



Gala do Desporto Vimararense

# JOVENS DE PONTE DISTINGUIDOS

O Multusos de Guimarães recebeu no domingo, 05 de julho, a sexta edição da Gala do Desporto, um evento anual organizado pela Câmara Municipal de Guimarães e pela Tempo Livre que, entre outros objetivos, pretende reconhecer e valorizar os jovens talentos desportivos do concelho de Guimarães. A edição deste ano do evento que consagra os melhores do desporto no concelho de Guimarães contou com a presença de jovens de Ponte. Inês Ferreira, residente e natural de Ponte, praticante de karaté do Aquabrito, foi a Jovem Revelação Feminina 2015 da Gala do Desporto de Guimarães. A atleta vai receber uma bolsa de formação desportiva no valor de 2 mil euros. Concorriam a esta categoria Cláudia Machado (Os Sandinenses) e Mónica Silva (Grupo Desportivo dos Unidos do Cano). A jovem tenista Francisca Jorge recebeu o troféu de Jovem Revelação (feminino). Pedro Ferrei-



ra, atleta de Judo da ARCAP, foi distinguido com o Prémio Ética no Desporto e ainda a atleta do GD Cercigui, Susana Daniela, praticante de Atletismo Adaptado Síndrome de Down recebeu o Prémio Desporto Adaptado. Nos



prémios Mérito Desportivo Futebol, a equipa de Iniciados do Clube Desportivo de Ponte recebeu o Mérito Desportivo pelo Título de Campeões 2014 - 2015.



Parabéns e muitas felicidades.



## Cemitério de Ponte está em obras CRIAÇÃO DE NOVOS LOTES E EMBELEZAMENTO ESTRUTURAL



A Junta de Freguesia informa a População em geral que no dia 30 de junho iniciaram-se as obras de ampliação do Cemitério de Ponte. A empreitada é da responsabilidade da Junta de Freguesia de Ponte, sendo financiada pela

Câmara Municipal de Guimarães. A mesma terá a duração de 120 dias, tendo sido adjudicada no âmbito do procedimento de ajuste nº 02/2015 à sociedade "Cândido José Rodrigues S.A.", pelo preço de €120.004,35 + IVA.

## Outras obras de alargamento se seguirão ESTÁ MAIS LARGA A RUA À SAÍDA DO LARGO DA IGREJA!



Estão concluídas as obras de alargamento - primeira parcela - da Rua Rector Francisco José Ribeiro. No decorrer do corrente ano, outras parcelas irão igualmente ser objecto de intervenção, por forma a dotar aquele arruamento das di-

mensões necessárias, quer para o alargamento da via, quer para a construção de um passeio. Recorde-se que na reunião do executivo municipal realizada em Ponte, ficou a promessa da edificação do "novo" Centro Cívico.

## MEGA JORNADA DESPORTIVA NO PARQUE DA INSUA



No passado sábado, dia 18 de junho, realizou-se mais uma jornada Desportiva no Parque de Lazer da Insua de Ponte. A Junta de Freguesia de Ponte deixa aqui, uma vez mais, o seu mais sincero agradecimento aos Ginásios locais, RioFit, Habitus e Corpo Perfeito, bem como a todos os participantes.

No âmbito do "Programa Aproximar"

# SECRETÁRIO DE ESTADO VISITOU ESPAÇO DO CIDADÃO

O Secretário de Estado para a Modernização Administrativa, Joaquim Pedro Cardoso da Costa, bem como o Vereador da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Costa, efetuaram, no dia 30 de julho, uma visita ao Espaço do Cidadão de Ponte, que recorde-se, já se encontra em funcionamento desde 11 de junho.

A criação de uma rede de Espaços do Cidadão, enquadra-se na Estratégia de Reorganização dos Serviços de Atendimento da Administração Pública, através do Programa Aproximar, a fim de efetuar a racionalização do território, aproveitando as potencialidades da tecnologia. Neste momento, estão já a funcionar 192 Espaços do Cidadão no país, dos quais 33 na rede de Lojas do Cidadão, 24 nas estações dos CTT e os restantes nos diversos Municípios. Reterra-



-se, Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), Direção Geral de Proteção Social aos Funcionários e Agentes da Administração Pública (ADSE), Direção Geral do Livro dos Arquivos e das Bibliotecas (DGLAB), Inspeção Geral das Atividades Culturais (IGAC), Instituto de Habitação e da Reabilitação Urbana (IRUR), Ministério da Saúde (Serviços Partilhados), Direção Geral do Consumidor (DGC), Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), Instituto da Segurança Social (ISS), Caixa Geral de Aposentações (CGA), Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT), Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), Instituto dos Registos e Notariado (IRN) e Agência para a Modernização Administrativa (AMA) são as entidades que estão representadas no Espaço do Cidadão de Ponte.

## EXTENSÃO DE REDES DE ÁGUA E SANEAMENTO EM PONTE

A Vimãgua está a promover uma obra para a extensão de redes de água e saneamento na freguesia de Ponte. Trata-se de uma intervenção que decorre nas ruas Dr. Hugo Almeida, Senra de Baixo e Outeiro. A empreitada, no valor de 67.940 euros, tem um prazo de execução de



90 dias e consubstancia-se na instalação de 1.160 metros de condutas de abastecimento de água e 310 metros de coletores de saneamento que servirão 42 habitações. Terminada a empreitada, a Rua Dr. Hugo de Almeida será repavimentada.

**Regresso às Aulas | Dê uma nova vida aos manuais escolares**

## JUNTA DE FREGUESIA REEDITA BANCO LIVRO ESCOLARES



A Junta de Freguesia de Ponte, através da sua Loja Social, vai pelo segundo ano consecutivo albergar o "Banco de Livros Escolares", uma iniciativa que visa promover a reutilização e a troca de manuais escolares, contribuindo

para a redução das despesas familiares decorrentes da aquisição de novos manuais. O "banco" funcionará para livros escolares do ensino básico e secundário, incluindo outros manuais didáticos. Para entregar os livros de que já não necessita, e que estejam em bom estado, basta dirigir-se à Junta de Freguesia de Ponte nos meses de Julho, Agosto e Setembro. A entrega e aquisição dos manuais escolares estará disponível durante todo o ano na Loja Social de Ponte.

A presente campanha, não se trata de uma troca de manuais por manuais, ambicionamos conseguir ajudar mesmo aqueles que não tenham manuais para entrega.

Local de entrega: Junta de Freguesia de Ponte, de Segunda a Sexta, das 8h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30.

Seja solidário, Participe!

## ESPÓLEO | Remexer o Passado



Residência Paroquial

Solicita-se a quem tiver fotos antigas da Vila de Ponte, que as adicione ao Espólio Fotográfico da Vila de Ponte, ou as entregue na Junta de Freguesia, o objetivo é que constem da monografia que se está a fazer da Ponte.

Ponte está no roteiro do Caminho dos Peregrinos de Santiago de Compostela

# CAMINHO COM SENTIDO

O desafio “é simples”: chegar ao destino: Santiago de Compostela. A verdade é que o Caminho não se descreve, sente-se... tem de ser vivido. Por isso, tudo que aqui ficou escrito é sempre pouco, muito pouco na perspectiva religiosa, cultural ou desportiva.

Percorrido pelas sombras de milhares de peregrinos que passaram, viveram e morreram neste percurso sagrado e milenar - hoje também muito cultural e desportivo, o Caminho de Santiago está bem visível no centro da nossa Vila. As “Flechas Amarelas”, ou as setas amarelas, são a principal sinalização do actual Caminho. Embora discretas elas atravessam a nossa Vila envoltas no grande simbolismo dos Caminhos de Santiago. A etapa tem início de Guimarães, exatamente na Praça de Santiago. Dizem que desagua da etapa de Amarante, Felgueiras (variante do caminho de Torres) e lava-nos até à sé de Braga. Dai, sempre por caminhos e estradas secundárias até Ponte de Lima, Valença ainda em solo português. Depois a entrada em “Nuestro hermanos” faz-se depois de atravessar o Rio Minho, Tui, Redondela, Pontevedra, Caldas de rei, Padrón e Santiago de Compostela, num total de 215 quilómetros. É o Caminho Português do Interior.

Um aspecto fascinante do Caminho de Santiago é o encontro com a diversidade de peregrinos de terras e culturas tão diferentes unidos na magia da natureza do percurso, na constante demanda interior do ser, na descoberta da identidade do Outro e da solidariedade, da simplicidade e no reconhecimento da peregrinação como uma passagem para outra



dimensão do real. As inúmeras lápides são outros tantos pontos de paragem para essas sombras. Que vive o caminho, sente-se como presença amiga, como os companheiros de jornada, que surgem repentinamente, vindos não se sabe de onde, e nos acompanham longos quilómetros para desaparecer de novo.

As setas amarelas são um apelo que começaram a ser pintadas em 1980 pelo Padre Elias Valiña Sanpedro, Pároco do Cebreiro, a primeira localidade galega do

Caminho Francés. Desde então foram-se espalhando por todos os caminhos e actualmente são o meio mais seguro de seguir o Caminho de Santiago sem grandes preocupações.

Segundo a lenda católica, após a dispersão dos Apóstolos pelo mundo, Santiago foi pregar em regiões longínquas, passando algum tempo em Espanha, na Galiza. Quando voltou à Palestina, no ano 44, foi preso e decapitado, a mando de Herodes Agripa I, filho de Aristobulus e neto de Herodes o Grande. Dois de seus discipu-

los, Teodoro e Atanásio, roubaram o corpo do mestre e embarcaram-no (num barco com tripulação angélica) e em sete dias chegaram à Galiza e a Iria Flávia onde o sepultaram, secretamente, num bosque de nome Libredón.

A partir do ano 1000 as peregrinações a Santiago popularizaram-se, tomando-se a cidade num dos principais centros de peregrinação cristã (a par de Roma e Jerusalém); e também nesta altura que surgem os primeiros relatos de peregrinos que viajaram a Compostela.

Existem vários Caminhos que percorrem toda a Europa e que desembocam em Santiago de Compostela, sendo que o mais famoso é sem dúvida o chamado Caminho Francés que atravessa a Fronteira Franco-Espanhola nos Pirinéus e atravessa todo o norte de Espanha.

NOTA: em Guimarães, sedeada na sede das Junta de Freguesia, existe a Associação Espaço Jacobeus possui, na presente data, Delegações em Amarante, Barcelos, Braga, Oliveira de Azeméis, Ponta Delgada (Açores), Porto, Vila do Conde e Vila Verde, que poderá fornecer todos os detalhes de uma viagem correcta a pé, de bicicleta ou a cavalo.



**Vias Portuguesas de Peregrinação a Santiago de Compostela na Idade Média**

## DICAS DE SAÚDE

A diabetes afeta atualmente cerca de 350 milhões de pessoas no mundo. É causada por um desequilíbrio no metabolismo da insulina. Existem factores de risco associados, tais como a hipertensão arterial, a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo. Como tal, existem uma série de cuidados a manter pela pessoa, de forma a manter um maior nível de qualidade de vida possível.

Que cuidados deve ter a pessoa com diabetes? - Conhecer a sua doença e manter-se informado; - Manter uma alimentação saudável, nomeadamente a redução da ingestão de gordura e sal e aumento



## CUIDADOS NA DIABETES

do consumo de fibras; - Praticar exercício físico regularmente; - Controlar a glicémia, ou seja o valor de açúcar no sangue, dentro dos valores esperados, de forma a prevenir complicações; **Valores de referência:** Jejum: 70-100mg/dl; Pós-refeição: 70-140 mg/dl; - Cuidar diariamente dos pés, de forma a prevenir o pé diabético, da seguinte forma: Lavar os pés todos os dias com água tédida e secar bem, mesmo entre os dedos; Observar os pés, para se certificar de que não existe nenhuma ferida. Caso exista procure o seu médico e/ou enfermeiro; Utilizar meias de algodão, sem costuras e/ou elásticas; Não usar calçado apertado; Tomar a

medicação de forma cuidada todos os dias.

**O que fazer no caso de aparecimento de complicações?** - Caso note sinais de hipoglicémia, tais como: Suores frios; Tremores; Fraqueza; Palidez e Fome, deve imediatamente procurar ajuda e avaliar a sua glicémia; - Ingerir 10 a 15 gramas de açúcar, diluído numa pequena quantidade de água; - Repetir a pesquisa de glicémia cerca de dez minutos depois; caso o valor se mantenha, deve repetir os passos acima indicados até o valor estabilizar; caso isso não se verifique deve contactar o 112.