

TRIMESTRAL N.º 20 | 2022

MONTANHAS MÁGICAS[®]

magazine
Montemuro, Arada e Gralheira

AROUCA | CASTELO DE PAIVA | CASTRO DAIRE | CINFÃES | SÃO PEDRO DO SUL | SEVER DO VOUGA | VALE DE CAMBRA

Evasão

Caminhadas fotográficas nas aldeias de Viadal, Mídões e Gondarém

Cultura

Lendas Mil, Cultura em Rede nas Montanhas Mágicas
Festival Pés na Terra

em Destaque

O impacto dos Contratos Locais
de Desenvolvimento Social nos Municípios

Arte de Viver

"Família, coragem, força e amizade..."
Páscoa Altamente
Projeto de Voluntariado
Convívio Sénior

Prazeres à Mesa

Receitas com Tradição

Artes & Ofícios

Ateliês do Saber
Biblioteca Tricotada - Exposição
suspensa

Natureza

O caminho da Carqueja e da Urze
Caminhada no planalto da Serra da Freita
Manhãs no parque - orientação em família
Almofala à descoberta

Montanhas Mágicas

CLDS 4G - Contratos Locais de Desenvolvimento Social Coordenados pela ADRIMAG

Contactos

AROUCA

CLDS4G Arouca Inclui
Zona Industrial de S. Domingos 2
lote 3, 4 - 4540-177 Arouca

+351 256 940 350 / 913 878 525
aroucainclui@adrimag.com.pt
www.facebook.com/aroucainclui



CASTELO DE PAIVA

CLDS4G Projeto VIDA
Biblioteca Municipal de Castelo de Paiva
2º andar - Rua Emídio Navarro
Sobrado
4550-126 Castelo de Paiva

+351 913 994 674
projetovida@adrimag.com.pt
www.facebook.com/projetovida.clds



CASTRO DAIRE

CLDS4G Criar Desafiar
Edifício Conde Ferreira - Largo de S. Pedro
3600 Castro Daire

+351 910 621 651
criardesafiar@adrimag.com.pt
www.facebook.com/clds.criardesafiar



SÃO PEDRO DO SUL

CLDS4G São Pedro do Sul
Avenida António Correia de Oliveira, n.º 69
3660-426 São Pedro do Sul

+351 910 843 494
clds-spsul@adrimag.com.pt
www.facebook.com/cldspsul



SEVER DO VOUGA

CLDS4G Proxim'idade
Gabinetes Técnicos
Largo do Município, N.º1
3740 - 262 Sever do Vouga

proximidade@adrimag.com.pt
facebook.com/CLDS.Proximidade
@proximidade_clds



VALE DE CAMBRA

CLDS4G Vale+Social
Edifício Paços do Concelho
Av. Camilo Tavares de Matos
3730-240 Vale de Cambra

valemaissocial@adrimag.com.pt
+351 913 266 703
Facebook.com/ValeMaisSocial



MAGAZINE MONTANHAS MÁGICAS®

FICHA TÉCNICA

Propriedade: ADRIMAG - Praça Brandão Vasconcelos, 10, 4540-110 AROUCA • Tel.: +351 256 940 350 • E-mail: adrimag@adrimag.com.pt
Website: www.adrimag.com.pt **Direção Editorial:** João Carlos Pinho. **Coordenação:** Carminda Gonçalves. **Redação:** Equipas dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 4.ª Geração de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, São Pedro do Sul, Sever do Vouga, Vale de Cambra e Cinfães. **Colaboração especial nesta edição:** Vereadoras da Ação Social dos Municípios de Arouca, Vale de Cambra, São Pedro do Sul, Castro Daire, Sever do Vouga e Presidente do Município de Castelo de Paiva.
Fotografia: ADRIMAG, Pedro Esteves, Carlos Mendes, Rita Rocha, José Carlos Brito, Alexys Ferreira, Miguel Pereira, Paulo Schmidt, Carlos Silva, Avelino Vieira, Maria de Fátima Tavares, Município de Castro Daire e Maria Prada.
Revisão ortográfica: Fátima Rodrigues, Marisa Araújo. **Design Gráfico e Paginação:** M. Vide & Irmão, Lda. **Impressão:** M. Vide & Irmão, Lda.
Periodicidade: trimestral. **Distribuição:** Gratuita.
Tiragem: 2000 exemplares. **Depósito legal:** 326348/11



Concurso de Fotografia "Montanhas Mágicas, 2021 - Património, Pessoas e Paisagens"
Menção Honrosa na Categoria "Paisagens"
"Luz", São Macário, São Pedro do Sul
© Pedro Esteves

Editorial

Uma revista é também um exercício de memória. A Revista das Montanhas Mágicas muito particularmente. Olhar para trás ajuda-nos a pensar para a frente. Por isso, nenhum exercício de memória é desperdício.

No caso desta publicação, procuramos dar conta das atividades, das iniciativas, do trabalho de fundo contínuo da ADRIMAG junto das comunidades do vasto território das Montanhas Mágicas. O futuro é composto de passado.

Começando por uma iniciativa que abraça toda a área de abrangência da ADRIMAG: o Concurso de Fotografia Montanhas Mágicas – Património, Pessoas e Paisagens, em que se promove a descoberta dos nossos múltiplos patrimónios, a criatividade na fotografia, a divulgação da natureza deslumbrante com que somos abençoados. No culminar desse concurso, uma exposição itinerante, levada aos sete municípios que integram as Montanhas Mágicas. Nas páginas seguintes, parte das imagens que nos lembram que a Natureza foi particularmente generosa connosco.

E depois, o trabalho da ADRIMAG nas suas diferentes vertentes, no âmbito dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social. O trabalho junto dos mais

idosos, especialmente os das aldeias mais remotas, junto dos jovens, das crianças e das famílias.

Como denominadores comuns, como traço de união em todas essas dimensões, a valorização dos saberes ancestrais, a passagem desses mesmos saberes às gerações mais novas, a gastronomia e o património imaterial que constitui. As atividades de natureza, que dão relevo ao que temos de melhor: as paisagens, o ar limpo e livre, as águas frescas e transparentes. Observatórios de natureza, caminhadas, trilhos e percursos por lugares que conhecemos e que se nos tornam novos, por lugares desconhecidos que passam a ser nossos, depois de os percorrermos.

A revista das Montanhas Mágicas atravessa as estações. Guarda-as para memória futura. Voltando ao início destas palavras de abertura: olhar para trás ajuda-nos a pensar para a frente. A ADRIMAG é orgulhosa do seu passado, do seu património de memórias. Também por isso é que é tão determinadamente focada no futuro.

Assim seja sempre.

Até breve,

João Carlos Pinho
Coordenador da ADRIMAG



Concurso de Fotografia "Montanhas Mágicas, 2021 - Património, Pessoas e Paisagens"
Menção Honrosa na Categoria "Pessoas"
"Gentes Rurais" Manhouce, São Pedro do Sul
© Carlos Mendes

montanhas mágicas®

em foco

Concurso de Fotografia "Montanhas Mágicas, 2021 - Património, Pessoas e Paisagens"



1.º Prémio na Categoria "Património"
"Aldeias na Serra", Alhões, Cinfães
© Rita Rocha

Índice

5
MM em foco

11
Info MM

15
Cultura
Lendas Mil
Festival Pés na Terra
Encontro de Cantares ao Desafio
Concerto, cantos e cordas

24
Arte de Viver
Família, coragem, força e amizade
Ocupação de tempos livres
Projeto de Voluntariado
Convívio Sénior

30
Evasão
Caminhada fotográfica e interpretativa
na aldeia de Viadal
Caminhada Fotográfica - PP10 Aldeias
de Xisto de Midões e Gondarém

33
Natureza
O caminho da Carqueja e da Urze
Caminhada no planalto da Serra da Freita
Manhãs no Parque - Orientação em família
Almofala à Descoberta

38
em Destaque
Entrevistas

50
Prazeres à Mesa
Restaurante Santiago
Caldo à Lavrador
Leite Creme com Erva Príncipe

55
Artes & Ofícios
Ateliês do Saber
Biblioteca Tricotada | Exposição
suspensa na
Rua Pedonal Dr. Domingos
de Almeida



1.º Prémio na Categoria "Pessoas"
"Gentes Rurais", Manhouce, São Pedro do Sul
© Carlos Mendes

Concurso de Fotografia

“Montanhas Mágicas 2021”

Património, Pessoas e Paisagens

No âmbito do programa das comemorações dos seus 30 Anos, a ADRIMAG promoveu o concurso de fotografia “Montanhas Mágicas, 2021 – Património, Pessoas e Paisagens”, em parceria com os Municípios de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, Cinfães, São Pedro do Sul, Sever do Vouga e Vale de Cambra. O concurso decorreu entre 10 de maio e 31 de agosto de 2021 e esteve aberto a fotógrafos profissionais e amadores, de nacionalidade portuguesa, com idade superior a 16 anos, com participação gratuita.

O Concurso teve como principais objetivos:

- 1** - promover a descoberta, valorização, preservação e divulgação dos múltiplos patrimónios existentes no território abrangido pelas serras do Montemuro, Freita, Arada e Arestal - Montanhas Mágicas;
- 2** - promover o desenvolvimento da criatividade no âmbito da arte fotográfica;
- 3** - promover a visitação turística do território, por via da projeção e visibilidade dos seus recursos;
- 4** - organizar uma exposição itinerante das fotografias vencedoras nas diversas categorias, pelos 7 municípios abrangidos pelo concurso.

1.º Prémio na Categoria “Paisagens” e “Fotografia do Ano Montanhas Mágicas, 2021”

“Frecha do Cando, final do dia”, Cando, São Pedro do Sul

© José Carlos Brito



2.º Prémio na Categoria "Pessoas"
"Correr sobre as nuvens", Moldes, Arouca
© Alexys Ferreira



2.º Prémio na Categoria "Paisagens"
"Montanhas Mágicas 3", Serra da Arada, São Pedro do Sul
© Miguel Pereira



2.º Prémio na Categoria "Património"
"Luz", São Macário, São Pedro do Sul
© Pedro Esteves



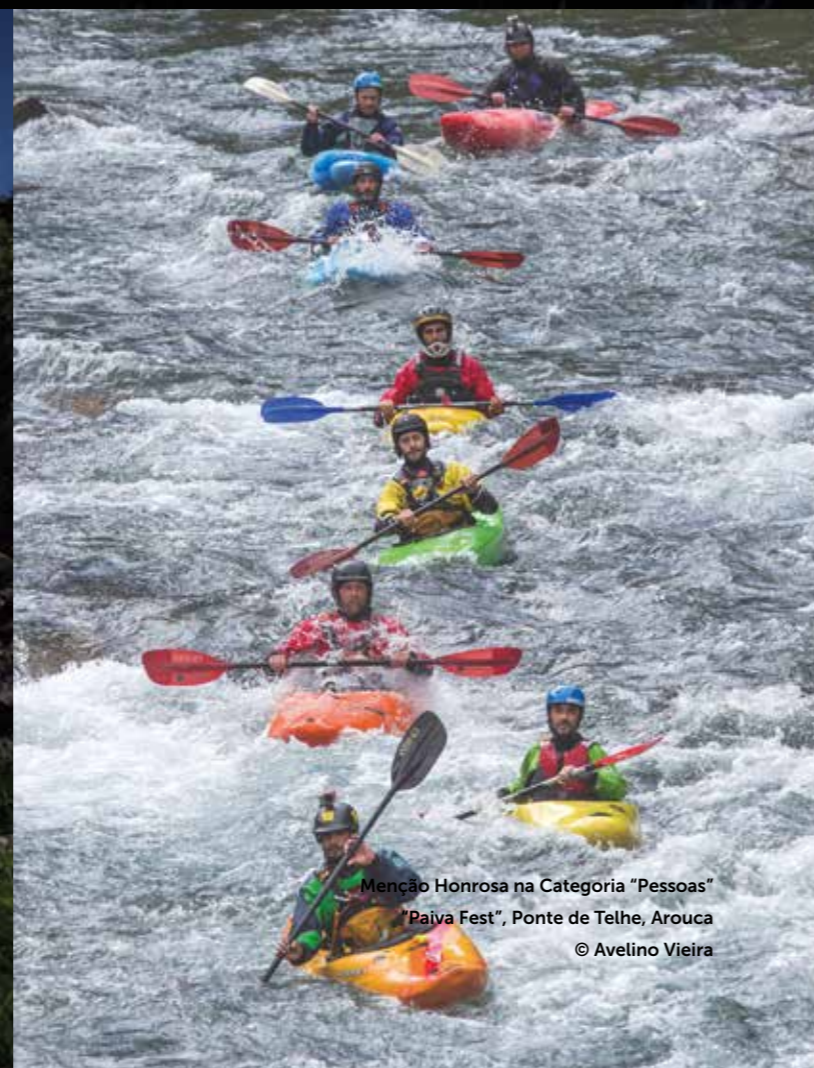
3.º Prémio na Categoria "Património"
"Senhora da Mó", Arouca
© Paulo Schmidt



3.º Prémio na Categoria "Pessoas"
"Ponte", Alvarenga, Arouca
© Carlos Silva



3.º Prémio na Categoria "Paisagens"
"Luar na Frecha da Mizarela", Serra da Freita, Arouca
© Avelino Vieira



Mencão Honrosa na Categoria "Pessoas"
"Paiva Fest", Ponte de Telhe, Arouca
© Avelino Vieira

montanhas mágicas® infos



Arouca

Kit Sénior

Numa época de grandes restrições aos encontros presenciais, foi imperativo encontrar estratégias que permitissem combater o isolamento social, fortalecer o sentimento de pertença à comunidade e contribuir para o bem-estar das pessoas mais fragilizadas, nomeadamente daquelas mais idosas. Foi neste contexto que surgiu a ideia de criar, em parceria com o município de Arouca, um "Kit Sénior", uma pequena caixa que poderia chegar à população idosa mais isolada e contribuir para o seu bem-estar, através de propostas diversificadas em várias áreas. Este kit é constituído por dois folhetos, um dedicado à área da nutrição e outro referente ao desporto, desenvolvidos tendo em conta as necessidades e as particularidades da população sénior. Fazem também parte do kit uma bola terapêutica anti-stress e um jogo da memória, composto por cartões que retratam o património do concelho. Aolongodosúltimosmeses,o"KitSénior"temsidodistribuídoàpopulação mais fragilizada e/ou isolada, revelando-se um excelente instrumento para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.



Castelo de Paiva

Programa Aconselha-te

No decorrer do mês de julho de 2022 o CLDS4G-Projeto VIDA dinamizou o Programa Aconselha-te. Este é um programa que visa esclarecer e elucidar os alunos quanto às suas escolhas vocacionais/profissionais futuras, sendo que para isso desenvolve um conjunto de ações que propiciam uma boa integração profissional dos alunos. Durante o ano letivo 2021/2022 foram realizados dois programas de treino de competências pessoais e sociais com vários alunos de ensino secundário do Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva. Estes programas culminaram com a realização de "ministérios" em várias empresas/entidades do concelho, com as quais se estabeleceram protocolos de colaboração. Nomeadamente, a Farmácia Central, Farmácia Pinho Lopes, GabiMendes, GabiPaiva, Goldimóveis, VetPaiva/Alpvet, Centro Paroquial de Sobrado e Câmara Municipal de Castelo de Paiva. A dinamização desta atividade permitiu aos jovens um contacto mais estreito com a profissão pela qual têm interesse, em contexto real de trabalho. Sendo que as profissões mais procuradas estavam sobretudo relacionadas com a sua área de formação, como por exemplo, contabilidade, gestão, educação, farmácia, medicina veterinária, entre outras. Apesar de ter sido a primeira edição realizada, consideramos que é um programa que faz sentido dar continuidade no futuro, dado o seu impacto positivo na vida dos jovens, proporcionando-lhes um maior enriquecimento pessoal, académico e profissional.



Castro Daire

Balcão do Empreendedor



No âmbito do plano de ação do CLDS 4G Criar Desafiar de Castro Daire, na ação 3 - Balcão do Empreendedor, foi contemplada a criação de um serviço de atendimento especializado direcionado para os empreendedores, através da metodologia CRER (Criação de Empresas em Espaço Rural), que visa contemplar o apoio na elaboração de planos de negócio, a realização de check-ups de negócio, estudos de viabilidade e candidaturas a financiamentos. Esta metodologia tem ainda como objetivo fomentar o empreendedorismo e a criação de empresas, proporcionando aos empreendedores recursos, aquisição de competências e um acompanhamento no teste das ideias de negócio e, ao mesmo tempo, promover a criação

de empresas sustentáveis. É uma metodologia integrada de acompanhamento ao projeto do empreendedor que está dividida em três fases: informação e sensibilização para o empreendedorismo e criação de empresas, maturação e finalização de projetos de criação de empresas. Neste sentido, as técnicas superiores afetas a esta ação e em parceria com o GIP, realizaram duas sessões, uma de estímulo ao empreendedorismo e outra de como criar uma empresa, direcionadas para pessoas que se encontram em situação de desemprego. Nestas sessões foram realizadas algumas atividades, dados alguns esclarecimentos, feitas sugestões, preenchimento de documentos e apresentação das medidas de apoio do IEFP ao empreendedorismo.

Vale de Cambra

1 Sonho por 1 dia

“A possibilidade de realizarmos um sonho é o que torna a vida interessante.” Paulo Coelho

Há oportunidades que não podem, nem devem, ser desperdiçadas. Em todas as idades podemos (e devemos) sonhar e concretizar os sonhos, é algo que não se faz todos os dias. Foi no soalheiro dia 4 de agosto'22, que um grupo de vinte e cinco pessoas idosas provenientes de aldeias mais distantes do centro do concelho de Vale de Cambra concretizaram “o sonho”. Com o roteiro do dia bem definido, a viagem correu de forma tranquila, e a primeira paragem foi na bonita cidade de Viseu. Todos/as tiveram oportunidade de visitar a Casa da Ribeira, um espaço cultural de recordação das múltiplas memórias de Viseu e da história do lugar, com a presença das barcas da Ribeira, da vida do rio e da comunidade, em momentos de lazer e trabalho. Este espaço é um dos museus municipais da cidade de Viseu, que foi dado a conhecer através de uma visita guiada. Após a visita, o roteiro contemplava a passagem e permanência em S. Pedro do Sul. Instalados/as no autocarro, prosseguiu-se viagem, apreciando pelo caminho as bonitas paisagens naturais e aproveitando o tempo para conversar e até descansar. Chegadas ao destino, já perto

da hora do almoço, o grupo dirigiu-se para o Hotel Vouga, para almoçar. Almoçamos todos os dias, mas não é todos os dias que almoçamos no hotel. Um primeiro sonho concretizado: numa sala personalizada com vista para o Rio Vouga, onde reinou a tranquilidade, a partilha e a apreciação das iguarias que foram servidas. Depois do belo almoço, a tarde foi passada nas Termas de S. Pedro do Sul. Iniciou-se com a visualização de um vídeo introdutório e explicativo do nascimento das termas e posteriormente uma visita guiada ao espaço envolvente dos Balneários Rainha D. Amélia, D. Afonso Henriques e Romano, reconstruído recentemente. Após a visita, houve pessoas idosas que preferiram desfrutar de um passeio, apreciando a bela paisagem dos jardins e do rio, desfrutando da calma e sombra das árvores. Outro grupo pôde cumprir o sonho de desfrutar de um banho livre na piscina do balneário D. Afonso Henriques. O sol já ia alto, quando iniciámos a viagem de regresso a Vale de Cambra. Cansados/as mas felizes e satisfeitos/as pela realização dos seus sonhos. Um dia repleto de momentos de partilha e convivência que certamente não será esquecido.



São Pedro do Sul

Conferência Capital Social: As Empresas e as Pessoas

No dia 22 de junho, ocorreu em São Pedro do Sul, no Condado de Beirós, a primeira conferência Capital Social: as empresas e as pessoas, organizada pela ADRIMAG; através do CLDS 4G de São Pedro do Sul, em parceria com a CIP (Confederação Empresarial de Portugal) e com o Município de São Pedro do Sul. Com um programa abrangente e ambicioso, houve oportunidade para a partilha de projetos empresariais e de ideias para o interior do país. A par dessa partilha, as

intervenção da Presidente da ADRIMAG, Margarida Belém, do Coordenador Executivo da ADRIMAG, João Carlos Pinho, do Vice-Presidente da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, Pedro Mouro, do Presidente da CIP, António Saraiva, do Secretário de Estado da Economia, João Neves e do Secretário de Estado do Trabalho, Miguel Fontes, com moderação de Pedro Pinto. Nas imagens, a síntese de um dia dedicado a pensar as empresas e as pessoas. E o nosso agradecimento aos oradores e aos (muitos) participantes.



Sever do Vouga

Cerimónia de entrega de certificados

“Experimentar hoje o que quero ser amanhã”

Foi este o ponto de partida de mais uma edição dos mini-estágios, dedicada a alunos severenses, promovida pelo Promix'ldade, CLDS-4G. Contando com a presença dos jovens das duas edições dos mini-estágios, bem como as famílias, as entidades parceiras e ainda representantes do Município de Sever do Vouga, na pessoa do seu Presidente Pedro Amadeu Lobo, do Agrupamento de Escolas, na presença da Diretora, Maria do Rosário Tavares, e da ADRIMAG, contando com a presença do Coordenador Executivo, João Carlos Pinho.

Após as notas de abertura, foi tempo de reconhecer o esforço e dedicação que estes jovens colocaram nos seus mini-

estágios. Foi, então, no embalo do discurso que se prosseguiu para a entrega dos certificados aos mais de 40 jovens, repartidos pelas diferentes áreas. Devidamente, foram entregues os certificados aos jovens e às entidades parceiras desta atividade. Uma cerimónia simples, com embelezamento a cargo do Ensemble de Flautas da BUMP e onde ficou clara a valorização que estes jovens participantes nesta atividade deram à oportunidade de experimentar áreas que gostariam de exercer num futuro próximo.



Cinfães

Visita à “Qualifica” na Exponor

No âmbito do Eixo I – Emprego, Formação e Qualificação, o Contrato Local de Desenvolvimento Social de 4ª Geração de Cinfães, designado por Projeto EIRA 4G, promoveu no dia 21 de Abril de 2022 a visita à “Qualifica - Feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego” na Exponor. A visita contou com a participação de 46 alunos do ensino secundário, que puderam conhecer a vasta oferta de ensino, formação e saídas profissionais.



“Mostra” da Universidade do Porto

Considerando a importância da qualificação profissional, o Contrato Local de Desenvolvimento Social de 4ª Geração de Cinfães, designado por Projeto EIRA 4G, promoveu no passado dia 22 de abril de 2022 a visita à “Mostra” da Universidade do Porto no Pavilhão Multiusos de Gondomar. Inserida no Eixo I – Emprego, Formação e Qualificação, a atividade contou com a participação de 71 alunos do ensino secundário, que puderam esclarecer dúvidas sobre planos curriculares, as experiências extracurriculares e as oportunidades de emprego associadas aos diversos percursos académicos.



montanhas mágicas® cultura



“A Sereia do Douro e a Menina da Soca de Couro”
Zé Pedro Ramos e Quinta d’Oficina
Midões e Gondarém, Castelo de Paiva

Lendas Mil

Arouca, Castelo de Paiva, Vale de Cambra



"A Sereia do Douro e a Menina da soca de couro"
Zé Pedro Ramos e Quinta d'Oficina
Midões e Gondarém, Castelo de Paiva

ADRIMAG, entidade líder do projeto Lendas Mil – Programação Cultural em Rede, em parceria com o Município de Arouca, Município de Vale de Cambra e a Academia de Música de Castelo de Paiva, tem promovido a realização de eventos culturais para a valorização turística de relevantes espaços patrimoniais, naturais e culturais dos três municípios, que decorreram no biénio 2021/2022. O mote são as memórias associadas às lendas, contos, tradições e excertos da história mais relevantes destes municípios, que entram em cena em palcos improváveis, correspondendo a aldeias e monumentos classificados, edifícios antigos com relevância histórica e pontos de interesse turístico e cultural, inseridos em espaços classificados da Rede Natura 2000 e Rede Mundial de Geoparques da UNESCO. Os vários eventos, decorreram ao longo dos anos 2021 e 2022, através da criação cultural em torno das lendas e histórias locais; com vista ao aumento do número de visitantes ao território, por via da criação de oferta cultural diferenciadora e capacitação dos agentes culturais locais, através de intercâmbios culturais, constituídos por espetáculos, concertos e oficinas de expressão dramática, movimento, música e dança, em torno das tradições de cada aldeia escolhida.



Concerto "Disco Voador"
Monte de S. Domingos, Castelo de Paiva



"Um fogo que Arda"
Teatro do Bolhão
Pedrido, Castelo de Paiva



"Espetáculo de Fado"
Ricardo Ribeiro com a participação especial de
Magda Brandão e Orfeão de Arouca
Alvarenga, Arouca



"A Padeira da Freita"
Teatro do Montemuro
Albergaria da Serra, Arouca



"A Fábrica: Memórias e Sonhos"
Teatro do Bolhão
Antiga Fábrica Martins & Rebello, Vale de Cambra



"O Poço do Bispo"
Teatro do Montemuro
Alvarenga, Arouca



"A Fábrica: Memórias e sonhos"
Teatro do Bolhão
Antiga Fábrica Martins & Rebello, Vale de Cambra

Festival Pés na Terra

Texto e Fotos: CLDS 4G de São Pedro do Sul

O Pés na Terra abraçou os territórios das Montanhas Mágicas e foi uma festa linda. Organizado com as comunidades das nossas aldeias, valorizando práticas ancestrais e produtos endógenos, assistiu-se a um cruzamento harmonioso entre manifestações culturais diversas e a um unir de forças que será, para sempre, a marca mais indelével deste festival de natureza tão especial.

Em São Pedro do Sul, tudo aconteceu na aldeia da Coelheira, numa cumplicidade bonita com os seus 11 habitantes, que ajudaram a organizar meses antes, a enfeitar a aldeia, que emprestaram as suas casas e os seus recursos para ajudar na festa. Nas imagens, o Manel Cruz dos Ornatos Violeta, depois de ter estado no seu camarim improvisado, na casa da Dona Conceição e antes de um concerto inesquecível, no ponto mais alto da Serra da Arada. E o canto polifónico das mulheres da aldeia do Candal, a voz inconfundível do nosso Sérgio Lucas, os bombos de Figueiredo de Alva, música balcânica, jazz... E à noite, a música eletrónica tomou conta da Serra da Arada.

No final de tudo, só nos perguntavam se para o ano voltava a haver a festa na aldeia, já cheios de sugestões e de ideias para que ela seja ainda mais bonita. Talvez seja este o melhor sinal de que temos (mesmo) de continuar a fazer o Pés na Terra.

Aos habitantes da aldeia da Coelheira, que trabalharam connosco para que tudo acontecesse, a nossa gratidão e o nosso reconhecimento.



“Concerto de Música Folk”
Seiva e Orquestra Juvenil da Banda Junqueirense
Felgueira, Arões, Vale de Cambra



“A Moira do Calhau do Tronco”
URZE Teatro
Pontemieiro, Junqueira, Vale de Cambra



Encontro de Cantares ao Desafio

Almofala

Castro Daire

Texto: CLDS 4G Criar Desafiar | Fotos: CLDS 4G Criar Desafiar e Município de Castro Daire

Integrado no Festival Pés na Terra, a aldeia de Almofala recebeu o primeiro Encontro de Cantares ao Desafio. A recuperação das festividades que fazem parte da identidade e da tradição popular, surgem como uma lufada de ar fresco, havendo uma vontade enorme de fazer com que as festas possam ser novamente uma realidade.

Foi grande o entusiasmo, visível no rosto de quem ali esteve.

A Associação de Cantadores ao Desafio e Tocadores de Concertinas da Beira Alta, fez a sua atuação durante hora e meia, abordando temas de escárnio e maldizer, fé e caridade, improvisando, como assim é tradição cultural da região beirão, as suas rimas e respostas de forma jocosa ao outro cantador. A animação levou à envolvimento da comunidade que ali assistiu ao espetáculo que interagiu dançando, batendo palmas e dando sonoras gargalhadas, transformando o local num ambiente de alegria, de convívio e de partilha. Notou-se que esta foi uma atividade acolhida de forma positiva e com grande entusiasmo, partilhando o que de melhor há, que é o estarmos novamente todos juntos.



Concerto, cantos e cordas

Sever do Vouga

Texto e Fotos: CLDS 4G Proxim'ldade



O grupo Cantos e Cordas nasceu em 2009, como área de estudo dentro do clube Rotary Clube de Sever do Vouga. Este grupo, sob a orientação de Mário Coutinho Martins, interpreta, sobretudo, músicas que trazem à memória as que se cantavam e dançavam nos seus tempos de juventude, nos arraiais populares e nas desfolhadas. É com satisfação que partilham o seu trabalho com a população, seja em espetáculos que promovem diretamente ou em visitas às IPSS's locais, seja colaborando em projetos ou em eventos organizados pelo Município de Sever do Vouga. Nesta linha de partilha e cooperação, a convite do projeto Proxim'ldade, coordenado pela ADRIMAG, no âmbito do PÉS NA TERRA - 1º Festival de Natureza das MONTANHAS MÁGICAS®, o grupo Cantos e Cordas animou a tarde dos severenses no dia 17 julho de 2022 no Centro de Artes e do Espetáculo de Sever do Vouga.

A nota de abertura do espetáculo foi feita pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sever do Vouga, que agradeceu ao grupo o trabalho produzido em prol da cultura severense e evidenciou a qualidade do mesmo.



montanhas mágicas^o arte de viver

Saber reinventar o “Viver”

“Família, coragem, força e amizade..”

Entrevista com Fátima Tavares

Arouca

Texto: CLDS 4G AroucaInclui | Fotos: CLDS 4G AroucaInclui e Maria de Fátima Tavares

É na Associação de Bordadeiras e Bainhas Abertas que encontramos Maria de Fátima Tavares, a quem muitas pessoas que a conhecem, lhe chamam de “Fatinha”. Nascida a 10 de novembro de 1966, em Arouca, Maria Fátima fala-nos de como os bordados e o gosto pela cozinha surgiram na sua vida.

Relata-nos que, desde criança, ainda frequentava a escola, com cerca de 10 anos de idade e sob orientação da sua mãe, começou a vender, porta a porta, produtos agrícolas. Filha de uma família de 5 irmãos, recorda-se igualmente da altura em que a mãe a encaminhou para aprender costura no Patronato.

O contacto com o público foi algo pelo qual, desde cedo, nutriu um forte gosto, fazendo referência a uma primeira experiência que

iniciou numa loja durante um período de férias escolares e também naquela que considera como sendo a sua primeira experiência profissional, que teve lugar numa papelaria, onde também funcionava o jornal “Defesa de Arouca”, atualmente extinto. Nessa época, Maria de Fátima teria 13 anos de idade.

Entre outros trabalhos que teve, seguiram-se experiências que a mantiveram em contacto com a costura (arranjos de vestidos de noiva). Desde cedo, teve contacto com os teares, o linho, as tirelas, as passadeiras e as mantas. O contacto mais próximo com os bordados surgiu através do curso de bordados promovido pela Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras de Montemuro, Arada e Gralheira (ADRMAG) que, orgulhosamente, refere ter frequentado no passado. A partir desta valiosa experiência, manteve-se sempre ligada aos bordados,

tendo tido oportunidade de, no ano de 1999, fundar conjuntamente com outras pessoas, maioritariamente familiares, a Associação de Bordadeiras e Bainhas Abertas, em Arouca, atualmente com cerca de 22 anos de existência. Para Maria de Fátima, esta associação representa uma casa onde se preserva tradição, mas sobretudo identidade e sentimento de pertença. Os trabalhos desta associação são essencialmente desenvolvidos por encomenda. É na associação que recebe fornecedores, mas também onde se refugia e inspira para outros projetos da sua vida como é o caso do restaurante “Casa no Campo”, na aldeia do Espinheiro, freguesia de Moldes, do qual é proprietária. Foi a 6 de junho de 2004, que Maria de Fátima e o seu marido fundaram o seu restaurante. Um lugar que noutra tempos foi um palheiro, é atualmente um restaurante típico, rodeado por uma paisagem única, de uma beleza assinalável, que fica na memória de todos aqueles e aquelas que por lá passam e que, muitas vezes, regressam. Mais do que um projeto profissional, o restaurante “Casa no Campo” é, sobretudo, um projeto de vida, de família, que com coragem, perseverança e dedicação se tem consolidado ao longo de quase 18 anos de existência.

Neste espaço de gastronomia local, são elaborados pratos tradicionais e cultivados sabores, cuja inspiração são o forno a lenha e os ingredientes colhidos da terra. É a partir destes elementos que Maria de Fátima refere a importância de “sentir a comida como nos tempos antigos”, conferindo aos pratos do seu restaurante a identidade e a tradição, numa experiência única e genuína.

O ambiente acolhedor e familiar é algo que também se destaca no seu restaurante, porque foi em família que nasceu este projeto, assim como todos os seus colaboradores também são considerados pela mesma como parte da sua família. Maria de Fátima confessa que cozinhar e preparar os pratos numa “cozinha aberta”, onde consegue ver os clientes e ter um contacto mais próximo com os mesmos, é essencial.





Para Maria de Fátima, há sempre espaço para a inovação e para a reformulação de pratos. O cabrito e o bacalhau na broa são apenas dois exemplos de especialidades deste espaço de restauração, entre tantos outros. Os pedidos habitualmente são feitos por encomenda. Não apenas pessoas residentes no concelho de Arouca e concelhos vizinhos, mas também outras pessoas de norte a sul do país, têm vindo a descobrir este cantinho gastronómico da aldeia do Espinheiro e a divulgá-lo também em publicações de âmbito nacional na área turística e gastronómica.



Mãe de quatro filhos, esposa, filha e também irmã, a família é a palavra que Maria de Fátima coloca em primeiro lugar no seu lema de vida, seguida de coragem e força para superar desafios e ultrapassar barreiras, sem nunca esquecer a amizade de todos aqueles e aquelas que ao longo da sua vida, têm estado ao seu lado, demonstrando o seu carinho e apoio.



Futuramente, Maria de Fátima espera poder, passo a passo, reconstruir algumas "casinhas" como refere, que se encontram localizadas no mesmo lugar do restaurante para os seus filhos e simultaneamente, poder alojar pessoas que queiram pernoitar e conhecer a aldeia de Espinheiro de uma forma mais profunda e autêntica. É com determinação, responsabilidade, mas também com esperança, que Maria de Fátima encara o futuro, quando refere: "Desde que eu tenha mãos para trabalhar e pernas para andar, eu nunca tive medo do trabalho... Fosse ele qual fosse!"

Ocupação de tempos livres

“Páscoa Altamente”

Cinfães

Textos e Fotos: CLDS 4G Projeto EIRA

O Contrato Local de Desenvolvimento Social de 4ª Geração de Cinfães, designado por Projeto EIRA 4G, promoveu e dinamizou um programa de Ocupação de Tempos Livres das férias escolares da Páscoa, denominado de Páscoa Altamente.

Entre 11 e 12 de abril de 2022, cerca de 22 crianças e jovens do concelho de Cinfães participaram nas atividades pedagógicas, desportivas,

culturais e de lazer que compunham o referido programa. O OTL inserido no Eixo II – Intervenção Familiar e Parental Preventiva de Pobreza Infantil, que acontece de forma regular nas pausas letivas da Páscoa, Natal e Verão, é um projeto que pretende ocupar as crianças e jovens residentes ou estudantes no Concelho de Cinfães, com idades compreendidas entre os 4 e os 10 anos.



Projeto de Voluntariado

“Sobre o amor. E a alegria”

São Pedro do Sul

Textos e Fotos: CLDS 4G São Pedro do Sul

Junho tem dentro a ideia de reflexão sobre a condição e a dignidade da pessoa idosa. E com isso, todas as formulações que acabam por ser (demasiado) repetidas e, como sempre acontece com tudo o que é demasiado repetido, acaba por se gastar até não querer dizer nada. Pelo meio, a perda enorme que isso significa.

Para nós, junho não é só lilás. Ao contrário: é de todas as cores quentes da alegria.

Bem difícil conseguirmos deixar aqui cristalizado tudo o que aconteceu no dia 9 de junho. Por não dar para reproduzir os risos, a espontaneidade, a naturalidade de tudo o que foi vivido na Associação Social Cultural e Recreativa do Mosteirinho. E sim, claro que houve (muito) planeamento, reuniões, sessões de preparação, pesquisa de atividades e de dinâmicas. Claro que sim. Mas depois, depois acontece a maravilhosa surpresa da vida.

Os nossos jovens voluntários, os idosos, as pessoas fantásticas da Associação do Mosteirinho <3

Deixamos as imagens. Deles todos juntos. Da dinâmica final que fizemos. Uma palavra para dizer aquela tarde irrepetível. E eles escreveram palavras lindas. A juntar aos sorrisos deles.

Na despedida, aquela coisa boa de ouvirmos “quando é que há mais?”

Até lá, estas memórias boas!

E a nossa gratidão a todos os que fizeram parte, mas muito especialmente à Carla e ao Sérgio, da Associação Social, Cultural e Recreativa do Mosteirinho. São incríveis e fazem coisas incríveis.



Convívio Sénior

“Combate à solidão e isolamento das pessoas idosas”

Sever do Vouga

Textos e Fotos: CLDS 4G Proxim’Idade



No dia 7 de maio de 2022, o CLDS-4G, projeto Proxim’Idade, coordenado pela ADRIMAG, organizou um Convívio Sénior na Eira Comunitária da Aldeia dos Amiais, freguesia de Couto de Esteves, um lugar agradável de se visitar, que envolve paisagens mágicas das montanhas, da albufeira do rio Vouga, bem como do espaço da típica eira comunitária.

Uma tarde marcada por grandes momentos de animação, conversas e até de (re)encontros!

Depois de dois anos de muitos cuidados pandémicos, um grupo de seniores severenses, com vontade de “ver gente”, apareceu e desfrutou connosco de alguns momentos de descontração e alegria!

Foi uma tarde que contou com música, ao som do Rancho Folclórico de Rocas do Vouga e de músicas populares portuguesas. Fomos também acarinhados com alguns fados tão bem cantados por uma das nossas participantes.

Um encontro assinalado por seniores de todo o concelho, que recebeu as boas vindas e um agradecimento especial do Executivo Municipal.

Caminhada fotográfica e interpretativa na aldeia de Viadal

Vale de Cambra

Texto e fotos: CLDS 4G Vale+Social

O Festival Pés na Terra foi o mote para partirmos à descoberta da aldeia de Viadal. Para isso, foi possível contar com a explicação e interpretação de diversas pessoas residentes, que nos apresentaram as particularidades da vida nesta aldeia da freguesia de Cepelos. Durante o percurso definido, conheceram-se recantos, ouviram-se histórias e memórias, desfrutou-se da vista, marcada pelas cores da primavera e tiraram-se muitas fotografias, que procuraram retratar a aldeia. No final, foi possível degustar uma sopa tradicional à lavrador e umas deliciosas bifanas, confortando o corpo e a alma de quem as provou. No final, a satisfação e vontade de repetir eram partilhadas por todos.



Caminhada fotográfica - PP10 Aldeias de Xisto de Midões e Gondarém

Castelo de Paiva

Texto e fotos: CLDS 4G Projeto VIDA



No dia 8 de maio de 2022 realizou-se uma Caminhada Fotográfica nas Aldeias de Midões e Gondarém. A atividade foi realizada em parceria com o Centro Sol Nascente e o percurso escolhido para a concretização da mesma foi o PP10 - Aldeias de Xisto de Midões e Gondarém. Este percurso está inserido numa rede de percursos pedestres, idealizada pela Associação de Jovens do Centro Sol Nascente, na sequência de outros trabalhos que têm vindo a desenvolver ligados aos trilhos, ao desporto e à valorização do nosso património. Portanto, consideramos que fazia todo o sentido convidar os fotógrafos a captarem as belas paisagens deste percurso.

A atividade inseriu-se no âmbito da dinamização do Núcleo de Fotografia "Olhar Paivense", criado e dinamizado pelo Projeto VIDA, em parceria com o Centro Sol Nascente, surgindo assim como um incentivo a todos os fotógrafos que se inscreveram no mesmo. O objetivo é que, em conjunto, possam desenvolver um interesse e

participação crescente pelo Núcleo "Olhar Paivense" e o dinamizem o mais possível, dando a conhecer o território de Castelo de Paiva.

Esta iniciativa contou com a presença de várias pessoas que com o seu gosto pela fotografia captaram os recantos mais bonitos destas duas aldeias (Midões e Gondarém) e as suas gentes. Esta foi, sem dúvida, uma bela manhã onde se contemplou a natureza no seu estado mais puro e belo, convivendo e trocando impressões sobre os "segredos" dos melhores registos fotográficos.

O culminar desta caminhada foi a realização posterior de uma Exposição Fotográfica, onde todos os fotógrafos que participaram foram convidados a expor alguns dos seus registos fotográficos resultantes da caminhada fotográfica e de outros que tivessem do território das Montanhas Mágicas. Esta exposição decorreu no Centro de Interpretação da Cultura Local de Castelo de Paiva e esteve patente ao público durante um mês (4 de junho a 4 de julho de 2022).



montanhas mágicas®
natureza

O caminho da Carqueja e da Urze

São Pedro do Sul

Texto e fotos: CLDS 4G São Pedro do Sul

Esta é já uma das caminhadas preferidas do nosso projeto: a caminhada de contemplação da carqueja e da urze, no ponto mais alto da Serra da Arada.

Desta vez integrada no Pés na Terra, o nosso primeiro Festival de Natureza que, entre muitas outras coisas, fez acontecer esta caminhada. Muita gente a seguir caminho pela serra. Muitos risos e muito silêncio, também. Por vezes, a beleza é tanta, que só mesmo o silêncio consegue dizê-la.

A meio do caminho, distribuímos laranjas fresquinhas de Valadares, na altura do ano em que elas estão no seu pleno, tal como a carqueja e a urze. E sim, a ver se para o ano voltamos a fazer este caminho juntos.



Caminhada no planalto da Serra da Freita

Arouca

Texto e fotos: CLDS 4G AroucaInclui



O ponto de encontro teve lugar junto à panorâmica do Detrelo da Malhada. Inspirados pela beleza da paisagem, saímos do ponto mais alto da Serra da Freita para realizar um percurso de contemplação desta serra que se pintou de amarelo e verde para o nosso Festival Pés na Terra. Com um nível de dificuldade médio, a caminhada estendeu-se ao longo de 12 Km, um caminho traçado especificamente para este evento, com a parceria do Município de Arouca, nomeadamente dos técnicos da área do desporto. Percorremos o parque eólico e passámos por alguns troços comuns a percursos pedestres, contudo, este desafio levou-nos também a conhecer novos locais, ainda pouco explorados e de difícil acesso. Do cimo da montanha granítica avistamos o nosso concelho vizinho de S. Pedro do Sul. Aí, sentamo-nos um pouco para ganharmos forças e descermos uma densa e sombria mancha florestal. Atravessámos um ribeiro de águas transparentes e chegámos ao Vidoeiro, onde nos esperava um "mata bicho" para degustação de alguns produtos locais. Esta experiência foi ainda enriquecida com as belas melodias tradicionais pela voz do grupo de Cantadeiras de Souto Redondo.



Manhãs no Parque - Orientação em família

Sever do Vouga

Texto e fotos: CLDS 4G Proxim'ldade

O CLDS-4G, projeto Proxim'ldade, organizou em parceria com o Gabinete de Desporto do Município de Sever do Vouga, uma atividade dinâmica de orientação em família, tendo como ponto de partida a importância de promover uma variedade de estímulos e de atividades apelativas a todas as idades, géneros e gostos. Aqui, foram construídas etapas de cultura geral, exercício físico, caça ao tesouro, momentos de criatividade, jogos tradicionais e, sobretudo, lazer em família. Foi uma manhã diferente e dinâmica, onde os participantes usufruíram de vários pontos do Parque Urbano da Vila e onde tanto miúdos como graúdos, aprenderam/relembrou sobre a cultura severense, a sua história e dinâmicas tradicionais.



Almofala à Descoberta

Castro Daire

Texto: CLDS 4G Criar Desafiar | Fotos: CLDS 4G Criar Desafiar e Município de Castro Daire



No dia oito de maio de 2022, decorreu na Freguesia de Almofala uma caminhada pelo Trilho do Varosa, sendo este um percurso circular de pequena rota com elevado interesse paisagístico, cultural e ambiental. Durante todo o percurso foi possível aos participantes observar a depressão morfológica do Rio Varosa, uma área plana com alguma extensão, regularmente afetada pelas cheias. Este facto, conjuntamente com as características geológicas próprias desta área, confere a esta depressão uma paisagem singular e um enquadramento cénico de elevada beleza. No decorrer do percurso o Sr. Presidente da Junta de Freguesia, José Magalhães, foi partilhando algumas curiosidades desta freguesia, nomeadamente a nível cultural, histórico, da fauna e flora, entre outras. Foi possível, ao longo de toda a caminhada, verificar o agrado, entusiasmo e curiosidade que as pessoas demonstravam. O Presidente de Junta demonstrou-se sempre muito afável e cooperativo no desenrolar da atividade, interagindo com os participantes e respondendo prontamente a todas as questões que lhe iam sendo colocadas ao longo do percurso.



montanhas mágicas®

em destaque

O impacto dos contratos locais de desenvolvimento social nos municípios

Entrevistas:

Cláudia Oliveira | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal de Arouca**Mónica Seixas** | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal de Vale de Cambra**José Rocha** | Presidente da Câmara Municipal de Castelo de Paiva**Teresa Sobrinho** | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal de São Pedro do Sul**Paula Coutinho** | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal de Sever do Vouga**Idália Ribeiro** | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal de Castro Daire

Numa altura em que os desafios colocados às redes sociais dos municípios são particularmente complexos e inéditos, pelo contexto pós-pandémico, pela guerra na Ucrânia, pelas consequências económicas que daí advêm, fomos ouvir os responsáveis pelo pelouro da Ação Social dos municípios dos CLDS 4G, coordenados pela ADRIMAG.

E claro, quisemos perceber qual o impacto do trabalho desenvolvido pelas diferentes equipas nos seus territórios. As respostas deixaram-nos muito felizes e gratos.

**Cláudia Oliveira**

Vereadora da Ação Social do Município de Arouca

AD: Pode traçar-nos o perfil social do seu concelho?

CO: Arouca tem evoluído, de modo significativo, a nível social ao longo dos últimos anos, fruto do intenso trabalho conjunto do Município com respostas e projetos atenuadores das vulnerabilidades sociais, embora seja, naturalmente, um processo com desafios múltiplos e complexos, uma realidade social em constante mutação e com ainda muito caminho por percorrer

Situando-se Arouca numa posição de transição entre o Litoral e o Interior, padece de vicissitudes próprias deste posicionamento geográfico que muito influencia também a respetiva componente social. A morfologia, dispersão geográfica e a dimensão do território colocam assim dificuldades acrescidas neste âmbito.

O Diagnóstico Social diz-nos que, à semelhança da quase totalidade dos municípios da AMP, estamos a perder população e que os residentes estão cada vez mais envelhecidos. Permanecem também problemas sociais associados à habitação e dependências, nomeadamente consumo de álcool. A estes acrescentaria igualmente a problemática da saúde mental, área ainda mais premente após 2 anos de pandemia.

Temos - nós, Município, e Parceiros da Rede Social - estado atentos e desenvolvido esforços para atenuar ou até mesmo eliminar

as vulnerabilidades sociais identificadas. A população sénior tem sido uma preocupação e tem tido respostas a diferentes níveis, sendo que iremos continuar a investir a este nível. O problema da habitação foi alvo de candidatura ao 1.º Direito e tivemos oportunidade de definir uma Estratégia Local de Habitação que permitirá apoiar a melhoria das condições habitacionais dos arouquenses. O Município dispõe ainda de um programa de apoio ao arrendamento e tem atribuído apoios sociais para colmatar algumas deficiências habitacionais.

No que concerne às dependências, trabalhamos com o ACES Feira- Arouca e Equipa de Tratamento da Feira/ IDT a descentralização da consulta de alcoologia e, juntamente com uma IPSS local (Associação A4), desenvolvemos o projeto Recolher. Quanto à saúde mental, temos diligenciado junto das entidades competentes soluções para este problema, mas estamos, por enquanto, longe do cenário ideal. É algo que nos preocupa.

AD: Tendo em conta essa realidade, quais são as áreas que mais requerem a intervenção das equipas dos CLDS?

CO: Os CLDS, à semelhança dos restantes parceiros, devem estar atentos à evolução social e trabalhar em rede, procurando, assim, responder às vulnerabilidades do território. Não sendo uma política social direta, podem intervir na resolução de diferentes situações-problema, funcionando de modo complementar, enriquecendo a intervenção que já se faz, até porque os CLDS

são compostos por equipas multidisciplinares, como podem também inovar e sugerir intervenções diferenciadoras. Podem ainda, de forma próxima à comunidade, apoiar nos diferentes processos de melhoria da qualidade de vida e atenuação de vulnerabilidades, implementando projetos sociais que vão ao encontro dos diagnósticos do território, que tenham sustentabilidade e que respondam às vulnerabilidades acima referidas, apoiando desde logo a população aproximando-os de mecanismos de apoio.

Será importante referir que o trabalho dos CLDS fica, muitas vezes, condicionado pela caracterização dos territórios, feito pela Tutela e que condiciona a intervenção no terreno. Cabe-nos ser conhecedores da nossa realidade e ter criatividade.

AD: Desse trabalho de proximidade, que atividades desenvolvidas pelo CLDS destacaria? Porquê?

CO: O trabalho desenvolvido pelo CLDS é bastante positivo, tem promovido iniciativas de aproximação e desenvolvimento às comunidades, o que é positivo para a nossa comunidade local. Destacaria duas ações, pela importância que têm na comunidade, pela continuidade e sustentabilidade, o pontapé de saída para a criação da associação A4 e ASARC- Academia Sénior. Acrescem outras iniciativas, dentro dos eixos que lhes são permitidos, que têm tido muito valor ao nível do empoderamento das comunidades. Felicito também a iniciativa, comum aos CLDS - Festival Pés na terra, à qual importa dar continuidade em anos vindouros.



D.ª Florentina, Cantadeira do Grupo de Cantares de Souto Redondo Festival "Pés na Terra"



Teatro Experimental de Arouca - TEA Festival "Pés na Terra"

AD: Sabemos que vai haver uma 5.ª geração de CLDS. Tendo em conta o trabalho desenvolvido pela ADRIMAG, enquanto Entidade Coordenadora de seis CLDS, é apologista da manutenção desta parceria?

CO: Tal como temos referido, a parceria com ADRIMAG, enquanto coordenadora de seis CLDS, é uma aposta ganha e nessa aposta destaque que foi o Município de Arouca o primeiro a consolidar esta parceria, o que muito nos alegra também. A ADRIMAG é uma entidade de referência no desenvolvimento de diversos projetos e neste processo também cresceu, sobretudo ao nível da intervenção social, pelo que pode ir mais longe ainda.

É importante que neste nível macro, a ADRIMAG tenha sempre em linha de conta a realidade de cada território e que procure territorializar ações diferenciadoras que melhorem a qualidade de vida das pessoas e suas comunidades e tragam desenvolvimento social efetivo ao território.

AD: Quais são os desafios que o futuro apresenta ao seu concelho, tendo em conta o contexto conturbado que atravessamos?

CO: O nosso principal desafio será sempre "não deixar ninguém para trás" e ao mesmo tempo criar desenvolvimento e inovação social e rentabilizar parcerias.

O contexto recentemente vivenciado veio

comprovar que "juntos somos mais fortes" e que se conseguirmos constituir uma rede eficaz, ninguém cai. Aprendemos também que a solução, na maioria das vezes, tem de ser nossa e da nossa comunidade, pelo que este continuará a ser um desafio.

Por outro lado, os diagnósticos sociais indicam-nos as principais vulnerabilidades sociais pelo que o nosso principal desafio será, em rede e sobretudo de forma concertada desenharmos projetos e ações que permitam resolver estas fragilidades, por vezes complexas, no território e ao mesmo tempo trabalhar de forma inovadora e diferenciada que nos permita fazer mais e melhor pelas pessoas.



Feira de produtos locais Festival "Pés na Terra"



Mónica Seixas

Vereadora da Ação Social do Município de Vale de Cambra

AD: Pode traçar-nos o perfil social do seu concelho?

MS: O concelho de Vale de Cambra é caracterizado por uma dicotomia que o torna único no país. Uma periferia marcadamente rural, com aldeias remotas, lugares naturalmente belos, gentes que perpetuam saberes e tradições com uma simpatia e acolhimento ímpar. Este meio, tal como no resto do país, tem vindo a sofrer de desertificação, sendo a população residente maioritariamente envelhecida e em situação de isolamento.

No centro da cidade, encontramos uma paisagem marcada por várias indústrias. Somos um concelho com um cluster industrial pujante, que se encontra na vanguarda da alta tecnologia no domínio da programação e robótica. Temos no nosso ADN uma história de empreendedorismo, particularmente na área dos laticínios, madeiras, metalúrgica e metalomecânica. Vale de Cambra é o berço dos laticínios e a capital do INOX.

Esta industrialização emprega grande parte das famílias, sem retaguarda, que necessitam de um grande suporte das nossas respostas sociais ao nível do acompanhamento de crianças e jovens. Por outro lado, a indústria carece de mão de obra qualificada.

Importa ainda referir nesta caracterização o movimento associativo ativo e dinâmico,

que tem um papel fundamental no desenvolvimento local, cultural, desportivo e turístico do concelho.

AD: Tendo em conta essa realidade, quais são as áreas que mais requerem a intervenção das equipas dos CLDS?

MS: Perante a realidade do concelho de Vale de Cambra, considero que as áreas preponderantes de intervenção por parte da equipa do CLDS são o empreendedorismo; ações de aproximação dos jovens ao mercado de trabalho e em particular à nossa indústria, como forma de valorização do ensino profissional; acompanhamento especializado das famílias, especialmente as que se encontram em situação de vulnerabilidade social; envelhecimento ativo e combate ao isolamento e solidão, proporcionando uma melhor qualidade de vida da nossa população idosa; empoderamento das comunidades, especialmente residentes no meio rural e capacitação das associações.

AD: Desse trabalho de proximidade, que atividades desenvolvidas pelo CLDS destacaria? Porquê?

MS: Em primeiro lugar, destaco e reforço a grande vantagem do programa CLDS e particularmente o método de intervenção por parte da equipa do CLDS Vale+Social: abordagens ajustadas às necessidades das populações, desenvolvidas em rede, numa lógica de proximidade e com práticas diferenciadoras que trazem resultados positivos e impactantes na comunidade.

Esta é sem dúvida a tónica do trabalho das equipas dos CLDS e que faz toda a diferença no desenvolvimento social de um concelho, complementando as intervenções sociais de primeira linha.

Olhando de uma forma global para as atividades do Vale+Social, entendo que todas assumem um papel crucial, desde as que se destinam a crianças e jovens, como as "Férias (con)Vida" nas aldeias, "Os Guardiões da Natureza" que incutiu o respeito pelo ambiente, o "Projetar Futuro", pelo impacto que tem na definição de projetos de vida e na aproximação ao mundo do trabalho. As atividades dirigidas as famílias, particularmente aquelas que mais carecem deste tipo de intervenção especializada e que de outra forma não teriam oportunidade de desenvolverem as suas competências parentais e melhorarem as suas condições de vida. As atividades voltadas para a população sénior, onde se combate a solidão com ações de animação e se aposta na cultura de voluntariado de proximidade "Apadrinhamento de Idosos/as". E ainda a revitalização do movimento associativo, tão importante no contexto atual.

AD: Sabemos que vai haver uma 5ª geração de CLDS. Tendo em conta o trabalho desenvolvido pela ADRIMAG, enquanto Entidade Coordenadora de seis CLDS, é apologista da manutenção desta parceria?

MS: Claro que sim. A ADRIMAG conta com uma experiência de 30 anos com provas dadas no desenvolvimento local em todo o seu território de intervenção. Através da sua competência técnica e know



Atividade Férias (con)Vida



Atividade Férias (con)vida

how, são diversos os programas nacionais e transnacionais que tem gerido, com resultados muito positivos junto das populações. A natureza do programa CLDS, um instrumento promotor do desenvolvimento social,

carece de uma entidade coordenadora com uma visão e missão similar, que conheça as suas populações e que atue de forma muito próxima. A coordenação de seis CLDS deste território é o reflexo disso mesmo, é o reconhecimento da capacidade da ADRIMAG.

AD: Quais são os desafios que o futuro apresenta ao seu concelho, tendo em conta o contexto conturbado que atravessamos?

MS: A dinâmica social não é estanque e os últimos tempos são prova disso, representando cada vez mais e maiores desafios para as nossas comunidades e todos os atores locais. Há a necessidade das equipas de intervenção social e comunitária se reinventarem constantemente e aqui o CLDS é, mais uma vez, um instrumento poderoso que permite essa criatividade na reinvenção de práticas, atuando naqueles, que na minha opinião, de forma global serão os maiores

desafios transversais: exclusão social e pobreza.

Mas olhando de uma forma mais pormenorizada: considerando a forte industrialização do nosso concelho, este torna-se atrativo para comunidades imigrantes, pelo que o desafio passa por sabermos integrar e incluir estas populações, sendo uma oportunidade de fixação de população; Face ao aumento do custo de vida, outro desafio será a capacitação das famílias mais vulneráveis para que consigam resistir e ultrapassar momentos de maior dificuldade. A intervenção junto das crianças e jovens promovendo estilos de vida saudáveis e sustentáveis, será sempre um desafio permanente, mas basilar. E, atendendo ao facto de Vale de Cambra ser um concelho fortemente envelhecido, este é um desafio que se manterá no futuro.



Actividade: Projeto Voluntariado "Apadrinhamento de idosos/as"



José Rocha

Presidente da Câmara Municipal de Castelo de Paiva

AD: Pode traçar-nos o perfil social do seu concelho?

JR: O concelho de Castelo de Paiva tem vindo a perder população ao longo dos anos. O peso relativo da população idosa em relação à população total é superior em relação ao peso da população jovem.

As famílias com maior expressividade no concelho são famílias nucleares com um filho, o que não contraria a tendência do envelhecimento populacional. Estas opções familiares podem possivelmente correlacionar-se com os parcos rendimentos dos agregados familiares e/ou opções familiares, com as condições sociais e económicas dos mesmos, assim como com o próprio território.

Existe uma franja populacional com baixos rendimentos, o que impossibilita uma efetiva inserção no mercado laboral e social. Existe também a necessidade de intervenção ao nível de competências sociais, pessoais e profissionais. Esta situação dá azo a situações de pobreza infantil e acentua as dificuldades de um crescimento com qualidade de vida adequado a uma estabilidade social.

Pretendemos um concelho inclusivo, através do desenvolvimento de políticas sociais igualitárias e promotoras de um desenvolvimento social integrado e assentes no empowerment da população.

Relativamente ao desemprego, apesar de estar a decrescer, há um efetivo desencontro entre o perfil do desempregado e o mercado de trabalho, daí a necessidade de estratégias de aproximação que potenciem uma efetiva inserção no mercado de trabalho e fixação no nosso território.

AD: Tendo em conta essa realidade, quais as áreas que mais requerem a intervenção das equipas dos CLDS?

JR: Desemprego, Envelhecimento da população, Intervenção Familiar e Parental, Dinâmica Empresarial/Empreendedorismo.

O CLDS4G-Projeto VIDA tem sido uma mais-valia no concelho pelas ações abrangentes que compõem o seu plano de ação e as quais têm permitido atuar em diferentes eixos de intervenção que são fulcrais para o desenvolvimento e empowerment do território.

As atividades desenvolvidas são várias e têm contribuído para a atenuação de algumas das fragilidades sociais que caracterizam o nosso concelho.

Entre elas, destacam-se as ações de favorecimento dos processos de integração profissional, social e pessoal da população desempregada, a intervenção familiar e parental preventiva da pobreza infantil, a promoção de um envelhecimento saudável e apoio à população idosa através de ações de combate à solidão e isolamento e ainda a capacitação e desenvolvimento comunitário.

AD: Desse trabalho de proximidade que atividades desenvolvidas pelos CLDS destacaria? Porquê?

JR: Destacaria as atividades que têm dinamizado junto da população idosa, como os "Ateliers Tradicionais", o "Cantinho Digital" e o "Saber Viver". São todas atividades que decorrem em várias aldeias do município e que visam proporcionar aos idosos mais isolados um elo de ligação à sociedade, assim como proporcionar-lhes também vários momentos de confraternização e estimulação cognitiva. Que são de extrema importância, uma vez que promovem a inclusão e desenvolvimento comunitário.

Gostaria também de destacar todas as atividades que o CLDS - Projeto VIDA tem realizado em parceria com os dois agrupamentos de escolas do município, dirigidas aos vários níveis de ensino (pré-

escolar, primário, básico e secundário).

Como exemplo realço a atividade "A música que vinha de dentro da mina" cujo objetivo é o desenvolvimento de competências artísticas e o fomento do gosto pela música.

A "Roda das Emoções" que proporciona aos alunos do pré-escolar sessões de relaxamento com a realização de aulas de Yoga.

O "Pacto de Amizade" onde são realizadas sessões que visam a sensibilização e/ou combate ao flagelo do Bullying e Violência no Namoro. O "Programa Aconselha-te" e o "Gosto pelo Risco" dirigidos a alunos do ensino secundário, composto por ações de orientação vocacional e profissional que visam uma boa integração profissional futura dos alunos.

O "Projeto Girassol", que acompanha vários agregados familiares que participam em processos de qualificação familiar, de desenvolvimento de competências e de aconselhamento em situações de crise. Por fim, gostaria também de dar especial enfoque à atividade "Magia na Infância" que tem proporcionado a várias crianças socialmente desfavorecidas do concelho a oportunidade de participarem em atividades lúdico-pedagógicas nas pausas letivas (Natal, Páscoa e Verão) garantindo-lhes assim o seu pleno desenvolvimento e integração.





"Magia na Infância"

O CLDS4G-Projeto VIDA com a implementação do seu plano de ação tem assumido um papel importante no desenvolvimento social de Castelo de Paiva.

AD: Sabemos que vai haver a 5ª Geração de CLDS. Tendo em conta o trabalho desenvolvido pela ADRIMAG, enquanto entidade coordenadora de 6 CLDS, é apologista da manutenção desta parceria?

JR: Reconheço a importância que os projetos CLDS tiveram e têm no nosso território e a importância da existência da 5.ª Geração de CLDS.

Tendo em conta que, com a transferência de competências na área social agendada para 1 janeiro de 2023, o município terá responsabilidades acrescidas, e todas as decisões devem naturalmente ser tomadas em sede de Rede Social com o contributo de todos os parceiros sociais e com o objetivo claro da valorização do nosso território e as nossas gentes.

AD: Quais são os desafios que o futuro apresenta ao seu concelho, tendo em conta o contexto conturbado que atravessamos?

JR: Os desafios do futuro são naturalmente inúmeros, mas merecem destaque o combate

à pobreza e o envelhecimento da nossa população.

As incertezas criadas pelos tempos em que vivemos acentua as dificuldades da nossa população, especialmente ligadas à pobreza. O combate à pobreza, em especial a pobreza infantil, é sem sombra de dúvida, um dos maiores desafios para qualquer autarca.

Outro grande desafio é criar condições

para o envelhecimento saudável, com qualidade de vida adequada e, paralelamente, criar estratégias concertadas para atração e fixação de jovens no nosso território.

Estes desafios exigem, naturalmente, o empenho e contributos de todos, na busca constante das melhores soluções para o nosso território.



"Magia na Infância"



Teresa Sobrinho

Vereadora da Ação Social do Município de São Pedro do Sul

AD: Pode traçar-nos o perfil social do seu concelho?

TS: O concelho de S. Pedro do Sul apresenta um elevado envelhecimento populacional, muitas das vezes de localização dispersa o que provoca algum isolamento geográfico, resultante de uma pirâmide etária de tendência invertida, isto é, com valores abaixo da distribuição normal em termos demográficos, sobretudo no que respeita à natalidade.

Resultante da difícil conjuntura económica e social que vivemos, temos um quadro de preocupações relativo às famílias, sobretudo as mais vulneráveis e em situação de pobreza e mesmo de exclusão social e territorial.

Estas são as problemáticas mais vincadas, sendo que o nosso Plano de Desenvolvimento Social compreende outras fraquezas, mas também as forças existentes, definindo uma intervenção global que visa o desenvolvimento social integrado e articulado com os diferentes parceiros da rede social, numa lógica de atuação concertada de todas as entidades envolvidas e otimização de todos os recursos existentes, dirigidos à comunidade local.

AD: Tendo em conta essa realidade, quais são as áreas que mais requerem a intervenção das equipas dos CLDS?

TS: Acompanhamento das populações

residentes mais longe da sede do concelho, em especial idosos.

AD: Desse trabalho de proximidade, que atividades desenvolvidas pelo CLDS destacaria? Porquê?

TS: No seguimento da explanação das problemáticas mais vincadas, destacamos as seguintes atividades:

- Capacitar: Programa de procura ativa de emprego;
- Informar: sessões de informação sobre medidas ativas de emprego;
- Encaminhar: encaminhamento para ofertas formativas;
- Prioridade: programa de levantamento de interesses da população idosa;
- "O fio que nos une" - manta: união das freguesias do concelho durante a pandemia;
- "Há cinema na aldeia" - sessões de cinema descentralizadas;
- Contacto: realização regular de contatos telefónicos dirigidos a idosos, em articulação permanente com os presidentes de junta
- Visitas regulares aos idosos em situação de isolamento
- "Há feira no parque!" - Parque das Nogueiras.

Assim, entendo que estas atividades levadas a cabo pela equipa do CLDS promovem a inclusão social e minimizam o isolamento geográfico e territorial, contribuindo para a coesão social, através de um acompanhamento mais próximo e efetivo, bem como na promoção de afetos, complementando todo o trabalho levado a cabo pelas entidades parceiras.

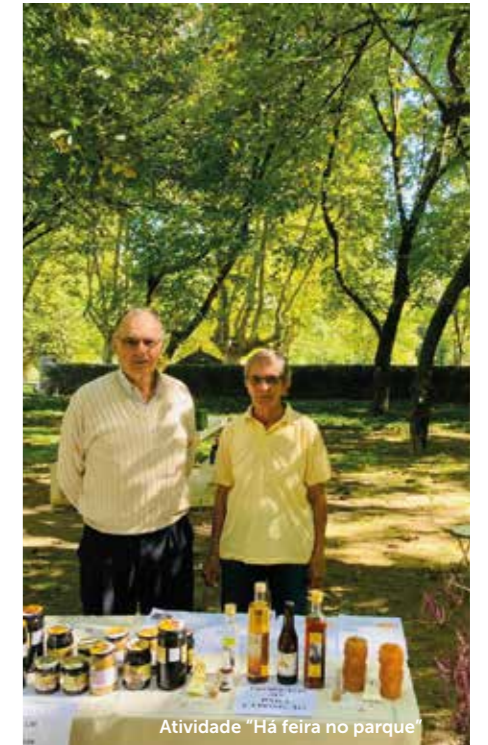
AD: Sabemos que vai haver uma 5ª geração de CLDS. Tendo em conta o trabalho desenvolvido pela ADRIMAG, enquanto Entidade Coordenadora de seis CLDS, é apologista da manutenção desta parceria?

TS: Concordo totalmente com a manutenção da parceria estabelecida com a ADRIMAG, numa lógica de abrangência, partilha e promoção de boas práticas resultantes do excelente trabalho desenvolvido enquanto entidade coordenadora de 6 CLDS.

AD: Quais são os desafios que o futuro apresenta ao seu concelho, tendo em conta o contexto conturbado que atravessamos?

TS: Atualmente as problemáticas

emergentes prendem-se com a criação de condições para a fixação dos emigrantes no concelho, bem como o apoio ao arrendamento devido aos preços elevados praticados no concelho. Estas problemáticas estão a ser trabalhadas na rede social, com os diferentes parceiros, procurando encontrar os contributos que cada um pode dar, de forma a termos soluções concertadas no terreno.



Atividade "Há feira no parque"



Atividade "Há feira no parque"



Paula Coutinho

Vereadora da Ação Social do Município de Sever do Vouga

AD: Pode traçar-nos o perfil social do seu concelho?

PC: O concelho de Sever do Vouga é dos concelhos mais envelhecidos da Região de Aveiro, com assimetrias regionais que procuraremos colmatar no decorrer do mandato. Ora, havendo uma população com estas características, torna-se necessária uma agenda, em articulação com os diferentes agentes que atuam no terreno na área da Ação Social, para a capacitação das respostas sociais. Paralelamente a isso, também os nascimentos estão a acontecer e é necessário reforçar a resposta social a este nível. O território é disperso e temos de encurtar distâncias e colmatar o isolamento das famílias.

AD: Tendo em conta essa realidade, quais são as áreas que mais requerem a intervenção das equipas dos CLDS?

PC: As atividades com a terceira idade, nomeadamente com aqueles que não se encontram institucionalizados e que revelem maiores níveis de fragilidade social no território. Para tal, uma atuação em rede com uma intervenção de proximidade, que permita o combate à exclusão social.

AD: Desse trabalho de proximidade, que atividades desenvolvidas pelo CLDS destacaria? Porquê?

PC: A (concelho-te) a mexer! Porque contribui ativamente para o envelhecimento saudável - proporcionando uma melhor qualidade de vida através do desporto e momentos de convívio e alegria na nossa comunidade sénior.

AD: Sabemos que vai haver uma 5ª geração de CLDS. Tendo em conta o trabalho desenvolvido pela ADRIMAG, enquanto Entidade Coordenadora de seis CLDS, é apologista da manutenção desta parceria?

PC: Todos os programas que permitam um trabalho em rede, promovendo a inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social devem ser para manter - como é o caso do CLDS, que ao longo dos anos tem desenvolvido, em conjunto com o município, um trabalho de proximidade em prol da nossa comunidade. Realço, contudo, o trabalho da ADRIMAG, enquanto entidade coordenadora deste projeto, que permite uma maior ligação intermunicipal.

AD: Quais são os desafios que o futuro apresenta ao seu concelho, tendo em conta o contexto conturbado que atravessamos?

PC: Há razões para estarmos apreensivos. Alertam os especialistas que os últimos desenvolvimentos na tensão entre a Rússia e a Ucrânia podem desencadear uma nova crise económica mundial. Uma situação preocupante, depois da crise financeira de 2008-2009 e da mais recente crise da Covid-19.

Os próximos tempos vão exigir do Município uma atenção redobrada a vários níveis, das famílias ao tecido empresarial, passando, naturalmente, pelo incremento de medidas de cariz social que atenuem as assimetrias.

O poder central tem de ter um olhar mais atento sobre os territórios de baixa densidade, exigindo-se uma discriminação positiva nestas regiões, que há décadas procuram oportunidades de desenvolvimento.

Um exemplo dessas desigualdades gritantes: no interior, uma família que trabalhe tem - quase obrigatoriamente - de se deslocar em viatura própria, ao contrário de quem vive nos principais pólos urbanos, que beneficia de uma rede de transportes funcional e económica - gastamos, de facto, imenso em combustível, quando comparado

com quem vive em grandes cidades, só para irmos trabalhar.

Já nem a agricultura de subsistência é fácil de manter. Trabalhar a terra já fica caro, restando, por isso, a resiliência das nossas gentes.

Cabe a nós, Município, articular e fazer lobby junto do poder central para diminuir estas assimetrias, bem como dar resposta às dificuldades que advêm deste contexto conturbado que atravessamos.

A ação social é transversal a todas as áreas e é fundamental para colmatar as necessidades existentes. Nesta nova realidade, não nos podemos esquecer também - por compromisso europeu e, sobretudo, por solidariedade - a integração de famílias que chegam advindas da guerra, a quem devemos dar a mão num momento tão difícil para as suas vidas.

Acreditamos que juntos faremos a diferença, com garra e determinação. Como, aliás, sempre fizemos ao longo da nossa história coletiva.



Atividade "A(concelho-te) a mexer"



Atividade "A(concelho-te) a mexer"



Idália Ribeiro

Vereadora da Ação Social do Município de Castro Daire

AD: Pode traçar-nos o perfil social do seu concelho?

IR: Castro Daire é um concelho com 16 freguesias situado numa região de relevo acentuado, marcadamente influenciado pelo Vale do Paiva e a Serra de Montemuro, esta última enquadrada na marca turística Montanhas Mágicas. Ostenta um vastíssimo e diversificado património natural e arquitetónico, caracterizando o concelho pela sua riqueza de testemunhos do passado, bem como por ser um local dignamente expressivo que justifica a sua visitação. A atual crise da sociedade encontra-se fortemente marcada pela pandemia da COVID-19 e pela angustiante guerra entre a Rússia e a Ucrânia, conduzindo a sociedade a um momento francamente incerto e desafiante. Aos problemas já existentes nos nossos territórios somam-se agora novas condições que intensificam as dificuldades sociais de todos os portugueses e portuguesas, com implicações sociais muito significativas obrigando a uma séria reconciliação entre as pessoas e o poder público. Quando se pretende descrever o perfil social de um concelho, deve ter-se em conta que o mesmo se obtém a partir de uma análise cuidada e rigorosa de vários parâmetros sociais com possibilidade de análise crítica, garantindo a obtenção de um conhecimento profundo da população

e que por sua vez permita o planeamento de ações voltadas para as necessidades da população. É em função deste diagnóstico que surgem tomadas de decisão e adequação das melhores políticas sociais para cada região e para cada momento da sociedade. Desta forma, quanto ao seu perfil social, Castro Daire, apresenta-se com um decréscimo da população residente, acontecendo desde 1960 e cuja tendência se tem mantido ao longo dos últimos três momentos censitários. Esta evolução associa-se a uma estrutura etária envelhecida da população bem como do próprio saldo migratório negativo, com alguma tendência de recuperação nos últimos anos, particularmente a partir de 2019. Esta tendência de inversão do saldo migratório, ainda que insuficiente para alterar o decréscimo da população residente, está relacionada com a atratividade da própria região, ansiando-se uma confirmação desta mudança nos próximos anos que possa influenciar a renovação da população e o seu rejuvenescimento.

A evidente diminuição populacional, com incidência em algumas localidades do concelho, relaciona-se com um duplo envelhecimento, provocado pelo aumento da esperança média de vida e simultaneamente pela diminuição da natalidade, vincando o isolamento dos nossos idosos, especialmente num território com 380 km², agravando o seu isolamento.

Ao nível dos recursos humanos e sua qualificação, a taxa de analfabetismo tem vindo a diminuir, contributo dado também em parte pelo Centro Qualifica do Agrupamento de Escolas, com um importante papel ao nível da formação para adultos. Consta-se ainda uma diminuição significativa da população escolar e, simultaneamente, um elevado número de alunos a usufruir de escalão de Ação Social Escolar A ou B, revelador das dificuldades económicas dos pais/ encarregado(a)s de educação.

No que diz respeito às dinâmicas económicas, igualmente importantes enquanto indicadores do estado de desenvolvimento de um concelho, evidenciam uma diminuição do peso do setor agrícola justificado pela sua pouca rentabilidade e pelo envelhecimento da mão de obra, em detrimento de um setor terciário que vem assumindo primazia, com especial enfoque no setor público e social. É ainda evidente o acentuado desemprego com particular incidência no

género feminino e um reduzido número de mulheres empregadoras. Verifica-se ainda que os recursos humanos com habilitações inferiores ao ensino secundário acentuam o desemprego junto da população. Ao nível do Rendimento Social de Inserção beneficiam do mesmo um número considerável de pessoas tal como é considerável o número de sinalizações de crianças e jovens em situação de risco. O concelho de Castro Daire demonstra significativas fragilidades sociais e económicas e é sobretudo com base nesta dinâmica social concelhia, agora parcialmente descrita, que se definem e adequam políticas e medidas socialmente mais justas e eficazes direcionadas à população castrense por forma a colmatar algumas problemáticas mais proeminentes, promovendo a coesão social, mas também o desenvolvimento sustentável das regiões.

AD: Tendo em conta essa realidade, quais são as áreas que mais requerem a intervenção das equipas dos CLDS?

IR: As equipas do programa CLDS 4G têm-se revelado importantes meios para diminuir as desigualdades sociais locais, permitir o desenvolvimento territorial e garantir a coesão social, particularmente junto de grupos populacionais que se revelam com maiores fragilidades, sobretudo em territórios de baixa densidade e rurais.



Atividade "Descobrir Interesses"

Estas equipas, ao longo do desenvolvimento da sua intervenção no concelho de Castro Daire, receberam o acolhimento cada vez mais significativo da população castrense, dado o reconhecimento do importante papel social e interventivo que têm vindo a desempenhar, deixando marcas indeléveis nos territórios onde atuam. São conquistas e reconhecimentos que se obtêm, fruto da capacidade inovadora de adaptação e planeamento dos planos de ação, com especial enfoque num momento tão conturbado como aquando da pandemia da COVID-19 onde o contacto direto estava relevado e onde estas equipas nunca faltaram aos olhos dos nossos idosos e das nossas crianças, procurando responder às necessidades das nossas famílias, pelo que é esta a razão que faz tudo valer a pena.

Assinalar as principais áreas de intervenção social destas equipas deixa-me num colete de forças, porque toda e qualquer área, previamente identificada com necessidade de ação e com a possibilidade de obtenção de frutos para a população é, obviamente, importante. Não obstante, destacaria o trabalho a desenvolver junto da população idosa garantindo um envelhecimento ativo, inclusivo, saudável e, sempre que possível, no lugar onde têm a sua vida estruturada, evitando a institucionalização e simultaneamente combatendo o isolamento dos idosos; dotar as famílias desestruturadas de competências para as atividades de vida diária; fomentar novas competências na população em situação de desemprego e promoção do empreendedorismo em contexto rural e empreendedorismo feminino; combater a pobreza cujo agravamento aconteceu no ano de 2020 a nível nacional; dotar a população residente de informação relativa a fauna, flora e atrações turísticas locais, para uma boa divulgação do território e consciencialização ambiental, medidas estas que nos tornarão um território diferenciador, capacitado, atrativo e capaz de atrair os jovens impedindo que os mesmos abandonem os seus territórios, desenvolvendo-os e invertendo a tendência de abandono dos lugares de baixa densidade populacional.

AD: Desse trabalho de proximidade, que atividades desenvolvidas pelo CLDS destacaria? Porquê?

IR: No que concerne às atividades desenvolvidas pelo CLDS 4G Criar Desafiar

as dinâmicas criadas tiveram impacte substancial nos destinatários das mesmas. Deste modo, gostaria de destacar como as atividades mais relevantes o Ateliê de Saber, Férias Empreendedoras de Verão - "Descobrir interesses", DivertidaMente, e Pegada Verde - Guardiões da Natureza. Num todo, estas atividades conseguem englobar uma grande diversidade de públicos-alvo, o que perante a possibilidade de replicação das ações, poderão ainda ser mais globais no nosso concelho, potenciando melhores resultados a longo prazo.

AD: Sabemos que vai haver uma 5.ª geração de CLDS. Tendo em conta o trabalho desenvolvido pela ADRIMAG, enquanto entidade Coordenadora de seis CLDS, é apologista da manutenção desta parceria?

IR: A ADRIMAG é uma entidade com um trabalho muito interessante nas áreas onde atua, revelando-se com um enorme potencial no desenvolvimento de zonas rurais, ocupando-se ainda com o desenvolvimento e valorização de recursos humanos, da cultura, da valorização de recursos endógenos, da vertente social, evidenciando atenção para com todas as necessidades que vão surgindo.

O trabalho desenvolvido tem-se traduzido em alterações reais na vida das pessoas, alcançando mesmo a área do empreendedorismo social. Igualmente importante é o seu papel na Rede Social concelhia e por sua vez na comunidade, através da combinação de esforços entre as entidades privadas e públicas, no qual a ADRIMAG tem estado presente através do CLDS 4G. Através da sua presença e ação, tem sido possível o colmatar de lacunas e fragilidades fruto da situação social que se vive no país, ainda que saibamos que este é um trabalho contínuo e com resultados ténues num curto prazo. Mas, o trabalho desenvolvido pode considerar-se um balanço profundamente positivo que não se esvazia no CLDS 4G e que nos deixa a esperança de continuidade que se realiza paulatinamente, com pequenos passos, mas que se vão consolidando e criando raízes profundas, deixando as suas marcas no dia a dia das nossas populações.

Nesse sentido, considero-me uma sincera defensora da continuidade deste projeto com a ADRIMAG enquanto entidade coordenadora do CLDS 5G em Castro Daire, pela esperança nas ações diárias e diretas, de dedicação ao território e às suas gentes com uma enorme esperança no futuro, auspiciando uma

possível inversão da tendência na população.

AD: Quais são os desafios que o futuro apresenta ao seu concelho, tendo em conta o contexto conturbado que atravessamos?

IR: Naturalmente, o momento conturbado pelo qual o mundo tem passado com a pandemia COVID-19 e atualmente com a guerra da Rússia e da Ucrânia, conduz-nos a diversos anseios, ao nível económico e obviamente ao nível social. As profundas alterações financeiras, económicas e sociais verificadas nos últimos meses/anos, obriga-nos a manter o foco naquilo que é a concretização da coesão territorial e coesão social diminuindo as desigualdades entre as regiões e entre as populações.

A intervenção comunitária desenvolvida junto de públicos diferenciados, adequando projetos e ações a cada um deles para capitalização de mais-valias das áreas onde se vive é um dos objetivos do futuro. Mas pensar

em futuro é direcionar, com intensidade, o foco para conseguir um território cada vez mais equilibrado, saudável e sustentável.

Importa no futuro continuar a abordar temas como a pobreza, o desemprego, o isolamento dos idosos, crianças e jovens em situação de risco, os refugiados, os estereótipos, a exclusão social para poderem ser analisados e avaliados na procura de respostas que garantam a diminuição das desigualdades sociais. Neste sentido, o Município de Castro Daire tem envidado esforços para a criação de uma rede cada vez mais coesa, com o contributo de diversas entidades sociais e conjuntamente, em face de novas adversidades, se possam construir soluções e acompanhar situações de risco e de carência social, alicerçadas num trabalho de proximidade.



Atividade "Descobrir Interesses"



Atividade "Descobrir Interesses"



Atividade "Descobrir Interesses"

montanhas mágicas®

prazeres à mesa

Receitas que atravessam gerações



© CLDS 4G AroucaInclui

Restaurante Santiago

O Arroz de Lampreia

Sever do Vouga

Texto e fotos: CLDS 4G Proxim'Idade

Sever do Vouga é um concelho conhecido pela sua gastronomia e que o diga o Restaurante Santiago, um dos restaurantes severenses que deixa a sua marca na confeção sazonal do famoso arroz de lampreia. Entre a vista deslumbrante que aprecia diretamente a Ponte do Poço de Santiago, um dos monumentos mais conhecidos de Sever do Vouga e que, conseqüentemente, deu origem ao nome deste restaurante, soma-se ainda a vista para o Rio Vouga e, claro, a qualidade da comida bem regional, são estas e outras características particulares que fazem deste restaurante um marco nas atrações turísticas e até mesmo dos severenses. O Restaurante Santiago sempre foi um restaurante de família, fundado em 1966 pelos pais do atual dono e cozinheiro, Vítor Vieira, que nos conta um pouco da sua história, explica que a

construção do restaurante foi permitida sobre o Rio Vouga, porque naquela altura existia, naquele mesmo local, uns barracões de sal. O atual dono, Vítor Vieira, assumiu a gerência deste restaurante em 1996, a qual se mantém até aos dias de hoje, desejando que continue a passar de geração em geração. Ao longo do ano, os clientes podem encontrar, entre diversos pratos, o famoso cabrito e a vitela assada, tipicamente acompanhados pelo arroz e as batatas no forno. No que respeita aos pratos de peixe, o restaurante é conhecido pelo seu prato de polvo e os filetes de polvo com migas, mas sendo um dos lemas "aproveitar o que o próprio Rio Vouga nos dá", aqui podemos deliciar-nos também com as enguias fritas, a caldeirada de enguias e ainda com o peixinho do rio.



E claro, não poderia faltar na carta deste restaurante severense, um dos ícones gastronómicos do concelho, a lampreia, que por sua vez é também uma das grandes atrações do Restaurante Santiago, embora este prato seja apenas confeccionado sazonalmente, entre fevereiro e março.

Para além dos clientes habituais ao longo do ano, este restaurante é procurado por clientes de diferentes partes do país.

Vitor Vieira partilha ainda que para além da lampreia, nesta mesma época sazonal também podemos saborear o sável, também ele habitante do Rio Vouga. Vitor Vieira não herdou apenas o restaurante, herdou também da sua mãe a receita da lampreia que passa em geração em geração, da sua avó nascida e criada no Minho (Paredes de Coura). Esta receita é bem simples e com poucos ingredientes, o que possivelmente faz com que o Restaurante Santiago seja reconhecido neste prato tipicamente severense, pois a lampreia aqui servida é muito parecida com a do Minho. Neste caso, as lampreias são compradas a pescadores específicos, guardadas num tanque próprio com água corrente do rio e são mortas apenas conforme as encomendas que vão aparecendo, um aspeto importantíssimo na sua confeção, confessa-nos o cozinheiro!

É muito importante saber amarrar a lampreia, tirar a tripa e tudo o que não deve ficar, a lampreia é sangrada, cortada em postas e os ingredientes são: o vinho tinto, o vinagre, o alho e o sal. É cozinhada

em fogo lento e requer muito cuidado, os clientes habituais já sabem que "o cliente é que tem de estar à espera da lampreia, não a lampreia à espera do cliente". Enquanto o prato principal não chega, os clientes podem degustar as entradas, como o sável de escabeche, o peixinho do rio, as enguias fininhas de escabeche e os enchidos com broa frita. E, para adoçar a refeição, as sobremesas mais tradicionais e requisitadas no Santiago são a pera bêbeda, os pudins caseiros, feitos de laranjas da terra, o leite creme, o arroz doce, a aletria e ainda a mousse de chocolate com amêndoas caramelizadas.

📍 EN16, Lugar do Poço de Santiago, 3740-127 Sever do Vouga

☎ 234 551 125 / 914 008 696

Horário de funcionamento: Encerra à quarta-feira segunda a sexta: 12h00 - 14h30
sábados, domingos e feriados: 12h00 - 15h30

Jantares só com marcação prévia

Capacidade máxima:
30 pessoas no interior / 20 pessoas na esplanada



Caldo à Lavrador

Arouca

Texto e fotos: CLDS 4G AroucaInclui

O caldo à lavrador é uma receita tradicional que, outrora, preenchia o almoço dos agricultores. Era uma comida típica e rural, presente no dia-a-dia das famílias que viviam da agricultura. Na época, não havia grande variedade nem quantidade de ingredientes e estes, eram fruto do trabalho do agricultor.

A sopa estava sempre quente ao borralho, para o trabalhador retemperar as forças após um dia de trabalho. O caldo fazia-se acompanhar sempre pela broa de milho caseira.



Receita

Ingredientes:

Batatas
Cenouras
Cebola
Feijão Branco
Couve coração ou repolho
Massa cotovelos pequenos
Carne de porco salgada (presunto e/ou costelas)

Modo de confeção:

Cozer o feijão, previamente demolido. No caldo de cozer o feijão, cozem-se as carnes juntamente com a cebola. Quando as carnes estiverem cozidas tiram-se do caldo. De seguida colocam-se as batatas e as cenouras cortadas em cubos. Para engrossar a sopa podem ralar-se algumas das batatas com um garfo. Acrescenta-se a couve aos pedaços e a massa. Por último, misturam-se os feijões cozidos e as carnes cortadas. Retifica-se o sal.



Leite Creme com Erva Príncipe

Castelo de Paiva

Texto e fotos: Maria Prada - Proprietária da Empresa Sweet Green (produtores de Plantas Aromáticas e Medicinais em modo de produção biológica).

O friozinho que anuncia o Outono já se faz sentir e já apeteçam aquelas sobremesas com cheirinho a Inverno! E se há doce consensual no norte do país é o leite-creme! Todas as terras têm um sítio em que o leite-creme é o melhor do mundo. Não há família que não tenha a sua própria receita e o seu segredo e, como nós não somos exceção, também temos a nossa receita e os nossos segredos. O nosso, em terra de miradouros e montanhas mágicas, é com Erva Príncipe, não fôssemos nós produtores de ervas aromáticas em Terras de Santa Maria de Sardoura!

Receita

Ingredientes:

- 1l de leite (nós usamos magro mas também fica excelente com leite gordo)
- 2 pés de erva príncipe (fresca) cortados grosseiramente ou 10gr de erva príncipe seca
- 200g de açúcar
- 6 gemas
- 4 colheres de sopa de farinha maisena
- açúcar q.b. para queimar

Modo de confeção:

Leve ao lume o leite num tacho e assim que levantar fervura, junte a erva príncipe, apague o lume e abafe durante cerca de 20 minutos. Numa taça, misture o açúcar, as gemas e a farinha e bata com a batedeira. Junte o leite (já coado) em fio a este creme e leve ao lume, mexendo sempre, até engrossar. Verta o leite-creme em taças e deixe arrefecer.

Antes de servir, cubra com açúcar e queime.

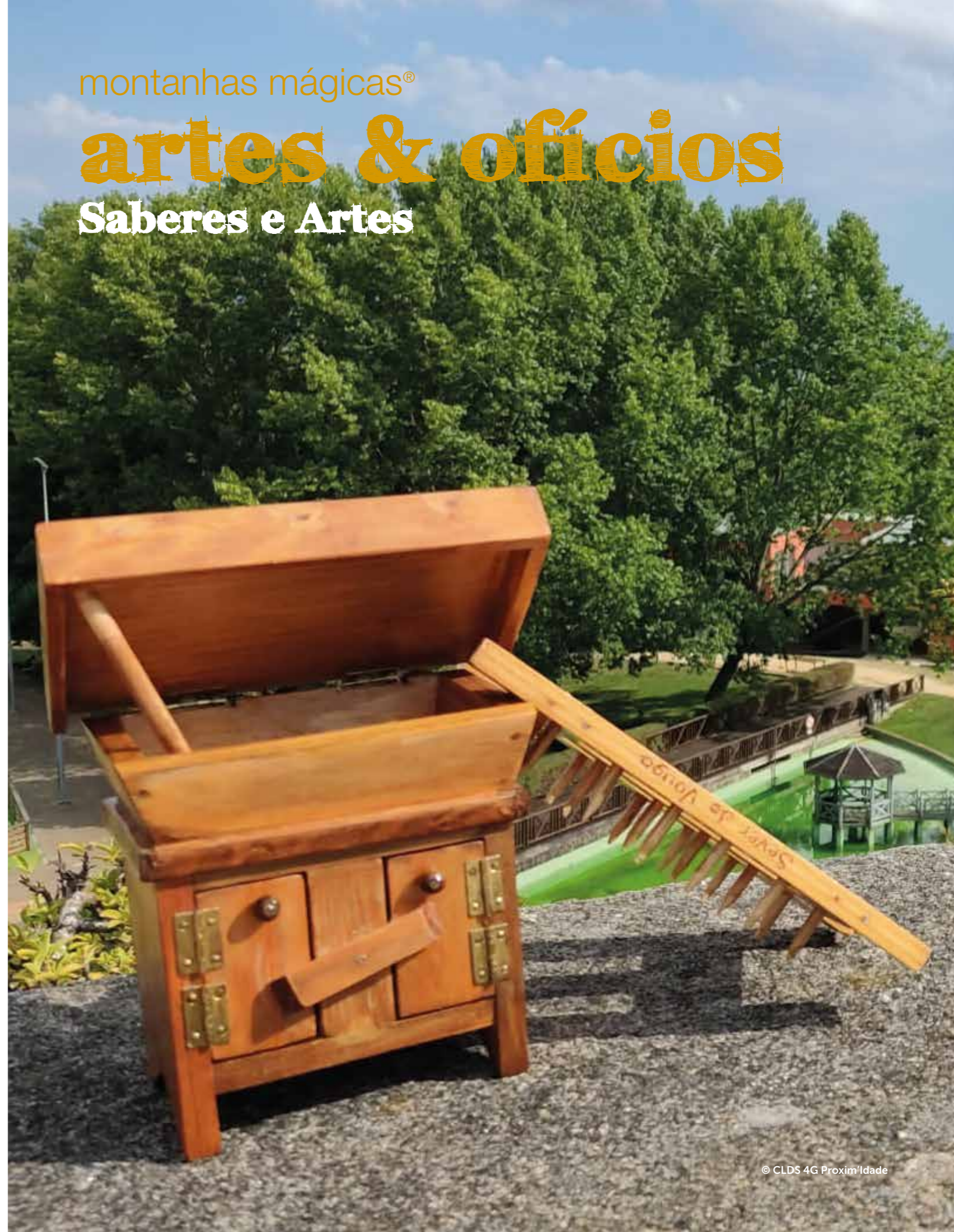
Para quem gostar de experimentar paladares ainda mais diferentes ou que queira deliciar-se com o leite-creme docinho mas sem açúcar, junta à erva príncipe um pau de canela e 10gr de stevia seca e deixa o leite a repousar com as ervas durante 1h, toda a restante receita é igual sem colocar o açúcar.



montanhas mágicas®

artes & ofícios

Saberes e Artes



Ateliês do Saber

Castro Daire

Texto e fotos: CLDS 4G Criar Desafiar

O envelhecimento da população é preocupante e por isso é fundamental promover o envelhecimento ativo, combater a inatividade/sedentarismo, aumentar a autoestima da pessoa idosa, promover o associativismo através da participação e diminuir o isolamento social da população através da organização de atividades.

Os Ateliês do Saber implementados nas aldeias do nosso concelho, em parceria com o Projeto "+Sénior+Atividade+Vida" do Município, tiveram como objetivos promover a partilha de saberes antigos, fomentar a ocupação criativa, a valorização pessoal e a transmissão de saberes antigos para as gerações vindouras, culminando com uma imponente manta e os criativos cajados, concretizados durante o segundo confinamento.



Após a recolha dos quadrados em croché junto dos participantes, foi feita a união de todas as peças, da qual resultou uma manta de sete metros de comprimento por três de largura.

Por forma a dar ênfase ao merecido esforço envolvido, a exposição da manta iniciou com a recriação da última Rota da Transumância, no dia 24 de junho na localidade de Mões, culminando como um dos pontos atrativos dessa mostra e envolvendo a comunidade mais idosa e escolar. Conjuntamente, acompanharam os cajados diversificados e caracteristicamente marcados pela região da Serra do Montemuro, símbolo dos pastores. Posteriormente, seguiu-se a exposição para um local central e atrativo em sede de concelho, sito nas Carrancas, que incitou a visita a todos os transeuntes. Para finalizar, a manta acompanhou a Recriação da última Rota da Transumância/descida do rebanho que encerrou na localidade de Vilar, no dia 24 de agosto.

Nesta atividade estiveram envolvidas diversas associações e também algumas pessoas a título individual pertencentes às seguintes localidades: Relva, Mões, Cabril, Ribolhinhos, Courinha, Granja, Adenodeiro, Cujó, Vila Boa, Moita, Soutelo, Almofala, Arcas, Mosteiro e Cêtos. Foi grande a adesão a esta iniciativa, com participação entusiástica e de envolvimento ativo por parte da comunidade, visível no trabalho final.



Biblioteca Tricotada | Exposição suspensa na Rua Pedonal Dr. Domingos de Almeida

Vale de Cambra

Texto e fotos: CLDS 4G Vale+Social

Durante o mês de maio'22, os ateliês Saber & Arte nas freguesias de Arões, Rôge e Vila Cova de Perrinho encheram-se de cor. As senhoras que os integram foram desafiadas a participar no projeto Biblioteca Tricotada 2022, desenvolvido e dinamizado pelo Município de Vale de Cambra, através da Biblioteca Municipal.

Este projeto, com o propósito de trazer de volta uma tradição esquecida e, sobretudo, valorizar os saberes e aptidões das senhoras na arte dos trabalhos, visou a elaboração de quadrados coloridos em tricot e/ou crochet. Foram muitas as instituições e entidades do concelho de Vale de Cambra que colaboraram neste projeto, num total de cento e quarenta participantes. Horas de dedicação e trabalho que consumiram trezentos e noventa e oito novelos de lã. Fios e fios que, depois de tricotados, originaram as quatrocentas peças que se encontram suspensas, a embelezar e colorir a Rua Pedonal Dr. Domingos de Almeida e que foram apresentadas no âmbito das Festas do Município e de Santo António.

Trabalho feito, agulhas pousadas, chegou o momento de desfrutar e apreciar o trabalho realizado. Não obstante a inauguração da exposição Biblioteca Tricotada ter decorrido no dia 28 de maio'22, foi no dia 9 de junho'22 que as senhoras dos ateliês Saber & Arte puderam apreciá-la. De olhos atentos ao trabalho exposto, ficaram maravilhadas pela beleza para a qual também contribuíram.



Centros de Informação Turística nas Montanhas Mágicas

LOJAS INTERATIVAS DE TURISMO

AROUCA

Rua Abel Botelho, nº 4, Arouca
• (+351) 256 940 258
• turismo@aroucageopark.pt
• www.aroucageopark.pt

Horário:

Segunda a sexta-feira:

9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Sábado e domingo:

9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

CASTELO DE PAIVA

Largo do Conde, Sobrado
• (+351) 255 689 500
• turismo@cm-castelo-paiva.pt

Horário de verão (01/04 a 31/10):

Segunda a sábado:

9h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00

Domingos e feriados:

10h00 às 12h00 e das 15h00 às 18h00

Horário de inverno (01/11 a 31/03):

Segunda a sábado:

9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Domingos e feriados:

10h00 às 12h00 e das 14h30 às 17h30

CINFÃES

Rua Capitão Salgueiro Maia, Cinfães
• (+351) 255 561 051
• www.redescobrircinfaes.pt
• turismo@cm-cinfaes.pt

Horário:

Segunda-feira a sábado:

10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

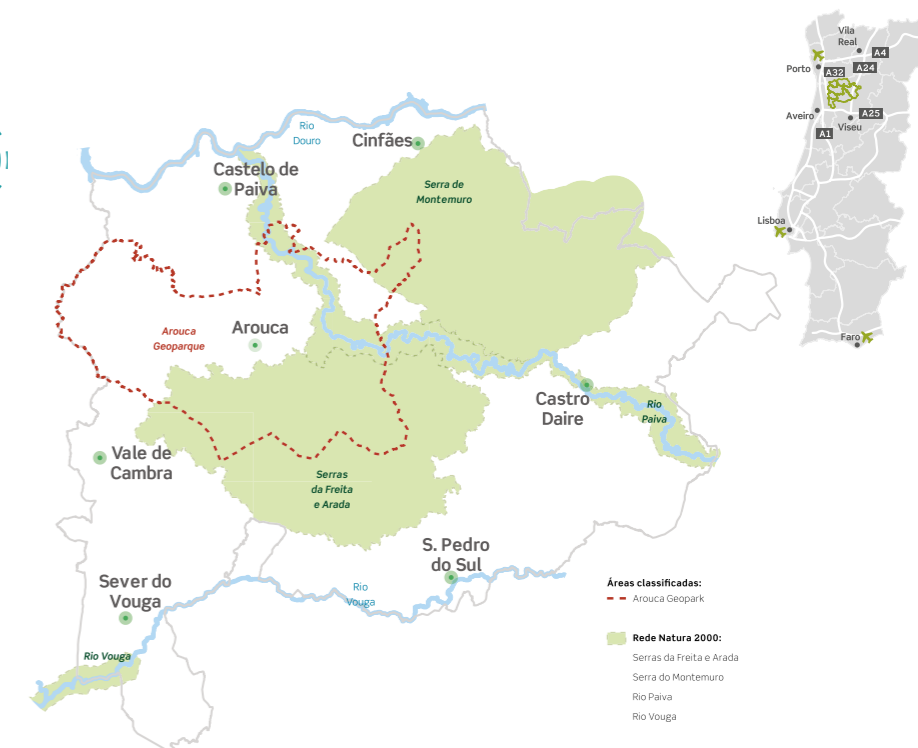
VALE DE CAMBRA

Edifício dos Paços do Concelho
• (+351) 256 420 510
• turismo@cm-valedecambra.pt

Horário:

Segunda a sexta-feira:

9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30



POSTOS DE TURISMO

CASTRO DAIRE

Centro de Interpretação e Informação do Montemuro e Paiva
Rua Dr. Pio Figueiredo, nº 31, Castro Daire
• (+351) 232 319 154
• ciimp@cm-castrodaire.pt

Horário:

Segunda a sexta-feira: 9h00 às 17h00

Fim de semana e feriados:

marcação prévia

SÃO PEDRO DO SUL

Termas de S. Pedro do Sul
Rua da Barroca, nº 3, Várzea
• (+351) 232 711 320

• postodeturismo@cm-spsul.pt

Horário de verão (15/05 a 14/09):

Dias úteis:

9h00 às 13h00 e das 14h00 às 19h00

Fim de semana e feriados:

10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

Horário de inverno (15/09 a 14/05):

Dias úteis e sábados:

10h00 às 12h30 e das 14h30 às 17h30

Domingos e feriados: 14h00 às 17h30

SEVER DO VOUGA

Rua do Jardim, nº 92
• (+351) 234 555 566 (Ext. 356)

Horário:

Verão - 01 de junho a 14 de setembro

Quarta-Feira a domingo:

09h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00

Folga: segunda e terça-feira

Encerra: 1º domingo de cada mês (nesta situação, o descanso é domingo e segunda-feira).

Inverno - 15 de setembro a 14 de Maio:

Terça-Feira a domingo:

09h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00

Folga: domingo e segunda-feira



Foto: CLDS 4G São Pedro do Sul

Propriedade:

ADRMAG

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO RURAL INTEGRADO DAS SERRAS DO MONTEMURO, ARADA E GRALHEIRA



montanhas mágicas

Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 4.ª Geração:



Cofinanciamento:

