

Feliz Aniversário!



# Dando d'Vaia

Boletim Informativo da Freguesia de Salir

Edição 133

Novembro 2016

## Ação de Sensibilização e Informação sobre

Promoção de Produtos Agroalimentares

Novas oportunidades comerciais

30 novembro de 2016

Salão da Junta de Freguesia de Salir 15:00h

### Programa

#### 15h00 - Abertura

- > Presidente da Junta de Freguesia
- > Representante do NERA
- > Representante do CRIA da Universidade do Algarve
- > Representante da Tertúlia Algarvia

#### 15h15 - Apresentação do Projeto

#### 15h30 - Novas Oportunidades Comerciais: Debate e Levantamento de Necessidades

#### 16h00 - Conclusões e Encerramento



## Feira da Serra 2016

No dia 03 de dezembro, realiza-se mais uma edição da Feira da Serra de Loulé, que pelo quinto ano consecutivo estará na Avenida José da Costa Mealha tornando este evento muito mais atrativo pela sua centralidade



## Festa Natal - Associação Cultural de Salir

A Associação Cultural de Salir promove no dia 11 de dezembro a Festa de Natal para os filhos dos associados ativos, das 15h00 às 18h00, na sala onde funcionava o Posto de Turismo (antiga escola primária em Salir).

Na festa serão distribuídas lembranças às crianças com idades iguais ou inferiores a 12 anos. Para além da entrega de recordações, haverá um lanche e outras surpresas que prometem animar a tarde.

Relembramos que os associados deverão inscrever os seus filhos para que os mesmos tenham direito a uma lembrança. As inscrições terão de ser feitas até ao dia 04/12/2016, por telefone 289 489 556 / 968 454 240, por e-mail. geral@acsalir.pt ou no escritório da ACS.

Aproveitamos desde já para desejar umas Boas Festas e um Ótimo Ano Novo!



## Editorial

Parabéns "Dando D'Vaia"!

Pelos treze anos da sua existência, pequeno mas importante meio informativo da Freguesia de Salir.

Votos de continuidade de muitos anos, levando as notícias aos nossos lares

e através de correio eletrónico aos nossos emigrantes espalhados por todo o mundo.

Felicitações e agradecimentos a todos aqueles que direta ou indiretamente participam na produção do "Dando d'Vaia", nomeadamente Câmara Municipal de Loulé, Junta de Freguesia de Salir, Associação In Loco, Coletividades, Instituições e outros mais que voluntariamente noticiam e divulgam os eventos. Um muito obrigado à Sónia Martins na coordenação deste boletim ao longo destes anos.

De parabéns também está o Mercadinho da Horta, que neste mês de novembro completou 3 anos.

De assinalar a edição de dezembro do Mercadinho, com a apresentação do Presépio vivo, pela Associação SãoBrazArte. Por casualidade de calendarização, teremos neste dia de mercadinho a presença de D.Manuel Quintas, Bispo do Algarve, que irá iniciar neste dia a Visita Pastoral à freguesia de Salir, cujo programa damos conta neste boletim.

Vamos desejar-lhe as boas vindas.

Boas leituras e um bem hajam.

Deodato João - Presidente da J.F. Salir



## O que plantar no mês de novembro

No mês de novembro, o pomar as árvores de fruto devem ser estrumadas no crescente, podadas no minguante e protegidas das geadas. Plantam-se cerejeiras, pessegueiros, pereiras e macieiras, etc, no crescente.

Na horta, podemos semear agrião, alface, cenoura, couves, com excepção da couve-flor e brócolos. Pode plantar-se batata, mas em zonas secas e protegidas das geadas, alho, couve temporã, tremço. Também pode semear-se fava, ervilha, nabiça, nabo, rabanete, beterraba e em camas quentes, alface, cebola, e tomate. É ainda altura de semear aveia, cevada, trigo e centeio.

No jardim, podemos estercar as covas para, na primavera, plantar árvores e arbustos. Devem colocar-se estacas para proteger as plantas do vento. É agora a altura para plantar bolbos de flores e para podar e plantar roseiras.



## Prémio por Ovelha e Cabra.

### Alteração do período de retenção

1 janeiro a 30 de abril

Sr. Agricultor,  
Informa-se que o novo período de retenção para os ovinos e caprinos compreende-se entre **1 de janeiro a 30 de abril** de cada ano.

Fase a esta alteração sugere-se a todos os produtores de ovinos e caprinos que **verifique durante o mês de novembro e dezembro** com as técnicas da Associação In Loco **se os animais registados na base de dados do SNIRA estão conforme com os animais existentes na exploração**, de forma a evitar futuras penalizações.

Mais informações através do tlf: 289 840 860.



## Unidade Móvel de Saúde

A Câmara Municipal de Loulé informa que a Unidade Móvel de Saúde se deslocará à freguesia de Salir nos seguintes dias e itinerário, a partir das 8h30:

**6 de Dezembro** - Pé de Coelho, Malhão, Sítio das Éguas, Carvais de Cima, Sobreira Formosa, Algarduro;

**7 de Dezembro** - Freixo de Baixo, Monte Ritas, Freixo de Cima, Tameira, Montes Viegas / Montes Santiago, Barrosas;

**12 de Dezembro** - Monte Poço, Brazieira, Alcaria, Arneiro da Rocha, Rocha da Pena;

**13 de Dezembro** - Pé da Serra, Taipa, Beirada, Casas, Pena de Baixo e Vale do Álamo;

**14 de Dezembro** - Pena de Cima, Calçada da Pena, Cerro, Almarjinho, Fonte Figueira, Funcheira, Portela da Nave, Nave do Barão, Nave das Mealhas e Covões;

**15 de Dezembro** - Corte Neto, Alto Fica, Ponte de Salir, Fonte de Ouro, Palmeiros, Bestei-ros, Arneiro, Touriz, Casa Branca e Quintã;

**16 de Dezembro** - Vale Covo, Eira da Cevada, Barranco do Velho, Cortelha, Vale Maria Dias, Vale da Rosa, Cortiçadas e Montes Novos; Centro Comunitário Barranco do Velho;

**19 de Dezembro** - Ameixeirinhas, Portela do Barranco, Barranco da Cabaça, Califórnia, Sarnadinha, Fornalha e Moita da Guerra.

As situações de acamados que não têm cobertura pelo Centro de Saúde de Loulé e que pretendam a visita da Unidade Móvel de Saúde, podem fazer a sua inscrição na Junta de Freguesia.



## Cheias e Inundações

Cheia é um fenómeno natural, causado por precipitação moderada ou forte e repentina.

O excesso de precipitação aumenta o caudal dos cursos de água, e provoca o transborde do leito normal e inundando margens e as áreas próximas.

As cheias podem ainda ser causadas pela rotura de barragens e são geralmente de propagação muito rápida.

A conjugação de forte precipitação, com o período de prela-mar (maré cheia), aumenta consideravelmente o risco de inundação.

### SE VIVE NUMA ZONA DE CHEIA

- Esteja atento às indicações meteorológicas, principalmente entre o Outono e a Primavera;
- Prepare o kit de emergência. (Rádio, lanterna, material primeiros socorros, alimentos, cópia dos documentos de identificação, de saúde, etc.);
- Identifique pontos altos, onde se poderá refugiar;
- Mantenha a limpeza do seu quintal ou jardim, devido à queda de folhas;
- Arranje um anteparo de madeira ou metal para proteção da porta da rua;
- Faça um seguro para a sua casa e recheio.

### DURANTE A INUNDAÇÃO

- Seja prático, mantenha a serenidade;
- Procure dar apoio a quem mais necessita (crianças, idosos e doentes);
- Desligue a água, o gás e a eletricidade;
- Não saia de casa para visitar os locais atingidos;
- Não ande descalço, se tiver de andar na água faça-o em segurança. Pode utilizar uma bengala, pau para ajudar;
- Não utilize o carro, pode ser arrastado;
- Beba apenas água engarrafada, não coma alimentos que tenham estado em contacto com a água da inundação;
- Utilize o telefone só em caso de emergência.

### DEPOIS DA CHEIA

- Siga os conselhos da proteção civil;
- Facilite o trabalho das equipas de limpeza e manutenção;
- Caso tenha sido evacuado, regressa a casa só após lhe darem essa indicação;
- Não toque em cabos elétricos caídos, a água é condutora de eletricidade;
- Tenha cuidado com aparelhos elétricos ou a gás, quando atingidos pela inundação. Chame um técnico para os examinar;
- Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa;
- Beba apenas água engarrafada ou fervida.

PROTEÇÃO CIVIL - Uma missão de todos para todos



## O Cantinho da Saúde

### Rotulagem nos Alimentos

Neste mês, trago um artigo que tem como objetivo o de nos ensinar a ler os rótulos dos alimentos. Muitas vezes tenho ouvido pessoas falando de “bolachas para diabéticos” ou “comida para baixar o colesterol”. Algumas são verdadeiras, outras são pura e simplesmente um negócio que se aproveita da nossa ignorância. Assim para estarmos melhor prevenidos e comprarmos o que nos faz realmente bem à saúde, vamos estudar o Rótulo.

Este descreve o valor energético e os nutrientes de um género alimentício (por exemplo, proteínas, matérias gordas, fibras, sódio, vitaminas e minerais). Apresenta-se em forma de tabela:

Existem 3 colunas:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100gr de PRODUTO	POR DOSE	VDR
VALOR ENERGÉTICO			
PROTEINAS			
HIDRATOS DE CARBONO Dos quais AÇUCARES			
LIPIDOS Dos quais SATURADOS			
FIBRAS ALIMENTARES			
SÓDIO (sal)			

**Informação nutricional por 100g:** o valor de cada substancia é calculado por 100gr de produto consumido,

**Informação nutricional por dose:** o valor de cada substancia é calculado por cada dose do produto, convém ler com atenção pois que esta dose varia de produto para produto. (1 unidade = 1 bolacha, 1 fatia de pão; 1 dose = 28 gr ou 9 bolachas, etc...)

**VDR: Valor Diário Recomendado:** existem valores de consumo diário recomendado pela Direcção Geral da Saúde por cada nutriente presente em cada alimento. Por haver demasiados hipertensos no nosso país, o VDR do sal foi diminuído, e assim foi no fabrico do pão.

Peço vos para guardar este artigo afim de melhorar as vossas compras e assim a vossa Saúde.

Bibliografia: Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto, (Lisboa, 2002) *Guia para uma escolha alimentar saudável, a leitura do rótulo*; Instituto do Consumidor

### Sensibilidade Dentária

Agora que o tempo frio se aproxima, 1 em cada 4 adultos queixa-se de ter dentes sensíveis.

A sensibilidade dentária traduz-se na dor de dentes em diversas situações como aquando da respiração, ingestão de bebidas e/ou alimentos quentes ou frios, doces ou ácidos entre outras. Este facto ocorre devido à perda de tecido dentário e/ou tecido gengival.

Não existe apenas um tratamento mas sim um conjunto de cuidados a ter de forma a reduzir os efeitos. Assim, deve-se ter uma correta escovagem dentária com uma escova macia ou média; utilização de pasta dentífrica pouco abrasiva direcionada para a sensibilidade dentária; utilização, eventualmente, de líquido oral de dentes sensíveis para bochecho; reposição de tecido perdido através da realização de restaurações dentárias; evitar bebidas gaseificadas ou sumos de frutas ácidas; evitar alterações de temperatura repentinas dos alimentos e bebidas.

De referir que a utilização de produtos de combate à sensibilidade é tanto mais eficaz quanto mais tempo estiverem em contacto com a superfície dentária, assim, e após a utilização destes aconselha-se a que o paciente permaneça pelo menos 30 min sem ingerir alimentos ou bebidas.

Não se esqueça de consultar o seu médico dentista regularmente.

Dr<sup>a</sup> Verónica Rosa  
Médica Dentista



## Orçamento Participativo Loulé 2016



Pelo 3º ano consecutivo, o Orçamento participativo na freguesia de Salir voltou a ser o mais votado no concelho.

Além do projeto vencedor “Requalificação do polidesportivo da Cortelha: laterais, piso e iluminação” que conseguiu o maior número de votos entre todos os 11 projetos vencedores, de salientar a expressiva participação da população salirense no projeto “Cobertura do espaço nas traseiras da antiga escola primária de Salir”, representando o terceiro projeto mais votado no concelho. Este resultado pretende demonstrar claramente o quanto esta tanta falta faz, esperando que tal seja visto pelo executivo camarário, como uma prioridade, independentemente do OP, para a sua concretização.

A votação na freguesia de Salir foi assim:

Cobertura do espaço nas traseiras da antiga escola primária de Salir;  
**OP25 – 747 Votos** (534 SMS + 213 Boletins)

Criação de um espaço para jovens para prática de desportos radicais com possibilidade de alojamento;  
**OP26 – 109 Votos** (107 SMS + 2 Boletins)

Requalificação do polidesportivo da Cortelha: laterais, piso e iluminação  
**OP27 – 962 Votos** (829 SMS + 133 Boletins)

## Iniciativas Locais no Combate ao Desperdício Alimentar

Cadeia de Supermercados Jafers contribui para reduzir o desperdício alimentar local

Desde setembro que o projeto “Não Desperdice o Nosso Futuro” tem vindo a dinamizar reuniões entre Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e Superfícies Comerciais com vista à construção de “ligações” para que excedentes alimentares sejam doados, contribuindo assim para a redução do desperdício alimentar a nível local.

Até ao momento são já quatro IPSS que recolhem diariamente alimentos frescos que saíram das prateleiras por perda de valor comercial e que são aproveitados para confeccionar refeições destinadas aos utentes destas entidades. Nomeadamente o Centro Comunitário de Salir, O Centro Comunitário de Vale Silves, O Centro Comunitário de Benafim e de Alte.

Nem sempre são recolhidas as mesmas quantidades e os mesmos produtos, mas fazendo uma estimativa empírica considera-se que diariamente são “resgatados” em média cerca de 5Kg por cada uma destas entidades, o que contabiliza um total de 20 Kg/dia e um total de 100Kg numa semana. Muitos destes produtos são hortícolas e frutas que são aproveitados para confeccionar sopas, sobremesas e lanches. Do ponto de vista social e ético contribui-se significativamente com esta iniciativa mas também o ambiente sai a ganhar.

Uma vez que as necessidades alimentares são diárias e muitas são as dificuldades de gestão dos recursos financeiros destas entidades para responder da melhor forma aos utentes que acolhem, todas as ajudas são preciosas e urgentes. Mesmo com as ajudas importantíssimas provenientes de agricultores locais que entregam alguns excedentes de produção ou do Banco Alimentar do Algarve, ou até mesmo de alguns mecenas, estas iniciativas locais, como a da Cadeia dos Supermercados Jafers fazem muita diferença no dia-a-dia destas IPSS por isso valorizamos e destacamos a atitude solidária e ambientalmente positiva da Cadeia dos Supermercados Jafers. O nosso aplauso e agradecimento por ser um bom exemplo que deve ser replicado a todos os níveis.

No Ano Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar, o projeto “Não Desperdice o Nosso Futuro”, que engloba a parceria entre as autarquias de São Brás de Alportel e Loulé, escolas e as várias entidades locais, continuará a trabalhar com vista a esta missão: reduzir o Desperdício Alimentar, promover o consumo responsável e o direito à alimentação.



## Atividades da Associação Cultural de Salir

A Associação Cultural de Salir informa que estão abertas as inscrições para as seguintes atividades:

Futebol Formação;  
Pilates;  
Ginástica;

Zumba;  
Karaté;  
Yoga.

Danças Orientais;

As inscrições poderão ser feitas por telefone **289 489 556 / 968 454 240** por e-mail [geral@acsalir.pt](mailto:geral@acsalir.pt) ou no escritório da ACS.



## Visita Pastoral à Freguesia de Salir de 4 a 11 de dezembro

### Domingo 4

- 10h00 - Chegada para o Presépio – vivo no Mercadinho
- 12h00 - Abertura da Visita Pastoral com a Eucaristia
- 13h30 - Almoço partilhado
- 15h30 - Visita à Queijaria do Idálio
- 16h30 - Visita à Nave do Barão
- 18h00 - Encontro com as famílias  
- Jantar.



### Segunda 5

- 10h00 - Celebração da Eucaristia
- 10h30 - Visita aos sítios do Carrasqueiro, Quintã
- 11h30 - Barranco do Velho, visita ao Centro Comunitário e reunião com as pessoas
- 13h00 - Almoço na "Ti Bia"
- 15h00 - Visita aos Montes Novos: visita aos doentes, reunião com as pessoas na Associação e lanche - convívio.

### Terça 6

- 10h00 - Celebração da Eucaristia
- 11h30 - Visita à Moita de Guerra
- 12h00 - Cortiçadas, Vale Luis Neto, Vale da Rosa, reunião com as pessoas e almoço partilhado
- 15h00 - Cumeada, Visita ao Vale Maria Dias
- 16h00 - Cortelha: Fábrica da aguardente; Associação, encontro com as pessoas.

### Quarta 7

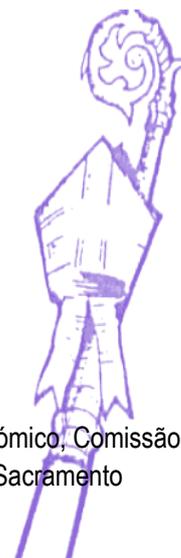
- 10h00 - Celebração da Eucaristia
- 11h00 - Barrosas: reunião com as pessoas na Associação. Visita aos doentes
- 13h00 - Almoço
- 15h00 - Escola de Salir
- 16h00 - Visita à Ameijoafra e lanche
- 18h00 - Reunião com as catequistas e Caridade, liturgia e apostolado da Oração.

### Quinta 8 (Feriado - Imaculada Conceição)

- 12h00 - Celebração da Eucaristia
- 13h00 - Almoço na "Ti Bia".

### Sexta 9

- 10h00 - Celebração da Eucaristia
- 11h00 - Moita Redonda
- 11h30 - Malhão, Éguas, Sobreira, Vale do Alganduro, Califórnia
- 14h00 - Almoço na Portela do Barranco
- 16h00 - Visita à Junta de Freguesia
- 16h30 - Visita à GNR
- 17h00 - Encontro com o Conselho Económico, Comissão de Festas e Irmandade do S.S. Sacramento  
- Jantar.



### Sábado 10

- 11h00 - Visita à Pena: visitar doentes ou Idosos, encontro com as pessoas na antiga escola
- 13h00 - Almoço na Várzea do Poço
- 15h00 - Centro de Dia: Eucaristia e convívio de Natal.

### Domingo 11

- 10h00 - Celebração da Eucaristia no Barranco do Velho
- 11h15 - Encontro com as crianças da Catequese;
- 12h00 - Encerramento da Visita com a Celebração da Eucaristia e almoço partilhado.



## Chegada do Pai Natal a Loulé

O Pai Natal chega a Loulé no próximo dia 26 de novembro, pelas 15h00, a chegada do “velhinho das barbas brancas” é um momento único para as crianças de todo o concelho de Loulé. O Pai Natal fará um desfile pelas principais artérias da cidade e chegará à Praça da República para entregar um presente às crianças. Os mais pequeninos terão ainda oportunidade de tirar fotografias com a figura histórica que na época natalícia, mais emoções lhes traz. A chegada do Pai Natal abre o Programa de Animação Natalício organizado pela Câmara Municipal de Loulé, com a colaboração da ACRAL, que pretende promover o comércio tradicional.



## Grupo de Amigos de Salir

### \*\*HaLLoWeeN\*\*

Por cá, comemorámos o Halloween com uma aula de motricidade seguida de uma sessão fotográfica com a nossa AbÓbOrA... Poderão ver todas as fotos no nosso facebook “GA Salir”.



### \*\* Visita ao Cavalos Aventura \*\*

Hoje de manhã fomos visitar o Clube de Praticantes Hípico de Salir “Cavalos Aventura” (frente ao Parque Desportivo de Salir).

Com esta visita tencionámos “desinstitucionalizar” os nossos idosos. Para tal, por um lado, procurámos proporcionar aos nossos utentes (idosos) um relembrar da sua mocidade já que a grande parte teve contacto com os animais que hoje puderam observar (cães, coelhos, cabras, cavalos, galinhas...). Por outro lado, aos utentes mais cidadãos procurámos demonstrar uma outra realidade.



Até houve direito a passeio de charrete para quem estava interessado!



Podemos dizer que o sucesso da visita foi tal que ficou uma enorme vontade de voltar brevemente!

Em nome de todos/as nós um muito obrigado ao Vasco Vieira (Cavalos Aventura) pela sua amabilidade, simpatia e facilidade de interação com este público-alvo.



ESTA PUBLICAÇÃO É REALIZADA COM O APOIO DA CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ



### Ficha Técnica

**Edição:** Junta de Freguesia de Salir e Associação In Loco

**Coordenação:** Sónia Martins

**Colaboradores:** Associação Cultural de Salir, Associação In Loco, Câmara Municipal de Loulé, Cristina Valente, Junta de Freguesia de Salir, Grupo de Amigos de Salir, Grupo Motard da Serro do Caldeirão e Verónica Rosa

**Sede:** Junta de Freguesia de Salir ☎ 289 489 119 📠 289 489 248

**Email:** sonia.martins@in-loco.pt

**Apoio:** Associação In Loco, Câmara Municipal de Loulé e Junta de Freguesia de Salir

**Tiragem:** 1000 exemplares

