

CANTINHO DA FILARMÓNICA

Trabalho de Equipa, Obrigado e Venha 2023

"Tocar uma nota equivocada é insignificante; tocar sem paixão é imperdoável."

Ludwig van Beethoven

Eis que se finda mais um ano de múltiplas estórias... tantas foram que, em profunda convicção, acreditamos honrar os 160 anos de história volvidos.

Depois de dois conturbados anos, voltaram as arruadas, as festas aos padroeiros com as suas procissões, os concertos, as partituras a brotar nas estantes, os instrumentos a reverberar, o bolíço da vontade de viver e fazer a todos chegar os sentimentos expressos nas notas musicais lidas e tocadas entre pausas de silêncio.

A Sociedade Filarmónica União Maçaense vive em essência nos seus alunos e professores da Escola de Música, nos membros do Grupo Coral, nos músicos da Banda Filarmónica (muitos deles também da Funfarra), e, nos sócios.

Ser-se associado é assumir uma ligação por interesse comum. Porém, bom será não olvidar, de uma responsabilidade se tratar.

Em conjunto podemos fazer (e fazemos!) a diferença na nossa comunidade através do perpetuar das tradições, do revitalizar de saberes e vivên-



cias esquecidas, no chamar a palco quantos antes de nós labutaram nas raízes que hoje nos estruturam, mas e mui especial, nos valores que procuramos inculcar aos nossos jovens já de si valorosos.

Ser músico carece de paixão, pilar da resiliência que aglutina dedicação, empenho e trabalho. Longas são as horas e múltiplos os dias de ensaio que viabilizam o que a comunidade vê e ouve, todavia é na riqueza desprovida de materialidade dos bastidores que se escrevem as futuras memórias sem que delas se dê conta.

Neste fecho de 2022, expressamos o muito merecido reconhecimento a todos os nossos alunos, coralistas, músicos, professores e maestros; a vossa fibra é inspiradora!

Aos nossos sócios, bem hajam por nos acompanhar

e marcar presença nas nossas atividades, assim como compreender o significado de cada contribuição e generosidade acrescida ao longo do ano, todas deveras importantes para o trabalho que dia-a-dia se faz na SFUM.

A todos vós, a Sociedade Filarmónica União Maçaense faz votos de Boas e Santas Festas!

Saudações filarmónicas.



MINIMERCADO CICALINA

Deseja a todos **Boas Festas!**

. ROUPAS
. BRINQUEDOS
. LOUÇAS
. TINTAS

ORTIGA

Telefone: 241 573 338
Praça Dr. João Oliveira Casquilho, N.º 2

. GÁS REPSOL

SERTISOLAR
CLIMATIZAÇÃO / CANALIZAÇÃO

Boas Festas!

**AQUECIMENTO CENTRAL
RECUPERADORES / CALDEIRAS
ASPIRAÇÃO CENTRAL
EQUIPAMENTOS P/ PISCINAS
ENERGIA SOLAR • CANALIZAÇÕES**

Tel.: 241 573 349 * Tlm.: 969 082 866
E-mail: j.hmatos@hotmail.com
Facebook: SERTISOLAR * 6120-525 ORTIGA

Medicina Chinesa/Acupuntura

Dr. João de Deus Catarino

Não sofra mais... Faça a sua marcação!

**Sente-se DEPRIMIDO, dorme mal?
As dores são grande incómodo?
A sua memória já não é o que era?
Então, está na altura de vir falar connosco!**

**Consultório Dentário Dra. Marina Pina
Rua Francisco Serrano, 41- 1º**

Mação

Telefone: +351 241 571 599

Telemóvel: +351 966 554 336



Pela nossa saúde...

Nuno Barreta

Cuidados a ter com o frio

A chegada do inverno, trás as temperaturas muito baixas durante esta estação do ano, e as mudanças bruscas de temperatura são uma das **causas de agravamento de doenças e problemas de saúde.**

Algumas das opções que se tomam para aquecer as casas são, por outro lado, potenciadoras de acidentes graves.

É importante saber como **proteger-se do frio e com segurança**, em casa, na rua ou no trabalho.

Com o tempo frio, devem ter especial cuidado as pessoas em situação mais vulnerável, tais como:

Adultos acima dos 65 anos e idosos em geral; Bebés e crianças até 5 anos; Pessoas com doença crónica; Pessoas sem-abrigo; Grávidas; Pessoas com doença mental.

Como nos devemos proteger?

Dentro do possível, evite sair de casa nas horas de maior frio; Os idosos e pessoas em situação mais vulnerável devem manter-se em casa e pedir ajuda a familiares e amigos para terem alimentos e medicamentos suficientes; Use várias camadas de roupa (em vez de apenas uma muito grossa), adequadas à temperatura do local em que se movimenta (em casa ou no exterior). Nesta época, não há como evitar: o objetivo é mesmo o de nos vestirmos como uma 'cebola'. E evite as roupas justas, pois dificultam a circulação sanguínea; Use calçado confortável e quente, com boa aderência, para evitar quedas, principalmente em pisos molhados ou com gelo; Reforce a proteção da cabeça, face e extremidades (mãos e pés), usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol (de lã, algodão, felpo ou lã polar, de preferência); Reforce os cuidados com a pele, especialmente das zonas expostas. Se necessário, aplique cremes hidratantes; Mantenha um bom estado de hidratação, beba líquidos em quantidade suficiente. Para ajudar a manter-se quente ao longo do dia, ingira bebidas (água, leite e chá) e alimentos quentes (por exemplo: sopas). Faça pelo menos uma refeição quente por dia. Evite as bebidas alcoólicas e tente comer pelo menos cinco porções diárias de legumes e fruta; Mantenha os seus bons hábitos de fazer exercício físico, mas evite fazer exercício intenso no exterior quando está muito frio.

Como manter a temperatura em casa?

A temperatura da casa deve ser mantida pelo menos a 18°C, em especial se houver idosos, pessoas com doenças crónicas ou com problemas de mobilidade; No caso das pessoas ativas e saudáveis, as temperaturas interiores abaixo de

18°C são perfeitamente aceitáveis, desde que se sintam confortáveis; Os bebés devem dormir com uma temperatura ambiente entre 16°C e 20°C.

Que cuidados a ter em casa?

Areje e ventile a casa diariamente, para prevenir a condensação e humidade. Aproveite sobretudo o período entre o meio da manhã e o início da tarde, quando a temperatura exterior é mais elevada. Depois dessa hora, feche portas e janelas (verifique se estão bem calafetadas) e previna correntes de ar; Para aquecer a cama, use botijas de água quente ou um cobertor elétrico, mas nunca os dois em simultâneo. **Atenção:** desligue sempre o cobertor elétrico quando se deitar; Verifique regularmente o bom funcionamento dos equipamentos de aquecimento, elétricos ou a gás, antes de os usar; Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás, assegure se há suficiente ventilação na divisão da casa em que estão a funcionar, para evitar a acumulação de gases nocivos; Se for o caso, certifique-se se tem abastecimento suficiente de gás, lenha ou outro combustível para os equipamentos que usa habitualmente; Tenha especial atenção com os idosos e crianças para evitar queimaduras; Mantenha os equipamentos de aquecimento afastados das pessoas e das mobílias e outros materiais, especialmente dos que se possam incendiar; Não utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores, nem equipamentos de aquecimento interior no exterior; Antes de sair de casa ou de se deitar, certifique-se de que desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar incêndios ou intoxicações.

Mais informações disponíveis em www.dgs.pt

Em caso de dúvida ou necessidade, ligue 808 24 24 24. Ou contacte o seu médico ou enfermeiro de família.

Centro de Apoio Escolar

Explicações
Apoio ao estudo
Preparação para exames
Apoio na realização de trabalhos

Explica Mação

Visita-nos em frente à Escola Sec. de Mação
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 6, loja C

924 243 358
explicamacao@gmail.com
explicamacao

Deseja a todos Boas Festas!