

NOVO EDÍFÍCIO DA JUNTA DE FREGUESIA JÁ FOI INAUGURADO



Serviços da Junta
funcionam agora no
antigo edifício da Escola
Primária de Alburitel



Padre Artur Oliveira
a religião e a música
são a sua forma de vida



Christophe Henriques
o empresário de sucesso que
não esquece as suas raízes

EM DESTAQUE NESTA EDIÇÃO



EDITORIAL

ENGRÁCIA MARQUES

Directora Técnica
Centro de Apoio a Deficientes, João Paulo II

Falar da “nossa terra” é partilhar memórias e abraçar causas.

Num mundo onde os caminhos são cada vez mais curtos, onde chegamos ao nosso destino cada vez mais rápido, onde basta um click para recebermos e partilharmos notícias e mantermo-nos em contacto com a nossa família e amigos que estão do outro lado do mundo, os abraços, as gargalhadas e as lágrimas ficam, muitas vezes, no isolamento do nosso pequeno espaço individual.

“A nossa terra” transporta-nos para lugares e gentes, dá-nos raízes, dá-nos estabilidade, segurança e perspectiva, contrariando distâncias e promovendo aproximação entre as gentes da “nossa terra”.

O nosso Jornal pretende dar a conhecer vivências, informar sobre acontecimentos locais, divulgar factos e gentes, promover a participação de todos em função de todos.

Falar da “nossa terra” é um caminho a percorrer acompanhado, nunca sozinho.



PÁGINA

- 3 | ARTIGO DE OPINIÃO
- 4 | ENTREVISTA ALBURICONSTRÓI
- 5 | NÓS POR LÁ
- 6 | HISTÓRIA DE VIDA
- 9 | NOTÍCIAS DA FREGUESIA
- 11 | ASSOCIAÇÃO DE CAÇADORES
- 12 | INAUGURAÇÃO DO NOVO EDIFÍCIO DA JUNTA DE FREGUESIA

Ficha técnica

Director: Filipe Cortez

Redactor principal: Filipa Ferreira

Colaboradora: Joana Monteiro

Tiragem: 500 exemplares

Impressão: Indugráfica

ARTIGO DE OPINIÃO

“ALBURITEL A MINHA TERRA”



Viajava no comboio de alta velocidade, algures entre Roma e Florença, a caminho de Veneza, quando recebi a mensagem do simpático e amigo Filipe Cortez a pedir-me para o contactar assim que pudesse. Chegado a Veneza, liguei-lhe de imediato, tal como lhe prometera também por mensagem. O motivo era o convite para escrever para o número zero do jornal da nossa terra. Aceitei, sem qualquer hesitação, o honroso convite que me foi feito, já que, para além de o fazer com todo o gosto, cumpro também uma obrigação, pois foi aqui nesta nossa querida terra, onde nasci, que aprendi a ler e escrever (e onde escrevi o primeiro dos vinte e cinco livros que tenho publicados), me fiz homem, e onde tenho tantos e tão bons amigos, apesar do nosso convívio ser (demasiado) esporádico.

Tenho dito, pelos quatro cantos do mundo, que Alburitel é a melhor localidade à face da Terra e tenho muito orgulho em ter nascido aqui. Não o digo por bairrismo, digo-o por convicção fundada em dados objetivos e comprováveis. Senão vejamos, Alburitel é, como sempre foi, uma terra sem multimilionários ou pessoas extremamente ricas. Concomitantemente, desde há muitos anos, não existem pobres de pobreza extrema e, praticamente, não existe ninguém pobre. Por outro

lado, desde há décadas que a percentagem de licenciados é elevadíssima comparativamente ao resto do concelho e do país, e também por isso, uma muito baixa taxa de desemprego. E quando o emprego escasseava, o lutador povo desta nossa terra fez-se ao mar e à estrada e rumou ao Brasil, a França e a outras paragens, então bem mais longínquas em termos relativos, naturalmente, em particular no que concerne ao tempo e à dificuldade das viagens.

E é assim em quase todos os indicadores sociais, até no crime. A nossa terra terá, seguramente, das mais baixas taxas de criminalidade do país. No mais de meio século que levo de vida, não me lembro que algum dia tenha sido praticado algum crime, particularmente grave, resultado de qualquer agressão ou contenda.

Alburitel, que tem coração árabe, é um exemplo de cidadania e solidariedade intergeracional. É, para mim, uma enorme honra ser filho desta terra e (não posso deixar de o referir) do grande Alburitelense que foi o meu querido pai, José Nunes Gonçalves, a quem a nossa terra, de forma digna e justa, retribuiu a sua enorme generosidade, atribuindo o seu nome à rua onde ele (tal como eu e as minhas irmãs) nasceu.

Fernando Gonçalves

- Consultor Jurídico - Advogado - Mestre em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra;
- Titular do Curso de Estudos Superiores Avançados pela Universidade de Salamanca;
- Professor do Ensino Superior Politécnico e Universitário;
- Coordenador do Gabinete de Estudos e Planeamento da PSP de Leiria;
- Diretor do Instituto de Gestão Financeira (IGFSS) e Diretor da Segurança Social do Distrito de Leiria;
- Autor de obras jurídicas;
- Inspetor Superior Principal da Autoridade para as Condições do Trabalho;

A FREGUESIA EM NÚMEROS

DISTRIBUIÇÃO DA POPULAÇÃO POR GRUPOS ETÁRIOS EM ALBURITEL

ANO	0-14 ANOS	15-24 ANOS	25-64 ANOS	>65 ANOS
2001	170	157	617	219
2011	124	128	605	322

Média do País no censo de 2001: 0/14 Anos-16,0%; 15/24 Anos-14,3%; 25/64 Anos-53,4%; 65 e mais Anos-16,4%

Média do País no censo de 2011: 0/14 Anos-14,9%; 15/24 Anos-10,9%; 25/64 Anos-55,2%; 65 e mais Anos-19,0%

ALBURICONSTRÓI- ENTREVISTA A GIL GASPAR

“ORGULHAMO-NOS DAS OBRAS QUE EXECUTAMOS NA NOSSA FREGUESIA”



Gil Gaspar

Tinha apenas 14 anos de idade quando se iniciou no sector da construção civil. Antes disso, teve curtas experiências no ramo da mecânica e do fabrico de móveis, mas o “bichinho” da construção falou mais alto.

Hoje, ao fim de mais de 30 anos dedicados à construção civil, Hermegildo Gaspar, mais conhecido por Gil, fala com orgulho das muitas obras edificadas pela Alburiconstrói na terra que escolheu para viver e constituir família. Natural de Sandoeira, Rio de Couros, o empresário é também sócio fundador do Grupo Motard Por Acaso e confessa ser um apaixonado pelo mundo das duas rodas.

Alburitel Jornal (AJ)- Como surgiu a Alburiconstrói e quais foram os principais desafios iniciais?

Gil Gaspar (GG)- A empresa foi fundada em 1992, por mim e um outro sócio que entretanto saiu, ficando eu na gestão.

A Alburiconstrói foi a primeira empresa da terra com alvará de construção civil! No início, os desafios eram totalmente diferentes dos de hoje. Até ao ano de 1996, a Alburiconstrói conheceu o período de maior volume de trabalho, a procura pelos nossos serviços era enorme.

Tínhamos nessa altura 9 funcionários, 5 deles estrangeiros e a mão de obra era escassa. Eu tratava da documentação para a legalização dos funcionários e, muitas vezes, os trabalhadores acabavam por não ficar. Este constrangimento criava uma dificuldade à nossa empresa já que nem sempre

conseguíamos responder aos pedidos de trabalho de forma atempada, devido à grande escassez de mão de obra.

AJ- Quais as principais serviços que executam?

GG- Grande parte do trabalho relaciona-se com a construção de moradias particulares e também reabilitação de edifícios.

80% do nosso trabalho acontece em Alburitel. A nossa empresa foi responsável por importantes obras na freguesia, nomeadamente a restauração da Capela Nossa Sra. da Ajuda e da Casa Paroquial, a extensão do Centro de Dia, o ringue de Alburitel (balneários e bancadas), etc... Trabalhamos também na reconstrução de edifícios em Tomar, Entroncamento e Lisboa.

A nossa empresa dispõe ainda de maquinaria para movimentação de terras, escavações, pelo que consegui-



Capela Nossa Sra. da Ajuda

mos responder eficazmente a clientes que nos solicitem esse tipo de serviços.

AJ- Qual o balanço que faz dos últimos anos?

Entre 2007 e 2014, a crise foi bastante acentuada, sentiu-se uma diminuição do volume de trabalho.

Depois há o problema da concorrência desleal, empresas que não estão registadas nem pagam impostos e que obviamente fazem preços mais competitivos e torna-se difícil acompanhar.

Actualmente, posso dizer que já se vai notando uma ligeira melhoria no sector, mas nada que se compare com a fase inicial da empresa.

AJ- Qual é o factor mais valorizado pelo cliente nos dias que correm e como olha o futuro da empresa?

GG- A empresa alargou recentemente o seu CAE para compra e venda de terrenos e apoio domiciliário, o que torna o seu âmbito de actividade mais abrangente.

O elemento mais valorizado pelo cliente é o preço sem dúvida! Primeiro discute-se o preço e depois tudo o resto.

Os prazos são também cada vez mais valorizados e normalmente quando o cliente nos contacta pretende o serviço terminado “para ontem”. São constrangimentos normais deste tipo de actividade que se têm acentuado com o tempo, aos quais, felizmente temos conseguido dar resposta.



NÓS POR LÁ... COM CHRISTOPHE HENRIQUES "É NESTA TERRA QUE ME SINTO VERDADEIRAMENTE EM CASA"

É com especial emoção e brilho nos olhos que fala daquela que apelida de "terra natal", na qual residem as suas verdadeiras origens.

Apesar de, na realidade, ter nascido em França, é com visível orgulho que Christophe Henriques fala do seu Portugal e da localidade de Toucinhos, da qual guarda as mais belas recordações dos inocentes tempos de meninice.



Christophe é natural dos Toucinhos

No dia em que, com apenas 12 anos, deixou Portugal para rumar a França juntamente com a família, estava longe de imaginar que, no futuro, seria responsável pela criação de uma das maiores empresas do ramo da construção da zona de Paris, com cerca de 100 funcionários e um espaço de mais de 2000m² de área total.

Embora reconheça a importância de França na sua vida profissional, Christophe não passa sem as visitas regulares à família residente em Toucinhos e, confessa que assim que tem o trabalho organizado, rumo imediatamente em direção a Portugal, o que acontece praticamente de 2 em 2 meses!

"O meu pai é natural desta terra, foi aqui que fiz a Primeira Comunhão e Comunhão Solene e os meus grandes amigos estão aqui. Tenho uma enorme ligação a esta terra. Algumas pessoas daqui estão a trabalhar comigo e também tento ajudar

amigos de cá a promoverem as suas empresas lá. A comida, o convívio com as pessoas, a calma que aqui se sente, fazem com nunca me consiga afastar deste cantinho por muito tempo!"

Christophe começou por trabalhar na grande distribuição, mas rapidamente se virou para o sector da construção civil, com o qual já tinha tido contacto quando trabalhava com o pai durante as férias. Fundou a empresa Lusoloc DTP em 2002, dedicada ao aluguer de maquinaria para construção civil, e está também ligado ao ramo imobiliário com a compra e venda de propriedades. A empresa foi crescendo gradualmente: começou com apenas uma máquina retroscavadora de 3 toneladas e tem hoje mais de 150 máquinas, a maior delas com 150 toneladas.

A empresa está sediada a 15 km de Paris e fatura entre 15 e 20 milhões de euros anualmente, tendo como principais clientes as grandes construtoras de França. Um dos objectivos do empresário a curto prazo passa pela criação de representações da Lusoloc noutras regiões de França, nomeadamente norte e sul do país.

Apesar de, para já, não pensar em investir no mercado português, Christophe Henriques adquiriu uma propriedade de cerca de 20000 m² em Toucinhos, para construção de moradia própria já que, segundo o empresário, daqui a

10 anos estará a 100% em Portugal. "Daqui a 10 anos é minha intenção mudar-me definitivamente para cá. A minha filha também adora Portugal, é aqui que me sinto verdadeiramente em casa." Mas as raízes maternais também não serão esquecidas. "Vou também construir casa em Guimarães, terra natal da minha mãe que adorava visitar a família dela mais frequentemente. Assim consigo dar-lhe essa alegria."

A visita deste Verão foi ainda mais especial para o empresário, que organizou, no dia 13 de Agosto, uma mega festa de aniversário com a presença de cerca de 300 pessoas na associa-



ção de Toucinhos. Os participantes (amigos, familiares e funcionários) reuniram-se num convívio/banquete oferecido pelo aniversariante que rumou a França no dia 28 de Agosto, levando certamente na memória a recordação dos belos momentos passados nesta terra que lhe é tão querida.



Com a família, na festa do seu aniversário

HISTÓRIA DE VIDA COM... PADRE ARTUR OLIVEIRA UMA VIDA DEDICADA À RELIGIÃO E À MÚSICA



O padre Artur Oliveira é um orgulhoso alburitelense

Foi com um sorriso contagiante e a vivacidade que tão bem o caracteriza que o padre Artur Oliveira nos recebeu em sua casa. A sua agenda, essa continua sempre preenchida. A música e a causa religiosa dão sentido à sua existência e alimentam-lhe a alma.

A sua história de vida revela um homem simples, empreendedor e criativo que, de forma entusiasmada e apaixonada, fala das conquistas alcançadas e projectos futuros.

O pai era natural de Toucinhos e a mãe de Alburitel. A infância foi “feliz e despreocupada”, revela, embora a família enfrentasse as vicissitudes típicas de uma família pobre obrigada a uma vida remediada. O seu pai era cavador por conta de outrém (embora na altura já soubesse escrever e fazer contas correctamente) e a mãe costureira. Se havia trabalho para o pai e uns “pontos de costura” para a mãe, como acontecia por altura do Natal e da Páscoa, as coisas iam fluindo.

Entrou na escola aos 7 anos e contrariamente à maior parte dos seus colegas, gostava muito de estudar. “Houve sempre uma boa tendência para a escola e fui aprendendo com relativa facilidade, sobretudo matemática, disciplina pela qual me interessava muito”. Terminado o Ensino Primário, o passo seguinte seria ingressar no Seminário, o que acabou por acontecer apenas dois anos mais tarde, devido às dificuldades financeiras sentidas pela família.

Neste processo de entrada no Seminário Diocesano, assim como em todo o seu percurso de vida, duas figuras tiveram enorme importância e influência. Primeiro, Dom Américo Henriques, primo do seu pai e que foi bispo de Leiria-Fátima; um outro grande mentor foi o Padre João Pereira, pároco de então na freguesia de Alburitel.

Os primeiros anos no Seminário acabaram por revelar-se fáceis, com a descoberta da música, uma das paixões da sua vida, sempre orientado e impulsionado pela mão do “sr. Gregório” que tratava dos ensaios. A par da música também as matérias despertavam o interesse do recém chegado ao Seminário, essencialmente, a matemática, a língua portuguesa e, como não poderia deixar

de ser, o latim.

“Durante 5 anos seguidos, tivemos latim todos os dias até porque os livros de filosofia, teologia e todos os outros estavam escritos em latim”, revelou.

Aos 20 anos, a vida pregou-lhe uma partida e sentiu-se desamparado quando recebeu a notícia da morte do seu pai. Este facto representou um duro golpe na vida deste alburitelense já que, sem o pai, o sustento da família tornou-se mais difícil e não havia quem ganhasse para a casa.

Aqui, mais uma vez, Dom Américo revelou-se uma figura primordial e imprescindível. “Foi determinante no meu percurso, não apenas enquanto ícone e figura a copiar mas também pelo apoio que me deu, em termos de ajuda material, nomeadamente com os livros de que necessitava, sem ter possibilidades de comprar. Ele era na altura vice reitor do Seminário e ajudou me muito nesta vertente”, explica.

Simplicidade, predisposição para o outro e um lado intelectual único. São estas as principais qualidades de Dom Américo, na opinião do nosso entrevistado que destaca o trabalho do bispo no estudo da Bíblia, na gestão do Seminário e, obviamente, na dedicação e entrega à causa religiosa.

Questionado acerca da certeza do percurso escolhido, não hesita em dizer que nunca teve grandes dúvidas, já que a orientação sempre foi essa.

O percurso de sacerdote iniciou-se em Mira D’Aire, onde ajudou o pe João Trindade, também natural de Alburitel, seguindo-se uma missão de 6 meses à Guiné, experiência dura e de medo, já que naquele tempo, a “guerra era brava”.

Esta fase da sua vida serviu como etapa de amadurecimento da sua experiência de sacerdote, através da assistência religiosa aos soldados nas frentes de batalha. “Os sacerdotes eram necessários para acompanhar os soldados nas três frentes de guerra: Angola, Moçambique e Guiné. Eram recrutados logo depois da ordenação ou pouco tempo depois, para acompanhar os soldados que queriam e necessitavam de assistência religiosa”, confidencia.

Há um ano viajou até à Guiné, onde teve oportunidade de recordar locais e momentos dolorosos mas simultaneamente sentir o carinho daquelas gentes.

Pela vida deste pároco, passaram ainda experiências de ensino de Religião e Moral no Liceu de Leiria, (Liceu Francisco Rodrigues Lobo), onde esteve 9 anos, com início em Novembro de 74, período turbulento da história recente de Portugal.

Em 1975 foi colocado como pároco da freguesia de Barreira, Leiria, onde permaneceu durante 9 anos, mantendo nos dias de hoje uma relação de especial carinho e amizade com as gentes daquela terra. “A população respondeu muito bem às iniciativas que fomos fazendo e trabalhei com os secretariados da juventude, por exemplo, frequentando vários encontros de juventude que lá existiam.”

HISTÓRIA DE VIDA COM... PADRE ARTUR OLIVEIRA NOVOS DESAFIOS E PROJECTOS SE AVIZINHAM

Em 1983, o bispo convidou-o para ser director do colégio São Miguel em Fátima, o que na prática nunca aconteceu. "Fui estudar para Paris durante 2 anos, no Instituto Superior de Pedagogia e tornei-me depois director de um colégio na Marinha Grande, na altura Externato Afonso Lopes Vieira, onde estive durante 6 anos e daí é que vim a tempo inteiro para o Santuário", relata o pároco.



O pároco continua cheio de projectos e novas ideias

O padre que nasceu para a música

Contar a história de vida do padre Artur sem focar a sua paixão pela música é missão praticamente impossível. Este gosto acompanha-o desde sempre e é pilar fundamental da sua vida, despertado pelo contacto inicial que teve com a disciplina enquanto seminarista.

A rampa de lançamento para aquele que apelida de "emprego da sua vida" surgiu no ano de 1977, quando ainda estava na Barreira, ao ser convidado pelo reitor do

Santuário, para ser organizador e orientador da música daquela instituição.

"Formou-se um grupo bastante consistente que durou até 2010, com a participação de muita gente de Alburitel, no qual se criaram ligações e amizades que ficam para a vida", explica.

Durante 25 anos foi o responsável único de toda a música do Santuário de Fátima, função bastante exigente, nomeadamente com a organização das celebrações diárias, mas também todos os grandes dias 13 de Maio, desde 1977 até 2010. Estes eram os dias mais desafiantes, aos quais se juntaram as visitas dos Papas a Fátima, a inauguração da igreja da Santíssima Trindade e as Exéquias da irmã Lúcia. As responsabilidades eram enormes, tal como o eram o nervosismo e a ansiedade.

Em Mira d'Aire fundou também um coro e participava simultaneamente na orquestra típica e quando regressou da Guiné, foi convidado para ser director do Corus Auris de Ourém, onde esteve desde 1977 a 1983. Mas engana-se quem pensa que a música é assunto arrumado na sua vida. Hoje dirige um outro Grupo Coral em Ourém, de nome Cantabo CS, com muitos elementos que faziam parte do antigo grupo coral do Santuário de Fátima.

O Cantabo CS nasceu quando foi editado o livro "Orar Cantando", da autoria de Carlos Silva, orientador de música em toda a região de Fátima e no seminário. O objectivo era evitar que o livro ficasse escondido nas prateleiras e fosse transformado em arranjos musicais, reunindo cantores de Alburitel, Ourém, Toucinhos, para formar um grupo que acabou por ter início em 2014. Sediado na Igreja de Ourém, actua em celebrações-concerto na base da música religiosa.

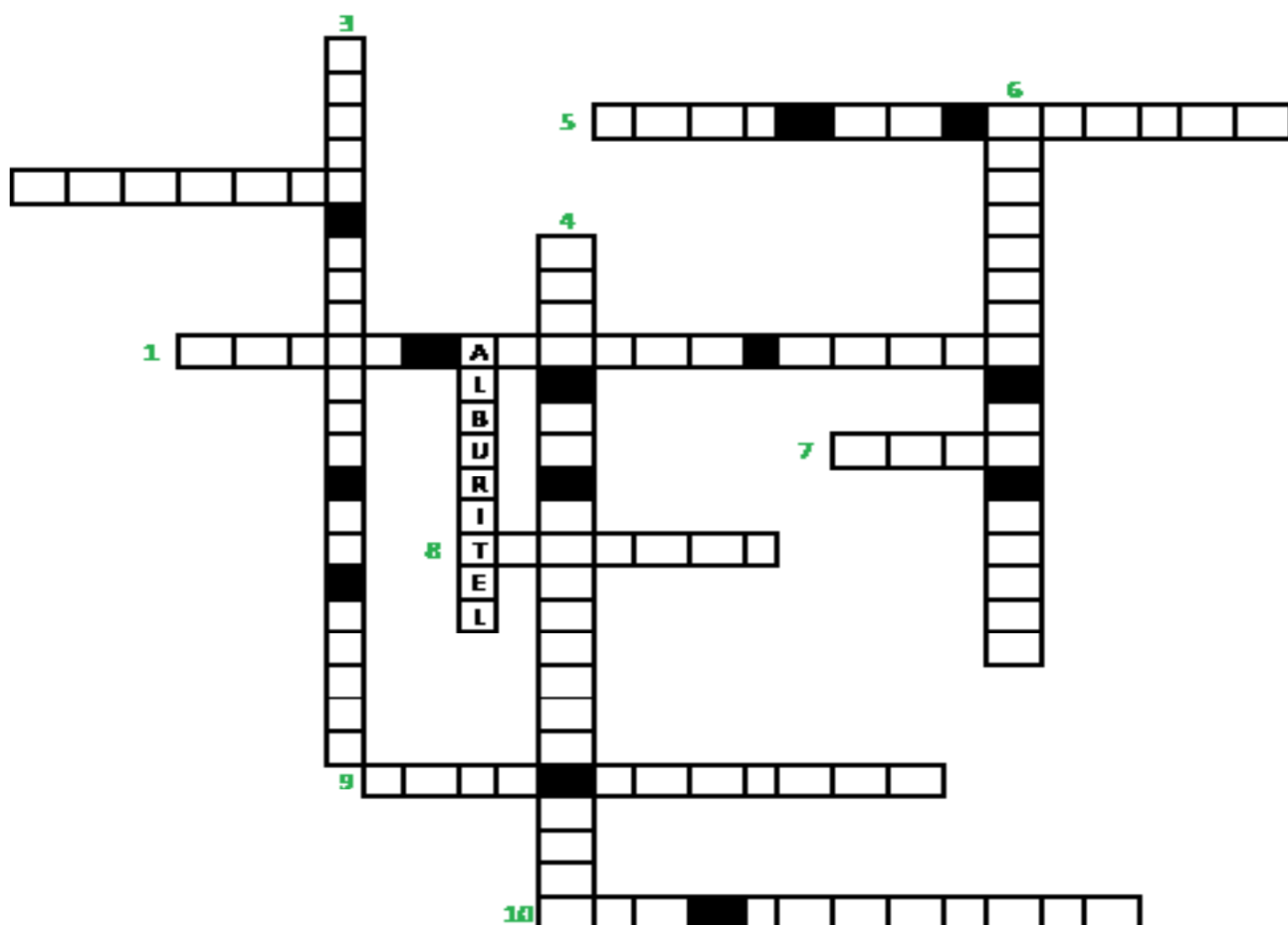
"Este ano estivemos no Alburitel Cultural, onde participamos sempre com um carinho especial até porque grande parte dos cantadores é de lá. Enquanto as pessoas que fazem parte deste grupo tiverem o gosto de vir benevolmente e voluntariamente aos ensaios todas as semanas e participarem nas deslocações pela região, o grupo não morrerá."

Quanto a celebrações, o padre Artur Oliveira, não tem nesta altura nenhum compromisso oficial mas revela estar à total disposição de toda a vigaria de Ourém. A sua vida é cheia, repleta de afazeres e projectos bem definidos. "Leio muito, faço música, colaboro com o secretariado de liturgia e estamos, inclusivamente, a preparar um novo projecto cantoral nacional que me tem ocupado muito tempo."

Questionamo-lo sobre a importância de Fátima e da religião nos nossos dias. Fátima é sinónimo de fé e tradição e viver sem fé é viver sem esperança, responde. Na sua opinião, a organização económica e a própria evolução do mundo instalaram uma sede de ter, comprar e possuir, em vez de uma sede de ser. Para Artur Oliveira, com fé tudo se torna mais fácil, mais leve e mais fácil de suportar.

PALAVRAS CRUZADAS

ACHA QUE SABE TUDO A RESPEITO DA FREGUESIA DE ALBURITEL?
TESTE O SEU CONHECIMENTO!



- 1- Qual a típica fonte de riqueza presente no brasão de Alburitel?
- 2- Para além de Alburitel, qual o lugar que foi desagregado da freguesia de Seiça?
- 3- A quem é dedicada a capela de Alburitel?
- 4- Quem foi o primeiro presidente da junta de freguesia de Alburitel?
- 5- O que recorda a passagem de Nossa Senhora do Rosário de Fátima pelos Toucinhos?
- 6- Qual o único cruzeiro da freguesia?
- 7- Qual a gruta mais conhecida da freguesia?
- 8- Nome comum dado ao marco geodésico da freguesia
- 9- Quais as duas associações culturais da freguesia?
- 10- Qual a capela existente no Vale Santo?

NOTÍCIAS DA FREGUESIA

Cultura, actividades desportivas e grandes momentos de convívio e de partilha. Foram estes os ingredientes de mais uma edição do evento Alburitel Cultural que chamou à rua as gentes de freguesia, entre os dias 18 de Maio e 26 de Junho, numa iniciativa conjunta da Junta de Freguesia e da Associação Cultural e Recreativa de Alburitel (ACRA).

O cartaz deste ano distinguiu-se pela multiplicidade de actividades disponíveis, nomeadamente, um rally paper noturno, passeios pedestres pela região, festival de sopas, uma noite dedicada ao teatro na Acureto, para além do Encontro de Coros na Igreja da freguesia e do já carismático Festival Sons da Serra.



Contador de estórias

Um dos momentos mais entusiasmamente decorreu no dia 16 de Junho nas instalações da Acra, com a presença do contador de estórias António Fontinha, um dos pioneiros da narração oral em Portugal e do mediático Ângelo Torres, actor bem conhecido do público português.

No encerramento foi a vez dos amantes dos clássicos e do desporto motorizado se reunirem num almoço convívio na sede do Grupo Motard Por Acaso.

Com o intuito de preservar raízes e costumes, o Alburitel Cultural pretende simultaneamente fomentar o interesse pela cultura por parte das gentes da freguesia.



Encontro de Coros



Sarau musical



Encontro de clássicos



Sons da Serra



Sons da Serra

(Fotografias cedidas pela Junta de Freguesia de Alburitel)

EXERCÍCIO E SAÚDE

Ao longo das últimas décadas a prática de exercício físico tem vindo a sofrer um declínio, em Portugal o Eurobarómetro (2014) comprova que são 72% os indivíduos adultos que “nunca” ou “raramente” praticam exercício físico.

Paralelamente a estes dados sabe-se que existe uma crescente taxa da prevalência de doenças crónicas, tais como doenças cardio-respiratórias, diabetes mellitus, doenças respiratórias e cancro.

Actualmente são também estas as doenças que encontramos no topo da lista de doenças com maior taxa de mortalidade no nosso país.

A prevenção destas mesmas doenças e a prática de exercício estão intimamente relacionadas, estando cientificamente comprovada a importância do exer-



cício físico na saúde e no bem estar.

Mas e como introduzir o desporto nas nossas vidas? Cada organismo é especial e único e naturalmente a intensidade do exercício praticado bem como a quantidade devem ser adaptadas à condição física e de estado geral de cada um.

Antes de se iniciar na prática de qualquer tipo de desporto pode e deve consultar um especialista de saúde. É essencial perceber se em termos físicos e analíticos estamos aptos à prática desportiva.

Tendo feito a “revisão” à nossa máquina devemos seguir para um especialista em desporto. Aqui sim vamos encontrar a pessoa capaz de conciliar os nossos gostos pessoais com as nossas capacidades e limitações.

Assim que começar as alterações no seu corpo serão notórias: maior resistência física, maior capacidade respiratória, menos dores musculares, menos valores alterados no seu boletim de análises, menos substâncias tóxicas em circulação no organismo e consequentemente menos probabilidade de desenvolver doenças de carácter degenerativo, tais como o cancro.

A acrescentar a todos estes benefícios está o facto de o exercício físico esportar no nosso organismo reacções moleculares que no dia-a-dia se traduzem em felicidade. É verdade, as substâncias responsáveis pelas sensações de bem-estar e felicidade são libertadas no nosso organismo em grandes quantidades quando praticamos desporto, contribuindo assim para a diminuição da prevalência de doenças como a depressão ou síndromes obsessivo-compulsivos.

E você está à espera de quê?

Não comece a cuidar de si só amanhã se o pode fazer já hoje. Pratique desporto de forma adequada e prolongue a sua vida de forma saudável.

David Courela

Mestrado | Educação Física

Sócio-Gerente | Ginásio Vila Fit

Personal Trainer | Ginásio Vila Fit

www.vilafit.pt



Shoperfil
aluminios

ASSOCIAÇÃO DE CAÇADORES NA DEFESA DAS ESPÉCIES CINERGÉTICAS DA FREGUESIA

Apesar de formalmente inaugurada em Julho de 1993, foi no ano de 1991 que começaram a ganhar forma os primeiros contornos deste projecto.



Paulo Santos, Sérgio Ferreira, Hugo Silva, Marco Faria e Rodrigo Faria

Hoje são 48 associados com uma paixão em comum e da qual teimam não prescindir: a caça.

Ao contrário daquilo que algumas pessoas possa pensar, a proteção das espécies em extinção é uma das bandeiras dos caçadores e uma das suas principais prioridades. Como explica o presidente da associação de caçadores da freguesia de Alburitel, Sérgio Ferreira.

“Antigamente, não havia regulamentação, qualquer pessoa podia caçar em qualquer lado, mas actualmente o processo está bem definido. Existe um plano de preservação das espécies em via de extinção e há dias definidos para a caça à perdiz ou ao javali, por exemplo”.

Esta é umas das preocupações desta associação que leva a cabo várias ações para proteção de espécies, e controlo de predadores,

A associação é também responsável pela manutenção da zona de caça, sinalética e largadas.

A associação está sediada na Rua dos Moinhos em Alburitel, onde a direção reúne uma vez por mês para debater questões pertinentes e analisar dificuldades e aprimoramentos a fazer.

Os desafios da associação são exigentes revela o presidente. A diminuição da quantidade de caça disponível aliada à burocracia que os candidatos a caçadores enfrentam, para além dos custos associados a processo, fazem com que a lista de sócios tenha vindo a diminuir consideravelmente nos últimos anos. Mas a paixão fala mais alto. O amor pela caça impulsiona o companheirismo e o convívio entre os seus elementos e estes são factores diferenciadores e decisivos para a continuidade do projecto.

CANTINHO DA FOTOGRAFIA

Fotografias cedidas por Sérgio Vieira



PLACOPAINT
CONSTRUIMOS CONSIGO

TINTAS . CIMENTOS
GESSO CARTONADO . SILICONES
CIMENTOS COLA . SISTEMAS ETIC'S
Rua da Calçada nº 10 · 2490-013 ALBURITEL · 249 145 577

JUNTA DE FREGUESIA TEM NOVO EDIFÍCIO SEDE

Foi inaugurado no passado dia 10 de Setembro, o edifício que vai passar a acolher a Junta de Freguesia de Alburitel, num investimento superior a 200 mil euros por parte do município. A Junta vai funcionar na antiga escola primária da freguesia que ficou devoluta em 2009 quando se avançou com a abertura de um novo centro escolar. Elias Silva, presidente da junta de freguesia, destacou a importância da localização do edifício, pela sua centralidade. “Está na zona centro, a zona nobre da localidade e por isso pensámos que fazia todo o sentido que transferíssemos



para aqui as instalações da junta de freguesia, cujo edifício-sede não oferecia boas condições aos utentes”, explicou.

Os desafios que se seguem consistem na finalização dos arranjos exteriores, que contemplam casas de banho públicas e também um parque infantil. Esta primeira fase do

investimento foi comparticipada pelo município. Também o presidente da Câmara Municipal, Paulo Fonseca, marcou presença nesta inauguração, salientando a estratégia do município em ceder a associações ou instituições públicas os antigos edifícios das escolas básicas, como forma de valorizar o património municipal.



Nota explicativa

É objectivo desta publicação divulgar e reconhecer o trabalho levado a cabo por pessoas, entidades, empresas e associações da freguesia de Alburitel. Nesse sentido, há um conjunto de rúbricas que serão presença constante nesta publicação.

“Artigo de opinião”:

Texto de cariz pessoal, escrito por um elemento da freguesia ou com algum tipo de ligação à terra, acerca de um tema da actualidade ou pertinente para o seu autor.

Entrevista às empresas sediadas na freguesia

O processo de entrevistas cuja sede se encontra implementada na freguesia, será feito por ordem alfabética e, por esse motivo, a empresa Alburiconstrói foi a escolhida para este primeiro número do jornal.

“Nós Por Lá”:

Tem como intuito dar a conhecer as aventuras dos alburitelenses emigrantes no estrangeiro, ou seja, o percurso das gentes naturais da freguesia que façam vida fora de Portugal.

“História de Vida”:

Neste espaço daremos a conhecer a carreira de alburitelenses que, por uma ou outra razão, se tenham distinguido ou cujo percurso profissional e pessoal seja considerado socialmente relevante.

Notícias de freguesia: espaço dedicado aos eventos ocorridos na freguesia de Alburitel.

“Saúde e bem estar”:

Artigo da autoria de um profissional do sector do desporto, da saúde e bem estar.

Sendo este um projecto direccionado para a freguesia e para as suas gentes, solicitamos o apoio e a ajuda de todos os alburitelenses no sentido da colaborarem connosco com ideias, novas rúbricas, fotografias e sugestões que possam fazer sentido no aperfeiçoamento deste projecto.

Filipe Cortez | Director