



CANTINHO DA FILARMÓNICA

Audições da Escola de Música da SFUM

Realizaram-se, no passado dia 8 de julho, as audições de final de ano lectivo da Escola de Música da SFUM. Uma tarde de mostra do aprendizado que contou com um momento de convívio e a responsabilidade de um ensaio integrado com músicos da banda filarmónica e seu maestro.

É com enorme orgulho nos nossos jovens de todas as faixas etárias e especial

reconhecimento às suas famílias, responsáveis por ajustar dias e horários para os envolver nesta aventura cultural partilhada, que chegamos a mais um fecho de ano desta nossa secção de escola.

Sem sombra de dúvida que aprender música e tocá-la num instrumento de eleição carece de grande dedicação; empenho que se viu espelhado nas apresentações individuais e

coletivas dos nossos alunos sob a orientação dos seus professores e maestrina.

Na SFUM trabalhamos em círculo, todos são vitais para conduzir esta associação cultural a mais anos de história que honre o legado e motive outros a ingressar para manter viva a chama da filarmónica no nosso concelho e dos valores que procuramos transmitir.

Um louvor aos nossos professores, pela sua ousadia, transmissão de conhecimento sem reservas e brio em pertencer a esta casa que ajudam a manter e projetar.

Em setembro há mais! Até lá, todos estão convidados a inscrever-se na Escola de Música da SFUM pelos contatos: 967 418 126, 961 974 629 ou 916 758 988.



Concerto ao luar: No próximo dia 28 de julho de 2023, sexta-feira, junte-se ao Grupo Coral da SFUM no Jardim Municipal, pelas 21:30 horas, para um Concerto ao Luar.

Passeio pedestre papás, bebés e crianças

O Passeio Pedestre que integrou os papás, os bebés e as crianças numa manhã de passeio, teve lugar dia 18 de junho, com início no Largo dos Combatentes. O percurso teve um total de 3,5km's – adequado para o contexto e a quem se destinava a atividade.

A Câmara Municipal de Mação organiza, há quase duas décadas, um programa de percursos pedestres para que possam partir à descoberta do Concelho, sempre em novos locais para que os participantes explorem e conheçam de perto diversos locais em Mação.



Os percursos definidos espelham propostas diversificadas para uma visita em família, que asseguram momentos de diversão para os mais novos ou

para aqueles que simplesmente não dispõem um passeio relaxante ao ar livre para aproveitar da melhor maneira o fim de semana.

Cik



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Projeto: Sol e Saúde 2023!



Os profissionais da Unidade de Saúde Pública do ACES do Médio Tejo, deslocaram-se, a 4 de julho, à praia fluvial de Carvoeiro – Mação, onde por mais um ano continuam a desenvolver o projeto de Sol e Saúde. Este projeto de intervenção comunitária, praias fluviais com Bandeira Azul da área de abrangência do ACES Médio Tejo, pretende chamar à atenção dos veraneantes / banhistas, para os cuidados a ter quando existe exposição ao Sol.

O projeto conta com várias edições, desde que foi criado e nós, por cá, em Mação, voltaremos a ter a presença dos técnicos de saúde na praia Fluvial de Carvoeiro – Mação, a 11 de agosto.

Ficam algumas das dicas que os enfermeiros da Unidade de Saúde Pública do Médio Tejo, deixam aos banhistas.

Ao sol, cuide da sua pele!

A luz solar promove a síntese da vitamina D, importante para termos ossos fortes, e, ao mesmo tempo, promove uma boa saúde mental, fazendo-nos ficar mais bem-humorados!

Com a chegada dos meses em que temos mais horas de sol, convém relembrar alguns cuidados que devemos ter, para nos protegermos dos seus malefícios, não só na praia, mas também no dia-a-dia quando estamos mais expostos. Isto porque uma incorreta proteção da nossa pele pode levar a um envelhecimento prematuro da mesma, e até causar lesões mais graves, como tumores (ex. cancro da pele).

Quais os principais cuidados a ter?

- A exposição solar deve ser lenta e progressiva.
- Evitar a exposição ao sol

em horas de risco, entre as 11 e as 17 horas.

- Utilizar proteção adequada: chapéu de abas largas, óculos escuros, roupas frescas e protetor solar adequado ao tipo de pele, (ex: as crianças é recomendado protetor solar fator 50).

- Beber bastante água (os adultos saudáveis devem beber pelo menos 1.5l/dia), comer fruta e/ou beber sumos de fruta naturais.

- Aplicar protetor solar 30 minutos antes da exposição solar.

- É proibido expor ao sol bebés com menos de seis meses, e evitar exposição direta de crianças com menos de três anos.

- Em dias de vento e nevoeiro, o sol "também é perigoso", queima sem darmos conta!

- A utilização de solários é desaconselhada.

Todos devemos fazer autoexame da pele, com regularidade!

Devemos estar atentos ao aparecimento de sinais e manchas na pele, assim como às alterações que possam surgir como: alteração da forma, aumento do tamanho, alteração da cor e outros.

Faça o autoexame da pele com regularidade, a cada dois meses, para melhor conhecer os seus sinais e assim melhor reconhecer as alterações que possam surgir. Sempre que surgir qualquer dúvida em relação a um sinal consulte o seu médico assistente ou um dermatologista.

Cuide de Si! Proteja a Sua Pele! Siga as recomendações dos profissionais de saúde!

FLORIDO MARQUES DIAS ADVOGADO

**Rua do Chafariz, nº 5-1º. Apartado 118
2204-909 Abrantes**

Telefone/Fax: 241 365 681 (chamada para rede fixa nacional)
Tele. 964 173 177 (chamada para rede móvel nacional)



CARLOS ROCHA

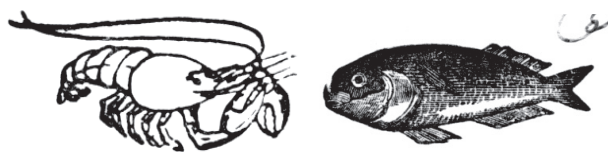
Aluminios, Estores e PVC

**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)