

Autarquia vai ligar novamente luz nas freguesias

TECNOLOGIA LED ATÉ AO FINAL DE 2017

Lâmpadas à noite no espaço público serão ligadas em todas as freguesias. Processo de instalação de tecnologia LED permitirá restabelecer toda a rede de iluminação pública do concelho.

A Câmara Municipal de Guimarães vai ligar novamente todos os pontos de luz nas freguesias, no âmbito do plano de remodelação da rede de iluminação pública no concelho, que passará a utilizar tecnologia LED até ao final de 2017, ano em que será apresentada a candidatura de Guimarães a Capital Verde Europeia 2020. Domingos Bragança anunciou a decisão de restabelecer a totalidade da iluminação pública nas 48 freguesias, acabando com o procedimento pré-programado em determinados locais onde em cada dois pontos de luz estava desligado.

«A instalação da tecnologia LED permitirá uma poupança de energia e, sem gastarmos mais, será possível todos os locais terem as lâmpadas ligadas, reforçando em alguns casos a intensidade da iluminação. Estamos a poupar e a investir em processos tecnológicos amigos do ambiente. Esta preocupação em mudar todas



as luminárias existentes por uma lâmpada que reduz o consumo de energia significa, também, melhor ambiente – o que se insere no caminho que estamos a percorrer para sermos, um dia, Capital Verde Europeia», realçou o Presidente.

Além da implementação de lâmpadas de baixo consumo, o Município irá avançar igualmente com uma reestruturação de pontos de iluminação, articulando essa tarefa com os Presidentes de Junta de Freguesia, adotando medidas

tendentes a melhorar a eficiência energética na rede de iluminação pública do concelho.

37 mil luminárias substituídas

Com um investimento global de cerca de 10 milhões de euros, a intenção da Câmara Municipal de Guimarães e da EDP resultará na substituição de 37 mil luminárias em todo o concelho, abrangendo inicialmente o território citadino, seguindo-se as vilas e todas as freguesias do concelho



FESTA EM HONRA DO SENHOR DOS AFLITOS

A tradição continua a ser o que era Todos os anos, no terceiro fim-de-semana de setembro, Campelos enche-se de alegria e animação com a Festa em Honra do Senhor dos Aflitos. Os preparativos já começaram há alguns meses e o resultado, de acordo com a organização, certamente será o melhor, principalmente no que concerne à procissão, a qual, continua a ser o ex-libris da festa. Domingos Marques, membro da organização, garante "fazer cada vez melhor, embora este ano, a principal aposta continuará a ser a procissão, a qual, como tem sido apanágio, costuma atrair milhares de pessoas, muitas delas de outros concelhos e distritos do nosso país". Com um cartaz festivo possível, a organização promete continuar a tradição.

Colocação de azulejos
ocorrerá já a partir
do próximo mês



PONTE TERÁ SINALÉTICA DO CAMINHO DE PEREGRINOS

A Junta de Freguesia de Ponte iniciará no próximo mês os trabalhos de colocação da sinalética do Caminho Português dos Peregrinos de Santiago de Compostela. O Projeto de Sinalética e Promoção do Caminho de Santiago contempla a marcação em azulejos do seu percurso nos concelhos, vilas e freguesias que são atravessados por aquela via de peregrinação secular. Ponte associou-se a este projeto, por "reconhecer a mais-valia e o potencial que o Caminho Português de Santiago pode trazer para a Vila, em termos de promoção e valorização territorial e turística".

V FESTIVAL DE FOLCLORE DE PONTE Reavivada a tradição no Largo da Igreja



Decorreu no passado sábado, dia 08 de agosto, o V Festival de Folclore da Vila de Ponte, o qual contou com a presença do Rancho Folclórico da Póvoa de Lanhoso, o Rancho Folclórico da Casa do Povo de Cepães (Fafe) e o Rancho Folclórico de Moreira de Cónegos. O referido festival foi promovido pelo Grupo Folclórico

da Vila de Ponte e contou com o apoio da Junta de Freguesia, que deixa pela presente via o seu mais sincero agradecimento a todos os participantes, não só por dignificarem o Folclore Português, mas também por proporcionarem às centenas de pessoas presentes um espectáculo de tradição reavivada.

ELEIÇÕES LEGISLATIVAS

A 4 DE OUTUBRO
Poderá votar entre as
8h00 e as 19h00

As eleições para a Assembleia da República, também designadas como eleições legislativas portuguesas de 2015, realizar-se-ão no dia 4 de outubro de 2015, domingo. A data foi definida pelo Presidente da República, Aníbal Cavaco Silva a 22 de julho de 2015. A campanha eleitoral decorrerá entre os dias 20 de setembro e 2 de outubro de 2015.

Poderá obter a informação sobre o seu número de eleitor na Junta de Freguesia de Ponte, ou através da Internet em www.recensamento.mai.gov.pt ou enviando SMS grátis para 3838 (escrevendo RE espaço nº de BI ou CC espaço Data de Nascimento no molde AAAAMM-DD). No dia das eleições, dirija-se à sua Mesa de Voto (local que será comunicado atempadamente) entre as 8:00h e as 19:00h. Identifique-se com os documentos necessários e o Presidente da mesa entregar-lhe-á o Boletim de Voto.

Transferência deverá acontecer no decorrer do ano lectivo

ATL DE PONTE PASSA PARA INSTALAÇÕES DA JUNTA

Decorreu no passado mês de julho, na Junta de Freguesia de Ponte, uma reunião com vista a ultimar as diligências necessárias para a transferência de instalações do ATL do Centro Social e Paroquial de S. João de Ponte, atualmente existente no Centro Paroquial Paulo VI, para as instalações da antiga escola EB1-Igreja (atual sede da Junta de Freguesia). A referida reunião contou com a presença, entre outros, do Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança, do Presidente da Junta de Freguesia de Ponte, Sérgio Castro Rocha, do Diretor do Agrupamento de Escolas Arquêologo Mário Cardoso, Artur Monteiro e do representante do ATL do Centro Social e Paroquial de S. João



de Ponte, Padre Agostinho Ribeiro. A transferência de instalações tem vindo a ser programada há vários meses entre as diversas entidades, e só é possível graças ao enorme contributo por parte do Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança.

Após algumas obras exteriores e interiores do edifício, como adaptação das salas e reequipamento, a transferência será efectuada, no decorrer do presente ano lectivo de 2015/2016, "proporcionando, por via disso, a todos os jovens frequentadores do ATL, condições de excelência e acima de tudo condignas a dimensão da nossa Vila", adiantou o Presidente da Junta de Freguesia de Ponte, Sérgio Castro Rocha.

ALARGAMENTO DA RUA DR. HUGO DE ALMEIDA (2ª FASE)



No decurso do mês de setembro irá arrancar a nova empreitada de alargamento da Rua Dr. Hugo de Almeida. Fim de esta empreitada, o referido arruamento será objeto de repavimentação.

DICAS DE SAÚDE COLESTEROL

O colesterol é uma substância que o nosso organismo consegue produzir e que circula no sangue. Faz parte das paredes das células e é necessário a várias funções vitais, como a produção de vitaminas e hormonas. Quando se encontra a níveis elevados no sangue torna-se perigoso para a saúde da pessoa e pode aumentar o risco da mesma desenvolver doenças cardiovasculares.

Os valores de referência para um bom nível de colesterol situam-se abaixo dos 190mg/dl. Que cuidados deve ter a pessoa com colesterol elevado?

- Manter uma alimentação sa-

dável, nomeadamente:

- Reduzindo o consumo dos alimentos fritos, leite e derivados, alimentos industrializados e alimentos ricos em gordura
- Aumentando a ingestão de água, frutas frescas e vegetais variados e carnes magras;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Controlar o colesterol, através da realização de análises ao sangue periodicamente;
- Tomar a medicação de forma cuidada todos os dias, caso seja o caso;
- Consultar o seu médico de família periodicamente.

IX CONVÍVIO SÉNIOR DA VILA DE PONTE

No próximo dia 12 de setembro, o convívio Sênior terá este ano como destino Santiago de Compostela e a praia de Samil, ambas localidades situadas em Espanha. Por via disso, a Junta de freguesia relembrava todos os participantes que deverão ser portadores do seu Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, bem como de farnel, mesas e cadeiras desmontáveis, conquanto as mesas existentes na área de convívio em Samil para almoço, poderão não chegar para todos os participantes. Mais relembrava, que os horários existentes no programa são pela "hora portuguesa", e não pela Espanhola.

A todos os participantes a Junta de Freguesia de Ponte deseja um excelente convívio!
 Ponte não para

ESPÓLIO | Remexer o Passado



Corpo de Bombeiros de Campelos Ano 1946/47. Comandante Emílio Castelar Guimarães



Cortejo de Oferendas para angariação de fundos para aumento e restauro da Capela de S. José (Campelos - Ponte) finais dos anos 40 (foto de José Francisco Castelar Ferreira)

DICAS PARA POUPAR NO REGRESSO ÀS AULAS**QUE O REGRESSO ÀS AULAS NÃO SEJA UMA “DOR DE CABEÇA”**

O cabaz de artigos que muitos pais têm de adquirir para os filhos no regresso às aulas é muitas vezes demasiado elevado.

Além dos manuais escolares é preciso contabilizar a mochila, os cadernos, dossiers, canetas, lápis, régua, esquadros, estojos, borrachas, etc.. Mas, atenção, não se esqueça de contabilizar também outros artigos complementares - como o fato de treino e as sapatilhas para a ginástica. E à medida que o grau de escolaridade vai evoluindo, a factura aumenta.

Nesta edição, buscamos a oportunidade de ajudar cada família a refletir com algumas dicas a ter em conta para evitar que o regresso às aulas seja uma “dor de cabeça” para a sua carteira.

1 Veja o que pode aproveitar de anos anteriores. Antes de se deslocar para fazer as compras é importante fazer primeiro o trabalho de casa. Faça uma lista para perceber que objectos do material escolar dos seus filhos poderão ser reutilizados no próximo ano lectivo. Ao mesmo tempo, faça uma lista de tudo o que precisa de comprar para evitar comprar mais objectos do que aqueles que os seus filhos realmente precisarão.

2 Analise as promoções nos ‘sites’ de editoras e grandes superfícies. Os consumidores que optem por fazer a encomenda de livros atra-



vés do ‘site’ das editoras ou de algumas cadeias de hipermercado podem beneficiar de descontos a partir de 5%. Algumas facilitam também o parcelamento do pagamento dos livros escolares, sem a cobrança de juros. Antes de comprar confirme sempre a listagem dos manuais escolares que serão necessários junto da própria escola ou através do ‘site’ do ministério do ministério da educação.

3 Faça um acordo com os seus filhos. Outro ponto a ter em conta é a selecção do material escolar a comprar. Existe uma imensa diversidade de materiais (e preços) que levam muitas vezes os pais

a perderem a noção dos gastos. Alguns especialistas aconselham os pais a estipularem um valor máximo de gastos com a compra de material por cada filho. Desta forma, se o seu filho quiser ter uma mochila mais cara, para compensar ele deverá ter de escolher umas canetas mais básicas e baratas.

4 Pondere comprar os manuais escolares em segunda mão. Se o orçamento familiar já está muito apertado e não tem possibilidade para comprar os manuais escolares novos, poderá adquiri-los em segunda mão. Na sua Junta de Freguesia de ponte, através

do banco de livros escolares nos portais de classificados na internet pois têm uma secção dedicada aos livros escolares, onde estão disponíveis milhares de manuais escolares usados, desde o primeiro ano do ensino básico até ao nível universitário, com preços a partir de um euro. Mas não se esqueça que são livros usados, por isso, é importante dar atenção ao estado de conservação destes livros antes de realizar uma compra. Não se esqueça de pedir factura para deduzir os gastos no IRS. É importante solicitar a factura do material escolar que comprar em separado de outros produtos. Isto porque poderá deduzir estas despesas no IRS.

MÁ ESCOLHA DA MOCHILA ESCOLAR PREJUDICA SAÚDE DAS CRIANÇAS

Numa altura em que se começa a pensar no regresso às aulas, é tempo de fazer as escolhas mais acertadas na compra das mochilas das crianças. A campanha *Olhe Pelas Suas Costas* alerta para os perigos da utilização de uma mochila inadequada e para as consequências do excesso de peso transportado pelas crianças. “A mochila deve ter costas almofadadas, duas alças ajustáveis - de maneira a que fique encostada, o máximo possível, às costas da criança - e deve ser feita de material leve e resistente”, explica Paulo Pereira, coordenador nacional da campanha *Olhe Pelas Suas Costas*.



No caso das crianças que percorrem longas distâncias a pé, as malas com rodinhas também podem ser uma opção: “para estes casos, o ideal é optar por uma mochila com uma pega suficientemente comprida, capaz de evitar a inclinação do tronco da criança durante o transporte”. E acrescenta: “O excesso de peso nos ombros provocado pelos objectos que as crianças transportam na mochila pode prejudicar o desenvolvimento e contribuir para o desgaste da coluna vertebral, pelo que se recomenda que não ultrapasse dez por cento do peso da criança. Os alunos devem levar para as aulas apenas o ma-

terial necessário para esse dia da semana”. “Os objetos mais pesados devem ser colocados no fundo da mochila. Se esta tiver compartimentos laterais, a distribuição dos objetos deve ser feita de maneira a que a carga fique equilibrada”, refere o especialista.

“A prevenção de problemas na coluna vertebral passa sobretudo pelos educadores, pais e professores, que devem estar atentos não só ao transporte de mochilas mas também à postura adotada durante as aulas e em casa, à prática de exercício físico e aos sintomas das crianças”, conclui Paulo Pereira.