criar laços, a partilhar entre a população.

Para isso, precisamos da ajuda de todos. Na elaboração do Boletim, que será trimestral, contaremos com a participação de todas as associações, instituições, entidades da freguesia com a descrição das suas atividades ou outras informações pertinentes mas também com a participação de todos os interessados, que poderão contribuir com qualquer tipo de informação, notícia, fotografia, ... que, cumprindo os objetivos, será publicada.

Desejamos que "O Carriço" constitua um bom momento de leitura para todos e de divulgação do trabalho feito na nossa terra e cumpra os objetivos a que nos propomos.



Pedro Silva - Presidente da JFC

Até à próxima edição.



Publicação Trimestral da Freguesia de Carriço

NOTA: os artigos assinados não veiculam necessariamente a opinião da Junta de Freguesia de Carriço

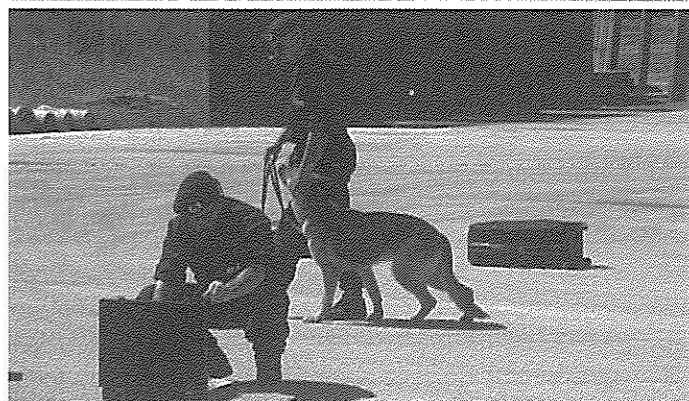
ACONTECEU NA FREGUESIA

Dia da Criança na Freguesia

No dia 1 de Junho, as crianças a frequentarem o Jardim de Infância Carriço, a EB Carriço e o Centro Escolar de Vieirinhos, celebraram em ambiente de grande brincadeira, o Dia da Criança. Nem o bom tempo quis faltar.

Foram várias as atividades realizadas neste dia e que fizeram as delícias da pequenada.

Primeiro a "subir ao palco", foi a equipa Cinotécnica da GNR. As habilidades caninas encantam sempre os mais pequenos. De seguida, foi a vez de experimentarem (adultos e crianças) uma aula de Karaté, com a ajuda do Sensei Henrique, do Clube de Karaté da Guia.



Depois do almoço, houve tempo para ficar de "queixo caído" com as acrobacias desenhadas no Céu pelos aviões do Clube de Aeromodelismo "Asas Indomáveis". Quase a terminar, houve ainda tempo para abanar o corpo e dançar, numa aula de dança promovida pela Rakel Bronze.

Mesmo na despedida, houve ainda tempo para a lembrança deste dia, oferecida pela Junta de Freguesia, que estava numa embalagem muito doce...



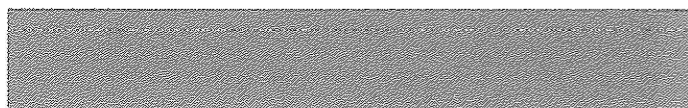
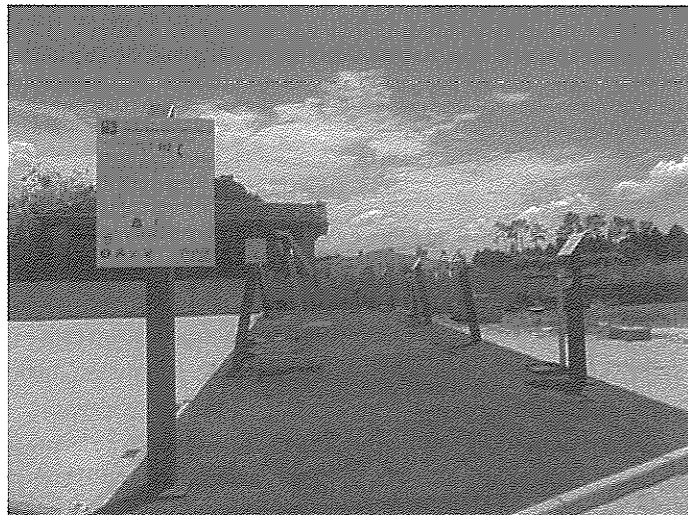
VISITA DO EXECUTIVO DO MUNICÍPIO DE POMBAL

No passado dia 15 de Junho o executivo do Município de Pombal visitou a nossa Freguesia. Foi um bom momento para refletir sobre o trabalho realizado e projetos futuros, num balanço do mandato que se considerou muito positivo, dada a boa execução do programa eleitoral.



Inauguração do parque de manutenção física em Caxaria.

Foi inaugurado, no dia 18 de Junho, o parque de manutenção física na Caxaria, conseguido com o apoio da Associação Local DECA. Este é o segundo parque na Freguesia, após a colocação, à disposição da população em Maio de 2015, do Parque de Manutenção de Carriço.



III Concurso de Fotografia

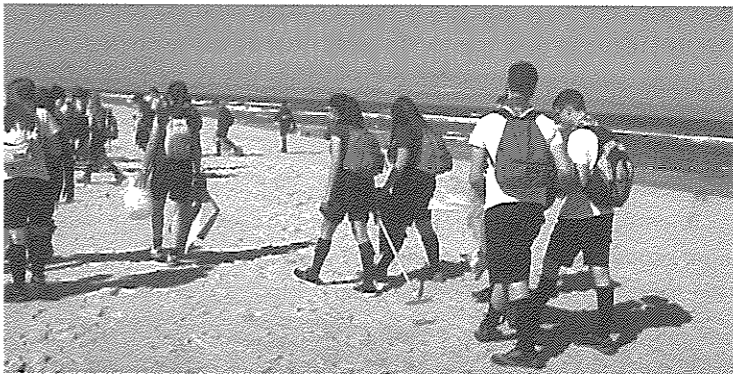
Pelo terceiro ano consecutivo, a Junta de Freguesia de Carriço promoveu o concurso de fotografia, com o tema "Carriço - o Rosto da Freguesia". As fotografias a concurso, estiveram expostas no recinto das festas de S. João, tendo a votação ocorrido no mesmo local. A foto mais votada, da autoria de Diogo Neves, teve 37 votos, com título "O Passadiço Dourado" e a foto escolhida pelo Júri, é da autoria de Susana Oliveira, com o título "Terra e Mar".



Limpeza na Praia do Osso da Baleia

No passado dia 4 de junho, mais de 400 escuteiros e voluntários limpam a Praia do Osso da Baleia.

A época balnear iniciou-se a 15 de junho.



Praia do Osso da Baleia volta a hastear a Bandeira Azul

Há 13 anos consecutivos que a Praia do Osso da Baleia é distinguida com a Bandeira Azul.

“A Bandeira Azul é um galardão ambiental atribuído anualmente às praias, marinas e portos de recreio que cumpram um conjunto de critérios de gestão ambiental, educação ambiental, informação, qualidade de água, serviços e segurança dos utentes”.

Para além desta distinção a nossa praia é, desde 2005, considerada uma praia acessível, na medida em que detém “condições de acessibilidade para pessoas com problemas de mobilidade, permitindo o acesso de utentes em cadeiras de rodas, ao areal”.

É considerada ainda, desde 1998, uma Praia Dourada, menção “atribuída a praias que apresentem valores singulares do ponto de vista geológico, florístico, faunístico, paisagístico ou patrimonial, com ambientes naturalizados e reduzido grau de infraestruturação.”



GOLFINHO SALVO NA PRAIA DO OSSO DA BALEIA

No dia 15 de junho, pelas 18h30, na praia do Osso da Baleia foi encontrado um golfinho de raça comum com aproximadamente 100 Kg.

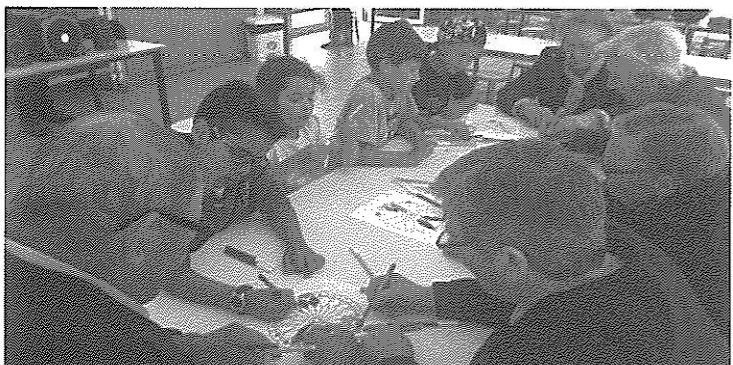
Pensasse que o animal não conseguiu acompanhar o grupo por estar debilitado fisicamente. Assim que se aperceberam da sua presença, os nadadores salvadores presentes (Pedro Marques e Xavier Gomes) em conjunto com os bombeiros que também estavam no local e a equipa do bar da praia, prestaram o melhor auxílio. Seguidamente, contactaram a Bióloga que medicou e evacuou o Golfinho para o Centro de Reabilitação de Animais Marinhos de Quiaios, Figueira da Foz.



DIA MUNDIAL PARA A CONSCIENCIALIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA

O Dia Mundial para a Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa, foi assinalado, no dia 16 de junho. 21 séniores da Freguesia participaram, em conjunto com outras tantas crianças do ATL da Freguesia, na atividade que visava sensibilizar os participantes para esta temática. As atividades desenvolvidas, visavam a partilha e promoção de valores de entreajuda e sã convivência entre Crianças e Séniores, muitas vezes, Avós e Netos.

Esta atividade contou com a parceria da Unidade de Cuidados Continuados do Centro de Saúde de Pombal e do CLDS 3G- Projeto Rosa dos Ventos, de Pombal.





Festas de S. João - Carriço

Decorreram de 23 a 26 de junho de 2016, na localidade de Carriço, junto à Capela de S. João, as festas em Honra do mesmo santo. Este ano com a fasquia elevada, pois nunca tinham sido 4 dias. Após isto, é com orgulho que a comissão de festas anuncia que as mesmas festas foram espetacularmente positivas. A mesma aproveita para agradecer a quem contribuiu para o sucesso deste evento, enaltecendo o voto de confiança que o povo da localidade nos deu, apoiando cada vez mais o nosso organismo. De salientar o esforço de todo o staff, composto por cerca de 30 pessoas, que fizeram um ótimo esforço em prol do sucesso do evento em causa.

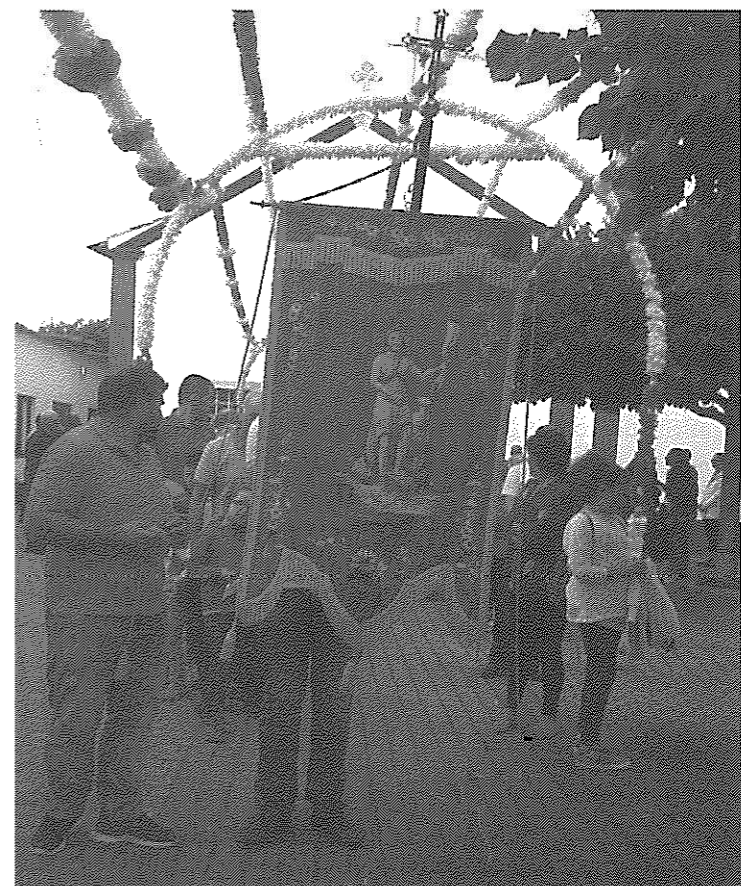
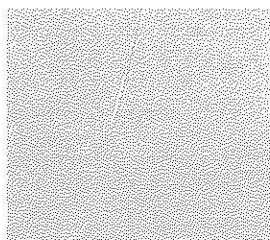
As mesmas começaram com a atuação do Big Jovem, no dia seguinte o Rancho Boa Esperança dos Alhais, e a Bandazona seguida do DJ Leonel Vieira. No terceiro dia tivemos a artista da Freguesia, Rakel Bronze, seguida pela Banda Rock "Espanta Galhardos" e terminando o dia com o DJ da Freguesia Lino f. Os festejos terminaram no domingo com a arruada de gaiteiros e com a presença dos comediantes da televisão, Jorge Mocinho e Ana Rita Leitão.

O ponto alto de todas estas dias foi, sem dúvida, o espetáculo de águas dançantes com fogo de artifício no dia 24 à noite, que foi um momento inesquecível e único.

A COMISSÃO AGRADECE A PRESENÇA DE TODOS.

NÚMEROS:

20 minutos de espetáculo de fogo de artifício
500 refeições servidas
400 foguetes de fogo de artifício
30 pessoas do staff
2000 pessoas que estiveram no espaço
350 litros de cerveja vendidos
(texto elaborado pela Comissão de Festas)



PROJETOS DA JUNTA

Paripasso

Desejada por uns e não por outros, a velhice é sem dúvida um marco importante na vida de qualquer pessoa.

Sabendo isto, a Junta de Freguesia de Carriço, implementou um projeto que tem como objetivo diminuir o isolamento da população sénior da Freguesia que, não tendo problemas de saúde limitadores nem esteja ainda a frequentar o Centro de Dia ou o Centro de Convívio, queira participar.

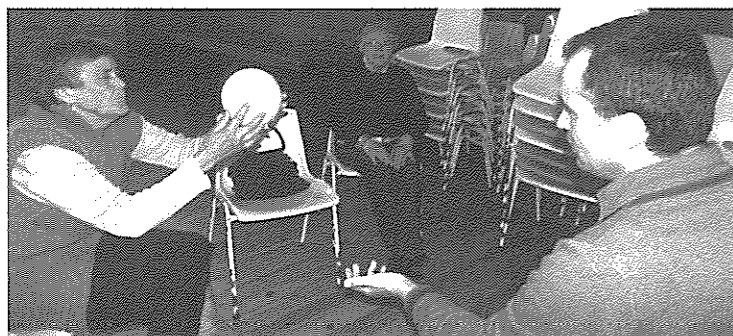
As atividades que se realizam quinzenalmente, abordam temáticas como a Saúde, Alimentação, Reciclagem, Risoterapia, Técnicas de Relaxamento, Arteterapia, ou até Ginástica! Nestes encontros existe sempre espaço para matar saudades dos vizinhos e pôr a conversa em dia, tão importante nesta idade.



As atividades realizam-se alternadamente nas localidades de Carriço e Marinha da Guia, em espaços cedidos pelas Associações locais, às quartas-feiras, das 14 às 16h e dirigem-se a todos com mais de 55 anos que queiram participar !

Com o avançar da idade os laços sociais vão-se degradando; passa-se mais tempo em casa e os filhos, os netos (e por vezes os bisnetos!) estão cada um para seu lado e só passam de quando em vez. Facilmente, se ouvirem histórias de pessoas que morando na mesma Rua, mas que por circunstâncias da vida, não se viam ou cruzavam há bastantes meses, reencontraram-se nas atividades do projeto Paripasso.

Quase no final de cada atividade, existe sempre tempo para um pequeno chá e umas bolachas ou bolo, que alguém traz e para colocar um pouco mais de conversa em dia, sempre com boa disposição à mistura, que "esta coisa da tristeza não paga dívidas".



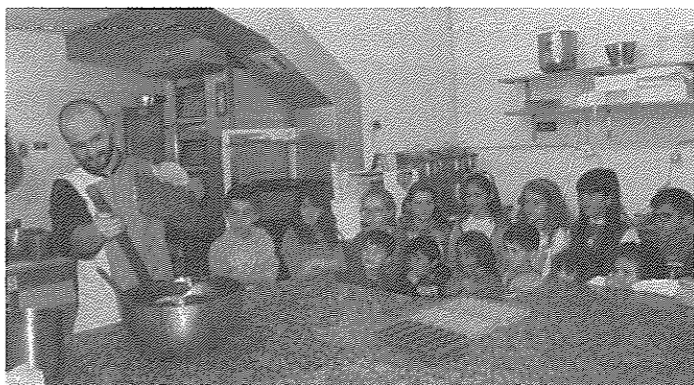
APOIO À EMPREGABILIDADE

Para quem é desempregado e está à procura de emprego e reside na Freguesia de Carriço, a Junta tem o projeto "Apoiar", para elaborar Currículos ou Cartas de Apresentação, divulgação de Ofertas de Emprego e/ou Formação, estruturar objetivos ou projetos de vida. Estamos à sua disposição. Informe-se na Sede da Junta de Freguesia.

Projeto Camarinha, um dos segredos da Baleia.

No âmbito do concurso Ciência na Escola da Fundação Ilídio Pinho, os alunos do 2º ano e do pré-escolar de Vieirinhos, sob a coordenação da educadora Paula Costa, desenvolveram o projeto "Camarinha - um dos segredos da Baleia", que já se encontra na última fase do concurso, constando entre os 100 selecionados para a mostra nacional, pelo júri nacional do prémio, a realizar em data e local a designar.

Os objetivos do projeto visavam a redescoberta, estudo e valorização da camarinheira, planta da espécie corema álbum; bem como da camarinha e do seu potencial. Neste sentido foram estabelecidas diversas parcerias de forma a impulsionar/orientar o desenvolvimento do projeto, entre as quais destaco a parceria com o departamento de Ecologia Funcional e o Jardim Botânico da Universidade de Coimbra, que nos apoiaram no estudo das formas de propagação da planta; a Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra que nos apoiou, na preparação dos bombons de Camarinha, e a Junta de freguesia de Carriço que nos ajudou, desde o primeiro momento, nas diversas deslocações (trabalhos de campo e visitas de estudo) subjacentes e essenciais ao progresso do projeto.



Os êxitos foram muitos, o estudo da população da camarinheira no Osso da Baleia, a germinação das sementes de camarinha, a confeção da geleia e dos bombons de camarinha, a recuperação e edição da "Lenda da Camarinha" e a adaptação da "Canção das Camarinhas".

Concluindo o projeto que envolveu os diversos parceiros educativos, promoveu a interdisciplinaridade, a articulação e a partilha de saberes, contribuindo de forma decisiva para o desenvolvimento de todos; crianças, adultos e parceiros.

(texto elaborado pela Coordenadora do CEV, Educadora Paula Costa).

Torneio Silveirinha Grande

Nos dias 24, 25 e 26 de Junho a equipa de Iniciados (Sub-15) da Associação Cultural Recreativa e de Melhoramentos de Silveirinha Grande e Claras, constituída por: Tomás Santos, Francisco Costa, Tomás Cação, Rafael Pinto, Pedro Gomes, Jorge Cordeiro, Tiago Filipe, Rafael Cação, Miguel Pereira, Daniel Jordão, Hélio Jacinto e Tiago Marques - Jogadores; Carlos Neves, Treinador; e Cristiano Neves, Diretor, esteve presente no 1.º Torneio Internacional de Futsal da Cidade de Torres Vedras, organizado pelo Sporting Club de Torres.

O torneio foi constituído por diversas equipas de vários escalões Nacionais e Internacionais, com o principal objetivo de promover a modalidade e intercâmbio entre os diversos clubes presentes.



Asas Indomáveis



Como vem sendo habitual o clube AICA-Asas Indomáveis, clube de aeromodelismo de Carriço, realizou mais um encontro nacional, em que reunimos cerca de 20 pilotos dos mais variados clubes da região centro.

Aviões de diversos tamanhos, helicópteros e quadricópteros animaram o dia e nem todos regressaram para casa inteiros mas isso faz parte da modalidade. As condições climáticas não ajudaram (muito vento) mas quem esteve presente deliciou-se com as mais diversas acrobacias apresentadas pelos pilotos. O Clube Asas Indomáveis, pratica esta modalidade na pista da Freguesia de Carriço situada no Parque Social, em Silveirinha Pequena, regularmente aos domingos de manhã e convida todos os interessados a juntarem-se ao clube, seja para apreciar ou para aprender.

Colaboramos com diversas associações no que respeita a demonstrações de aeromodelismo, quando as referidas associações realizam atividades para os seus sócios/participantes, tendo sido diversas vezes solicitados para este tipo de prática. No próximo dia 17 de Julho, seremos visitados por um grupo de motos antigas, para o qual iremos demonstrar diversos modelos e manobras, deixando o convite em aberto a todos os que quiserem estar presentes entre as 10.00 e as 12.30.

O AICA dispõe de página no Facebook -aica aeromodelismo- onde partilhamos algumas informações, vídeos e fotos sobre o que fazemos.

(texto elaborado pelo Clube AICA—Asas Indomáveis)

ESPAÇO SAÚDE

PREVENÇÃO DO CANCRO DA PELE

O sol é indispensável à vida, proporcionando luz e calor e permitindo a ativação da produção de vitamina D, essencial ao desenvolvimento ósseo.

O bronzeado numa pele saudável é a resposta biológica de defesa a uma agressão da radiação solar.

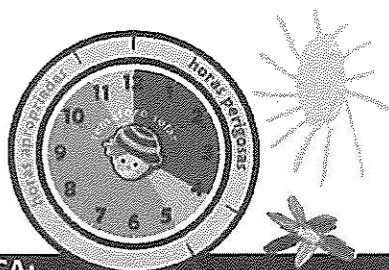
O excesso de radiação solar, não só pode provocar queimadura, como também tem efeitos negativos a longo prazo, como o envelhecimento prematuro da pele (rugas), elastose e cancro da pele.

A exposição aos raios de sol, e especialmente aos UV, pode provocar alterações na pele com diferentes níveis de risco e gravidade.

O melanoma é um cancro que surge espontaneamente ou sobre um sinal que se modifica. Os sinais, também chamados nevus, são manchas pigmentadas que aparecem na pele e normalmente são benignos, no entanto, qualquer modificação do seu aspeto pode ser um alerta para um tumor maligno.

O risco de melanoma (tumor maligno da pele) aumenta se...

- Houver antecedentes de melanoma pessoal ou familiar, de queimaduras solares graves na infância;
- Possui fototipo claro (pele, olhos claros, que se queimam facilmente ao sol);
- Tem vários sinais (+ de 100), de forma, tamanho e cor muito variados;
- Realizar exposições intensas de curta duração aos raios UVA.



NÃO SE ESQUEÇA:

- Estamos sempre expostos à radiação UV (na praia, no campo, durante a prática de desporto ou trabalho ao ar livre);
- Mesmo à sombra a radiação reflete-se na água, areia e neve;
- Mesmo quando o tempo está enevoado, continua a haver radiação UV;
- Horas "seguras" são aquelas em que a nossa sombra é maior do que nós próprios ("regra da sombra")
- É totalmente desaconselhada a exposição solar de bebés com menos de 6 meses e evitar a exposição direta de crianças com menos de 2 anos de idade;
- O sol causa envelhecimento precoce da pele;
- As pessoas de pele clara, olhos claros, sardentas, que se queimam facilmente e têm dificuldade em se bronzear/ficar morenos, necessitam de cuidados.

RECOMENDAÇÕES:

A exposição em pequenas doses e distribuída ao longo do ano é benéfica mas a exposição intensa e de curta duração é prejudicial.

- Evite a exposição solar em horas "de risco" (entre as 11h e as 17h e, principalmente, entre as 12h e as 16h);
- Procure uma sombra; proteja-se na praia, piscina, montanha, quando faz desporto ao ar livre ou nas "caminhadas";
- Use chapéus (de preferência de abas largas), óculos escuros, camisola (que proteja o decote e braços e de tecido denso, não poroso);
- Aplique protetor solar, de preferência de longo espectro (filtram os UVA e os UVB), com um fator de proteção (FPS) de pelo menos 30;
- Não frequente solários.

A deteção precoce das lesões cutâneas pode ser efetuada através do auto-exame da pele e da consulta de um médico dermatologista.

Faça o auto-exame da pele com regularidade (em média de 3 em 3 meses)

Observe cuidadosamente todas as partes do seu corpo, não esquecendo:

- As palmas das mãos e plantas dos pés;
- Região Genital;
- Couro cabeludo, pescoço e orelhas (com o auxílio de secador de cabelo e espelho);
- Zona das costas e nádegas.

Informação da Liga Portuguesa Contra o Cancro



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**

PRÓXIMOS EVENTOS:

8, 9 e 10 de julho - 39.º Aniversário da ACRM de Silveirinha Grande e Claras;

13 de julho - Sardinhada | Convívio Sénior na Praia do Osso da Baleia;

15, 16 e 17 de julho - Festa Anual da Associação DECA-Caxaria;

22, 23 e 24 de julho - XII Concentração Motard "Saca Rolhas";

13 de agosto - 3.º Festival de Sopas em Alhais.