

## EM DESTAQUE

## “Gerontes com queda para a água” Protocolo possibilita que idosos pratiquem hidroginástica

No âmbito de um protocolo estabelecido entre a Junta de Freguesia do Castelo e o Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) os idosos desta freguesia têm a possibilidade de praticar hidroginástica a um preço mais acessível. Actualmente são três os grupos inseridos no programa, cada qual com cerca de 40 elementos, e que frequentam as aulas todas as terças, quartas e quintas feiras. Durante 40 minutos os cerca de 120 idosos têm a possibilidade de desfrutar desta experiência que, em alguns casos, tem ajudado bastante. Segundo a professora Patrícia Gomes, coordenadora das aulas, “tem havido muita evolução, a maior parte das pessoas trazia algumas mazelas em termos de mobilidade e má postura. Creio que com o trabalho desenvolvido têm melhorado significativamente”. A responsável explica que “muitas destas pessoas, com idades entre os 50 e os 70 anos, são sedentas de atenção e carinho por isso quando estão

dentro de água acabam por trabalhar também o factor social. Conseguem desenvolver um trabalho muito positivo nesse sentido.” As aulas, que acontecem três vezes por semana, são “uma espécie de hidroginástica com um cariz mais exigente em termos motores. São aulas adaptadas, como a gerontomotricidade, em que se pega nos factores benéficos da água e se adapta aos alunos”.

Nuno Mateus é um dos professores do GDS e responsável por um dos grupos que, todas as quartas-feiras, se dirige ao clube para 40 minutos de actividade. O professor classifica os seus alunos como “pessoas normais mas com algumas limitações a nível de mobilidade articular, devido à faixa etária”. Por isso mesmo as aulas “e o trabalho que há a fazer tem que ser um pouco mais direccionado, é preciso trabalhar com baixa intensidade e ter algum cuidado a nível de exercícios dentro de água”. As aulas contam ain-

da com música que poderá ser “mais ou menos calma, de acordo com o tipo de batimento e movimentos”. De acordo com o professor, “a música funciona como escape a problemas que os alunos tenham e consegue fazer com que as aulas se tornem mais divertidas. Na fase do alongamento e relaxamento usamos sempre uma música mais calma de forma a enquadrar os movimentos”. Durante as aulas são vários os exercícios praticados, “nos primeiros dez minutos fazemos um pequeno aquecimento cardio-vascular, depois há uma parte fundamental da aula em que se fazem diversos exercícios e, para diversificar um pouco mais, utilizamos também material didáctico. No final são feitos alongamentos”, explica Nuno Mateus. O professor acredita que as aulas acabam por influenciar a vida destes idosos, “é extremamente saudável eles saberem que naqueles dias e aquela hora vão participar numa actividade que lhes faz bem à saúde. É

muito gratificante trabalhar com eles”, afirma Nuno Mateus.

Segundo explicou Patrícia Gomes, “o protocolo dura até ao final de Julho, altura em que irão ser realizadas várias iniciativas”. Os “Gerontes com queda para a água”, é assim que se chamam, vão poder em Julho, e durante uma semana, “participar numa espécie de festivais e ganhar algumas prendas”. A coordenadora salienta que “infelizmente não vamos poder juntar todos os grupos, porque seria incomportável a nível de balneários, mas vamos eger entre todos os alunos mais assíduos” que poderão, entre outros, ganhar aulas grátis de hidroginástica fora do regime do protocolo. “Acho que é um incentivo muito grande para estas pessoas perceberem que há mais do que virem até ao GDS ter aulas. Queremos mostrar que gostamos de os ter cá e que é um projecto para continuar”, salienta a responsável.





## EDITORIAL

**Francisco Jesus**

Presidente da Junta de Freguesia do Castelo

### Recenseamento Eleitoral Nova Legislação

Desde Outubro de 2008, entrou em vigor a nova legislação sobre o Recenseamento Eleitoral, a qual vem também adequar-se ao novo Cartão de Cidadão.

Desta forma, qualquer cidadão, independentemente do local onde se encontrava anteriormente recenseado, ficará, com este novo processo, automaticamente recenseado na freguesia onde tem a morada fiscal, sendo que na maioria das ocasiões o cidadão nem se apercebe desta situação.

Assim, para se evitar não saber onde poderá exercer o direito de voto, sugere-se aos cidadãos que se dirijam à sua Junta de

Freguesia, ou verifiquem on-line no site [www.recenseamento.mai.gov.pt](http://www.recenseamento.mai.gov.pt) onde estão efectivamente recenseados.

Esta situação é extensível aos jovens de 17/18 anos, que com este novo processo ficam também eles automaticamente recenseados.

E já agora:

... Não se esqueça que votar é um dever!

Independentemente da sua opção e da sua escolha, nunca deixe de o fazer!



## Relatório de Gestão 2008 aprovado por maioria

A Assembleia de Freguesia, reunida em 29 de Abril, aprovou por maioria o Relatório de Actividades e Conta de Gerência 2008, da Junta de Freguesia do Castelo, com os votos a favor de CDU (5), PSD (3) e PS (2), duas abstenções (PS) e um voto contra do BE. Este mesmo Relatório já havia sido aprovado por maioria na Junta de Freguesia do Castelo, com os votos a favor da CDU e a abstenção do PS.



Destaque em 2008, no âmbito da **Cultura**, para a programação do Espaço Zambujal, as III Jornadas Medievais e o apoio às tradições da Freguesia.

Na área da **Formação**, para a realização de vários cursos, como a Certificação de Motoristas de Transportes de Crianças, entre outros.

Nas **Actividades Económicas**, para a colaboração no projecto PROVE, com os Comerciantes da Cotovia, no projecto "Fazer Compras na Cotovia é uma Alegria", na Semana Gastronómica Sabores de Outono e na Zimbramel.

No **Desporto**, para além do apoio a várias actividades, iniciativas e eventos decorridos na freguesia e no concelho, destaca-se a realização da Taça do Concelho e da Edição Internacional do Torneio de Futebol infantil de Alfirim.

Em relação à **Área Social**, somos a destacar o aumento do nº de idosos no projecto Piscina para Idosos, de 40 para 100 participantes, na atribuição de 2 bolsas de estudo para o ensino superior, e nas actividades da Comissão Social de Freguesia.

Ao nível dos **Investimentos** ressalva-se a colocação de 26 novos abrigos de passageiros e reparação de 3, a aquisição de uma carrinha de 9 lugares, na execução e aprovação do projecto de candidatura para requalificação da nova sede, a substituição das janelas das escolas do Meco e Zambujal 2, a pintura exterior do jardim de infância de Alfirim, a pintura interior do EPEI de Almoinha, na colocação de placas toponímicas e manutenção de fontes e poços da freguesia.

Relativamente às acções para **Infância e Juventude**, destacamos a realização do 1º encontro de bandas do concelho - Castelo Sounds, a 1ª Feira do Livro Infante-Juvenil, o Verão no espaço Zambujal a Quinzena da Criança,

O orçamento atingiu, em termos de execução, 77,31%, num valor total de 379.333,32€.

Nesta Assembleia foi também aprovado o Quadro de Pessoal 2009, da Junta de Freguesia, e a autorização da mesma para executar a obra da sede, por administração directa, ambas por unanimidade.



### Novo projecto Sesimbra TV

Nasceu em Sesimbra um novo e inovador projecto de comunicação televisiva - a Sesimbra TV.

Contando com a participação voluntária de um conjunto de sesimbrenses, na sua grande maioria jovens, este projecto para além de pretender uma nova concepção de comunicação, via internet, procura também uma actualização diária de conteúdos sobre Sesimbra.

Poderá conhecer melhor a Sesimbra TV em [www.sesimbratv.com](http://www.sesimbratv.com)

EXECUTIVO	
 <b>Presidente</b> <b>FRANCISCO JESUS</b> Gestão Interna, Recursos Humanos, Informação e Comunicação, Desporto, Juventude, Cultura, Turismo, Ambiente e Espaços Verdes <a href="mailto:francisco.jesus@jf-castelo.pt">francisco.jesus@jf-castelo.pt</a>	<b>REUNIOES</b> Primeira reunião 21h30, segunda-feira
 <b>Secretária</b> <b>VERA VIEIRA</b> Administração e Secretaria, Assembleia de Freguesia, Modernização Administrativa e Educação <a href="mailto:vera.vieira@jf-castelo.pt">vera.vieira@jf-castelo.pt</a>	<b>ATENDIMENTO Presidente</b> <b>(Tel. 212689210)</b> 3ªs.feiras - Manhã 5ªs.feiras - Tarde
 <b>Tesoureiro</b> <b>HENRIQUE MARCELINO</b> Gestão Financeira, Património e Instalações, Urbanismo, Obras, Higiene Urbana, Saneamento, Rede Viária, Trânsito e Toponímia <a href="mailto:henrique.marcelino@jf-castelo.pt">henrique.marcelino@jf-castelo.pt</a>	<b>HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO</b> Sede 9h00 às 17h00
 <b>Vogal</b> <b>JOSÉ ALMEIDA MARQUES</b> Saúde, Actividades Económicas e Protecção Civil <a href="mailto:jose.almeida@jf-castelo.pt">jose.almeida@jf-castelo.pt</a>	<b>ESPAÇO ZAMBUJAL</b> Segunda a Sábado das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30 tm. 962417327
 <b>Vogal</b> <b>ARGENTINA MARQUES</b> Acção Social, Habitação e Segurança de Pessoas e Bens <a href="mailto:argentina.marques@jf-castelo.pt">argentina.marques@jf-castelo.pt</a>	<b>CONTACTOS</b> Av. Padre António Pereira de Almeida Lote 6 - R/C. Santana 2970 - 590 Sesimbra Telf. 212689210 Fax. 212689219 Email: <a href="mailto:geral@jf-castelo.pt">geral@jf-castelo.pt</a> Web: <a href="http://www.jf-castelo.pt">www.jf-castelo.pt</a>

## Centro de Ténis Municipal - Maçã Inauguração e primeiro Open Sénior



A Câmara Municipal de Sesimbra vai inaugurar, no próximo dia 6 de Junho, o Centro Municipal de Ténis, localizado na Maçã.

Este equipamento conta com três campos de ténis, devidamente equipados, e instalações de apoio (balneários, wc e

cafetaria/sede, para além de uma sala para monitores).

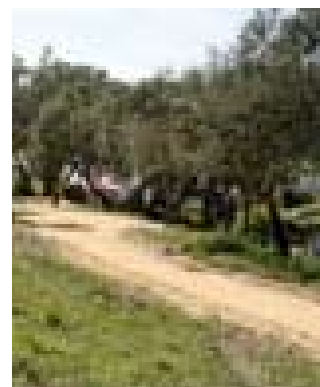
A gestão deste equipamento ficará a cargo do Clube Escola Ténis de Sesimbra.

Para assinalar as excelentes condições deste novo equipamento, a Junta de Freguesia, em parceria com este clube, vai organizar o 1º Open Sénior do Castelo, em masculinos e femininos, a primeira prova deste escalão, a título oficial realizada no concelho, e pontuável para o ranking. Este evento conta já com o apoio da CMSesimbra, da Quinta dos Amarelos, da Vertente Natural, do Instituto Piaget, e terá como parceiro a Sesimbra TV.

## BREVES

### Parque dos Sobreiros na Quintinha

A freguesia do Castelo vai ter uma nova área de lazer. O espaço, denominado Parque dos Sobreiros, tem aproximadamente três mil metros quadrados e localiza-se na Avenida Eça de Queiroz, na Quintinha. De momento, a Câmara Municipal está a efectuar a limpeza do terreno, a construir passeios, a instalar o sistema de rega automática e a plantar várias espécies autóctones, entre as quais o rosmaninho e o tomilho. Quanto ao mobiliário que será colocado no local terá a particularidade de ser totalmente construído em materiais reciclados. O Parque dos Sobreiros deverá abrir ao público dentro de poucas semanas.



## Espaço Zambujal: Várias actividades

Está a decorrer, entre 26 de Maio e 5 de Junho de 2009, a II Quinzena da Criança no Espaço Zambujal, promovida pela Junta de Freguesia do Castelo. Nesta 2ª edição, que assinala durante vários dias as comemorações do Dia Mundial da Criança, o destaque vai para a peça de teatro infantil "A Mais Longa Viagem no Espaço", destinada às quase 2000 crianças dos estabelecimentos de ensino públicos e IPSS's da freguesia do Castelo.

Vários dias com muita animação infantil, e várias actividades, no Espaço Zambujal!

### 2ª Mini-Feira do Livro

Também no Espaço Zambujal, está a decorrer pelo segundo ano consecutivo, a II Mini-feira do livro Infanto-

Juvenil, através de uma parceria com a editora Caminho Divulgação.

Durante este período poderá encontrar no Espaço Zambujal, vários livros infantis a reduzidos preços.

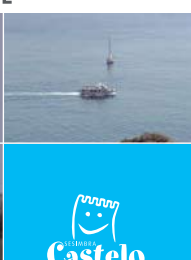
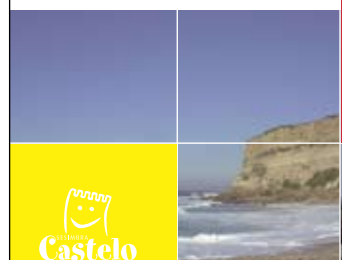
### Espaço Público de Internet

No Espaço Zambujal está também disponível a zona de acesso público a internet. No ano de 2008, o nº de utilizadores superou todas as expectativas, atingindo quase 3 mil.

Recorde-se que todo Espaço Zambujal está coberto por uma rede wireless, que permite também aos utilizadores levarem o seu próprio computador portátil e acederem gratuitamente à internet.

## natureza

## desporto e aventura



## cultura e tradição

## património



**Quinzena<sup>2ª</sup> da Criança**  
26 de Maio a 5 de Junho | 2009

**ESPAÇO ZAMBUJAL**

**26 de Maio**  
Teatro Infantil  
"A Mais Louca Viagem no Espaço"  
Teatro Reflexo

**27 de Maio - 15h00**  
Construção de mobiles  
"Joaninha Voa, Voa..."

**28 de Maio - 10h30 e 15h00**  
Pinturas de Cara

**29 de Maio - 15h00**  
Expressão Plástica  
"Fantoches Recicláveis"

**30 de Maio - 15h00**  
Vamos criar uma história...  
"Ser diferente é ser igual"

**2 de Junho - 15h00**  
Expressão Plástica  
"Quadros de Janela"

**3, 4 e 5 de Junho**  
Teatro Infantil  
"A Mais Louca Viagem no Espaço"  
Teatro Reflexo

**Castelo**  
Junta de Freguesia  
www.jf-castelo.pt

**zambujal**  
Para mais informações e inscrições contacto-nos através do tm 962 417 327

**ténis [seniores m/f]**  
**1º OPEN CASTELO**  
centro municipal de ténis > maçã > sesimbra  
**19, 20, 21, JUNHO, 2009**

Organização  
CLUBE ESCOLA TÊNIS  
SESIMBRA

Maçã Sports  
**Castelo**  
Junta de Freguesia  
www.jf-castelo.pt

**Parque Modelo  
Instalado na Freguesia do Castelo**

**Modelo Parque**

A Freguesia do Castelo vai dispôr de um Parque Modelo.  
Este parque irá dispôr de um mini-campo de jogos e de elementos para ginástica sénior.  
Estes equipamentos são oferecidos e colocados pelo supermercado Modelo, ficando a Câmara Municipal de Sesimbra com a responsabilidade de preparação do terreno.  
Este Parque irá ficar instalado no espaço público das traseiras da Junta de Freguesia do Castelo, e a sua inauguração está prevista para o final de Junho.

**Junta de Freguesia**

**FICHA TÉCNICA**  
Propriedade **Junta de Freguesia do Castelo** » Director **Francisco Jesus** » Redacção/Textos **Francisco Jesus, Vera Vieira, Sofia Mendes, Eloisa Silva** » Design Gráfico e Paginação **Francisco Jesus** » Fotografia **JFC, CMS**  
» Impressão **Junta de Freguesia do Castelo** » Tiragem **500 exemplares** » Contactos **geral@jf-castelo.pt 212689210**