



CANTINHO DA FILARMÓNICA

Campanha de fardamento

Prezados Sócios e Amigos da SFUM, a Banda Filarmónica da nossa terra precisa de vós!

Todos gostamos de ver e ouvir a nossa Banda nas arruadas e procissões, concertos, encontros e demais eventos ao longo do ano, mas por vezes olvidamos os bastidores destas ações. Os jovens das várias faixas etárias da nossa Banda são o rosto filarmónico de Mação e o seu fardamento deve ser o exemplo do apuro do seu trabalho e empenho, porém

este já viu melhores dias. Os nossos pequenos crescem, em altura e talento, os já crescidos mantêm as suas linhas, no entanto, a roupa com que se apresentam deixou de espelhar o seu engenho e arte.

Juntos conseguimos reverter a presente situação e na SFUM sabemos que podemos contar convosco que sempre nos acompanham!

Ajudem-nos a dar o exemplo aos nossos jovens.

Mostrar que a comunidade está presente para

eles, assim como eles marcam presença e ajudam a perpetuar as tradições do nosso município.

Com perto de meia centena de músicos, toda a generosidade é bem-vinda!

Deixamos o nosso contato, IBAN e agradecimento a quantos tenham a vontade e disponibilidade de se juntar a esta campanha: filarmonicamacaense@gmail.com - PT50 0035 0414 00003834930 19.

Bem hajam!
Saudações filarmónicas!



JUNTA-TE A NÓS!

Vem aprender música, divertir-te e criar novos amigos na SFUM.

Aqui escrevemos páginas de história entre acordes e pausas, marchas e concertos, muitos sorrisos, ainda mais dedicação e algumas surpresas. Arrisca a sentir a música connosco e a fazê-la chegar à nossa comunidade!

Esperamos por ti!

Mação assinalou Dia Internacional dos Museus

O Museu organizou, no passado dia 20 de maio, a caminhada da Geodiversidade Sustentabilidade e Bem-Estar, no âmbito do Dia Internacional dos Museus. A caminhada teve, ainda, uma vertente de estudo e interpretação da Paisagem Cultural.



nasceu o Sr. Padre Pequito, antigo presidente da Câmara de Mação e antigo responsável pela Junta de Paróquia de Carvoeiro, no início do século XX! Visitaram também a Capela da Senhora da Moita.

Esta atividade teve o apoio da Junta de Freguesia de Carvoeiro, que ofereceu

um reforço a meio da manhã aos participantes e um lanche convívio no final do passeio, na Praia Fluvial de Carvoeiro. No final, a Junta de Carvoeiro partilhou com os presentes um bolo de aniversário, sendo que no dia 18 de maio se assinalaram os 505 do foral. **Cik**



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Beber água, faz bem à saúde!

"A água é fonte de Vida" (autor desconhecido). Apesar de todos sabermos, porque, em algum momento da nossa vida, um qualquer profissional de saúde, ou mesmo um amigo, nos disse: "deves beber água"! Muitas são as vezes que nos esquecemos de beber Água!

O artigo de saúde deste mês vem lembrar alguns dos benefícios que proporcionamos ao nosso organismo, sempre que bebemos água.

A água é o principal componente da linfa, um líquido transparente do sistema linfático que ajuda a filtrar e remover o excesso de líquidos e impurezas do nosso organismo, através da urina, além de transportar os glóbulos brancos para todo o corpo, ajudando também a fortalecer o sistema imunológico. A água é importante para manter as funções do coração, intestino, cérebro, músculos e pele, ajudando a controlar a temperatura corporal, evitar prisão de ventre, prevenir cálculos renais e manter a hidratação da pele.

Para manter a hidratação diária, é importante priori-

zar a ingestão de água. No entanto, algumas pessoas podem ter dificuldades para beber a água e, nesses casos, é necessário encontrar outras opções, como por exemplo as águas aromatizadas, frutas frescas, sopas e chás podem ajudar a completar a ingestão diária de água recomendada (pelo menos 1,5L/dia para os adultos saudáveis).

Os principais benefícios da água para a nossa saúde são:

1. Regula a temperatura corporal.
2. Contribui para preservar a elasticidade da pele.
3. Contribui para o funcionamento saudável do coração.
4. Diminui o risco de pedra nos rins.
5. Promove o excelente desempenho físico.
6. Transporta nutrientes e sais minerais e ajuda a eliminar resíduos através da urina.
7. Colabora na digestão e contribui para a prevenção da obstipação.
8. Melhora a atenção, a concentração e a capacidade de memória a curto prazo.

9. Contribui para um melhor funcionamento cognitivo e bom estado de humor.

A quantidade de água que ingerimos diariamente desempenha um papel muito importante para manter o nosso corpo saudável. (informação disponível: www.dgs.pt)

Beba ÁGUA, mesmo quando não tem sede!

Como aumentar diariamente a ingestão de água?

Algumas sugestões para aumentar a ingestão de água ao longo do dia e evitar a desidratação, são:

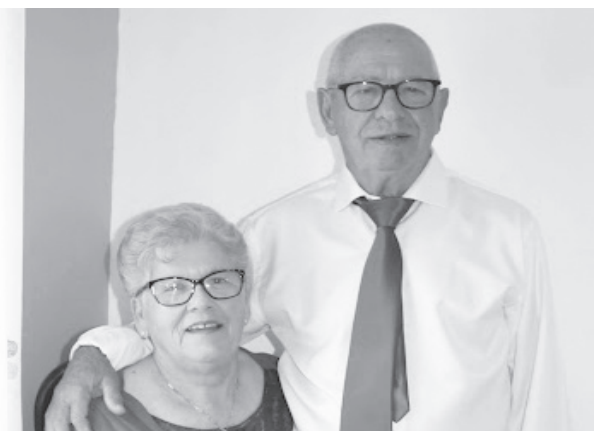
- Andar com uma garrafa de água, e definir uma meta para beber por dia;
 - Beber um copo de água antes de cada refeição, intervalo ou ida à casa de banho no trabalho, ou escola;
 - Optar por beber água durante as refeições;
 - Usar aplicações de telemóvel, que emitem lembretes para beber água.
 - Além disso, uma boa estratégia pode ser, consumir alimentos ricos em água, como por exemplo: melancia, rabanete, abacaxi e couve-flor.
- Pela sua Saúde, Beba ÁGUA!**

BODAS DE OURO

No passado dia 27 de Maio, Maria Graciosa Mata e Manuel Tavares celebraram as suas Bodas de Ouro.

O casal, natural da Chaveira, Cardigos, realizou a cerimónia na capela da Chaveira, na presença da sua família e amigos.

O Voz da Minha Terra deseja ao casal as maiores felicidades.



CARLOS ROCHA

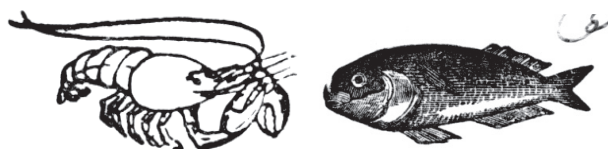
Aluminios, Estores e PVC

**Centro de Negócios, Pav. 22
Zona Industrial das Lamas 6120-739 Mação**

carlosmrocha12@gmail.com

966 923 070

(chamada para rede móvel nacional)



PEIXARIA HORTA DA NORA

José Francisco Marques Carias

Temos ao seu dispor a alta qualidade aliada aos melhores preços em peixes e mariscos congelados

Mação

Telf. 241 571 496 (chamada para rede fixa nacional)

Rua Comandante Manuel Marques, n.º 103 B

Salão de Cabeleireiro

MANUELA

Mação



Rua Comandante Manuel Marques, n.º 103 A

Telf. 241 571 496 (chamada para rede fixa nacional)

Tm. 967 427 962 (chamada para rede móvel nacional)