

MAGAZINE #53

MAIO
2023

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Acreditamos no poder que tem a nossa missão da Proteção de Pessoas e bens e esforçamo-nos para conseguirmos dar uma resposta pronta e eficaz, sempre! O seu apoio e ajuda tem o potencial de fazer uma significativa diferença na vida daqueles a quem servimos, socorremos e auxiliamos de diversas maneiras, como o nosso serviço de transporte não-urgente ou o Apoio Domiciliário, por exemplo.

Iniciamos agora a construção do Edifício Social... Reconhecemos ser uma obra gigantesca, avaliada em cerca de 6.4 Milhões de euros, onde as garantias de apoio público, não chegam sequer aos 2.5 Milhões.

Devido a isto, precisamos de contar com toda a sorte do mundo, muito trabalho e com a ajuda de todos.

A sua contribuição, não importa o tamanho, terá um impacto tangível na vida de toda a nossa sociedade. Ao apoiar a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares está, não só, a investir num futuro melhor para si, como para toda a comunidade. Juntos podemos fazer uma diferença real e significativa!

Peço então, gentilmente, o seu apoio aos nossos esforços para a arrecadação de fundos. Poderá fazê-lo de várias formas:

Através de donativo para o
IBAN

PT50 0035 0829 00000416230 98

Através de donativo pela

ENTIDADE: 21721

REFERÊNCIA: 123 001 001

MONTANTE: Donativo à sua escolha

Expresso a minha sincera gratidão pelo seu apoio e crença na nossa nobre missão. É através da solidariedade de cada um, que poderemos continuar o nosso bom trabalho e continuar a ter "Sorte" neste caminho que estamos a percorrer.

António Silva
Presidente da Direção

A sorte dá muito trabalho!

Na Presidência da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares desde janeiro de 2013, tenho tido muita sorte...

Mas, tudo o que foi melhorado, acrescentado e aumentado, já faz parte do realizado e agora importa ter atenção e foco no tanto que temos pela frente para fazer...

Somos uma instituição de utilidade pública. Somos também uma Associação sem fins lucrativos. As receitas arrecadadas, provêm dos nossos estimados Sócios e dos Projetos que criamos e desenvolvemos para auxiliarem ao nosso escopo principal, o Socorro e Emergência.

Patrocínio

O que fazemos...

ARTES GRÁFICAS
IMPRESSÃO DIGITAL
DECORAÇÃO DE MONTRAS,
VIATURAS E INTERIORES
CORTE E GRAVAÇÃO A LASER
BANDEIRAS
BRINDES
RECLAMOS LUMINOSOS
ESTORES

Print & CUT
— PUBLICIDADE E DESIGN —
Unimos as cores às suas ideias

Rua Norton de Matos, 524 • 4405-671 Gulpilhares • Vila Nova de Gaia
☎ 91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) ☎ 22 112 37 01
✉ geral@printandcut.pt

f @ www.printandcut.pt

Empreendedorismo com RESPONSABILIDADE SOCIAL

27 jun

JANTAR DE EMPRESÁRIOS
Padrinhos do Evento

Ottmar Wilhelm Braun: | Gerente da Groz Beckert Portuguesa.
Eduardo Vitor Rodrigues: | Presidente da Câmara de Vila Nova de Gaia.
Eduardo Rangel: | Presidente do Conselho de Administração da Rangel Logistics Solutions
António Silva: | Presidente da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

ENTRADA | JANTAR
70 Abraços LOCAL
Salão Nobre da AHBVV

www.bvvaladares.com

presidente@bvvaladares.com

DORMIR É MAIS DO QUE DESCANSAR

por CONCEIÇÃO BRAGA
Diretora da AHBVV



Nem sempre é fácil escolher um tema para ser retratado no magazine. Tentamos que seja um artigo de interesse geral e a ideia acabou por surgir enquanto ouvia uma música dos anos 80: "Sweet Dreams" cantada pelos Duo Eurythmics que em português podemos traduzir como "sonhos doces". No entanto, melhor que sonhar (coisa que podemos fazer a dormir ou mesmo acordados), existe algo mais importante para a nossa saúde física e mental que é DORMIR BEM! Mas, afinal, quantas horas de sono são precisas, em função da idade, para que o corpo recupere?

Quando o sono não é repousante no dia seguinte torna-se mais difícil de mantermos as nossas capacidades de concentração, energia física podendo mesmo ter dores de cabeça e tendência a esquecermo-nos das coisas. E isto quando acontece ocasionalmente não é muito grave, no entanto quando não dormimos bem ou dormimos pouco, de forma continuada, as consequências para a nossa saúde podem ser ainda mais graves.

Dormir é mais do que descansar, uma vez que permite ao corpo recuperar do dia que passou e se prepare para o dia seguinte. Podemos comparar o nosso corpo a uma bateria que precisa de ser recarregada todas as noites. Nos mais jovens tem uma importância primordial uma vez que quando dormimos bem o cérebro consolida aprendizagens e memórias melhorando o raciocínio e a criatividade.

A privação de sono tem efeitos físicos e psicológicos pois este é crucial para o bem-estar, humor, concentração e a produtividade. Quando estes aspetos são afetados, as nossas relações com os outros também acabam por ser afetadas remetendo-nos ao isolamento, incompreensão, depressão, entre outras situações físicas e sociais.

Imaginem só um condutor profissional com privação de sono, ocorrendo cansaço físico, psicológico, havendo momentos em que fecha os olhos durante o trabalho aumentando a probabilidade de ocorrer um acidente.

De acordo com um estudo feito pela associação de psicólogos, por cada hora de sono perdida aumenta cerca de 14% o risco de emoções negativas, que afetam a nossa capacidade de operar normalmente, e há um aumento de 38% da probabilidade de nos sentirmos tristes. As hipóteses de consumir tabaco ou álcool também crescem 23%.

Não dormir o suficiente tem, ainda, consequências a nível

físico como é o caso do excesso de peso, diabetes, hipertensão arterial, doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diminuição das nossas defesas, entre outras situações.

Assim vamos então saber o que é dormir bem e como o conseguir:

1. O sono tem que ser repousante e sem interrupções
2. Rotina (ter um horário certo)
3. Evitar produtos com cafeína a partir das 14 horas
4. Não fazer exercício à noite, mas fazer exercício físico regular, no máximo até 4 horas antes de ir dormir.
5. Refeições leves ao jantar
6. Evitar álcool e tabaco durante a noite
7. O quarto deve estar a uma temperatura agradável sem luz ou ruídos.
8. A tecnologia deve ficar fora do quarto.
9. É importante respeitar um mínimo de horas de sono que varia com a idade:

crianças entre os 0 - 3 meses	15 a 17 horas
crianças entre os 3 - 12 meses	14 a 15 horas
crianças entre os 1 - 3 anos	12 a 14 horas
crianças entre os 3 - 5 anos	11 a 13 horas
crianças entre 6 - 12 anos	10 a 11 horas
crianças entre 12 - 18 anos	8,5 a 9,5 horas
adultos e idosos	7 a 8 horas

Obviamente que este nº pode variar em determinadas alturas, no entanto verificamos com a idade que precisamos de mais tempo para recuperar uma noite de sono perdida do que quando somos mais novos.

É importante saber que quando existe dificuldade em adormecer as sestras vão agravar esta condição.

A insónia é um sintoma que deve de ser tratado e se não conseguir usando produtos naturais como a camomila, valeriana, erva-cidreira, melatonina deve consultar um profissional de saúde.

Muitos cuidadores informais vivem com esta realidade devido aos idosos dormirem pouco e fazerem muitas sestras. Não descure a sua saúde nem a dos seus entes queridos.

Para alguma informação adicional contacte-nos no CUID'ARTE + (Ser Mais Canelas) e/ou na Clínica BBVida

FORMAÇÃO SUPORTE BÁSICO DE VIDA COM DAE

Sábado, dia 27 de Maio, um grupo eclético de gaienses juntou-se na AHBVV, para a formação de Suporte Básico de Vida com Desfibrilador Automático Externo. Entre a teoria e a prática, foram estabelecidos os princípios fundamentais para uma atuação rápida e eficaz em situações de emergência. Graças ao apoio, conhecimento e paciência do formador Manuel Aires, Vila Nova de Gaia tem agora mais cidadãos aptos para agir com o saber e o discernimento que situações stressantes exigem.

Por Ana Leite - Formanda Suporte Básico de Vida com DAE



VISITA AO INFANTÁRIO “OS MARAVILHAS” EM CANELAS

por ANA JONES

Assessora da Direção da AHBVV

No passado dia 14 de maio, os Bombeiros Voluntários de Valadares dirigiram-se ao infantário “Os Maravilhas” na freguesia de Canelas para uma demonstração da Missão dos Bombeiros.

Com três viaturas (um carro de fogo, uma ambulância e uma VCOT) e vários elementos do nosso corpo ativo, foi com muito gosto que estivemos com os mais pequeninos, dando-lhes a conhecer os instrumentos por nós utilizados e a sensibilizá-los para a importância desta profissão.

De pequenino se torce o pepino, e por isso mesmo, deixamos aqui um especial agradecimento por este convite ao infantário “Os maravilhas”, pois foi uma tarde muito bem passada, em que a alegria das crianças e o seu entusiasmo foi realmente notório.



SEMPRE CRIANÇA

por MARIA COUTO

Diretora da AHBVV

A cada 1 de Junho celebramos o Dia Mundial da Criança. Tenho memória de, enquanto criança, todos os dias ansiar ser adulta.

Olhava os meus pais a tomarem decisões importantes, a optarem pelos caminhos que consideravam serem os melhores para toda a família, a entrar e sair de casa sempre que lhes “apetecia”,... na minha opinião eram dois seres livres com o poder de fazerem apenas aquilo que queriam.

Tão errada eu estava!

O dia 1 de Junho deve servir, não apenas para oferecer a todas as crianças um dia cheio de cor e de alegria, mas sim para a importância de sabermos apaziguar esta ânsia que as define.

Mostrar-lhes que viver o presente é uma aventura recheada de descobertas, de aprendizagens e muitas

experiências que farão delas os adultos que tanto desejam ser um dia. Não é por acaso que, muitos de nós adultos, dizemos que não vivemos em pleno o tempo de infância. Se não queremos que as nossas crianças experimentem a mesma sensação é importante lembrar-lhes que todo o tempo tem o seu tempo e a forma como o desfrutamos em cada etapa da vida vai definir quem somos quando adultos. É urgente incutir nas crianças que a sua capacidade única de fantasiar, criar e imaginar, torna os seus dias mágicos, dias que devem ser sempre muito bem aproveitados. As crianças livres na sua criatividade, riem e choram quando querem, fazem traquinices sempre que acham que não vem mal ao mundo por isso. Quando já adultas, conseguirão guardar dentro delas a criança que um dia foram, ajudando-as a olhar o mundo com o mesmo fascínio que as deslumbrava na melhor etapa das suas vidas.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS MAIO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	221
CANELAS	83
V.PARAISO	60
MADALENA	29

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	23
CANIDELO	29
MAFAMUDE/ V. PARAISO	22
MADALENA	14
ARCOZELO	2
O. DOURO	1
SERZEDO	3
CEDOFEITA	10
GONDOMAR	1
V.ANDORINHO	3
FORA CONCELHO	22

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	17
Riscos Mistos	5
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	457
Operações Estado de Alerta	23
Serviços Internos	8
TOTAL DE SERVIÇOS	510



Durante o mês de Maio, predominando uma parceria atenta e espírito de solidariedade, os BVV estiveram empenhados em vários Dispositivos de Prevenção, disponibilizando meios técnicos e humanos para que os eventos tivessem um fator de sucesso no que concerne a segurança.

Face ao exposto, O Comando elogia a atitude e a postura dos operacionais, que se disponibilizaram de forma voluntária para formatar os Dispositivos supramencionados

DISPOSITIVO ESPECIAL DE COMBATE A INCÊNDIOS RURAIS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



No âmbito da preparação do DECIR23 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais, o Comando Sub-Regional da Área Metropolitana do Porto promoveu no mês de maio, formação de Ferramentas Mecânicas na Atividade de Bombeiro, com o objetivo de aperfeiçoar a capacitação técnica e operacional dos elementos que integram as equipas de combate.

Esta formação decorreu nas instalações da Afocelca sito, concelho de Valongo, com uma carga horária de 16 horas, onde contou com a participação de vários Corpos de Bombeiros da Área Metropolitana do Porto e dois formadores pertencentes a FEPC - Força Especial de Proteção Civil.

Bombeiros: Paulo Jorge; Ricardo Alves; Diogo Santos; Ana Ribeiro; Joaquim Teixeira; Nuno Lameira



PELO FUTURO DA UNIÃO EUROPEIA, UNIDOS NA BIODIVERSIDADE, SOMOS + FORTES!

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



A escola Profissional de Gaia integra a rede nacional de Escolas Embaixadoras do Parlamento Europeu que, na qualidade de Embaixadora e do projeto pedagógico, promoveu no dia 09 de maio a Comemoração do dia da Europa com o programa “Pelo futuro da União Europeia, unidos na Biodiversidade, somos mais fortes!”

No tema: “como podem os jovens cidadãos europeus ativos alcançar o caminho para uma sociedade mais livre e mais solidária?”, contou com a presença dos oradores: Dr. Miguel Lemos - Presidente da administração da empresa Municipal Águas de Gaia; Dr. Hugo Teixeira - Junta Freguesia de Santa Marinha e Afurada e do Comandante dos BVV, Jorge Prazeres, tendo como objetivo, o desenvolvimento das competências para uma cidadania consciente, ativa e participativa.

Durante o evento, os operacionais dos BVV realizaram a demonstração de meios e equipamentos, assim como, a partilha das ações de solidariedade e de causas humanitárias onde somos intervenientes.



AS FESTAS DO SENHOR DOS AFLITOS EM VALADARES

por FRANCISCO MADRUGA

Vice-Presidente da Direção da AHBVV

O religioso e o pagão na afirmação de uma vila que vai voltar a ser freguesia.

Valadares tem sofrido nas últimas décadas grandes transformações ao nível das vias de comunicação, da instalação de novas e modernas unidades logísticas e de comércio e da proliferação de novas zonas residenciais.

Este inevitável crescimento foi acompanhado do abandono, quase total, da agricultura familiar, do encerramento de numerosas e marcantes empresas como a Cerâmica de Valadares e da degradação de muitas das casas senhoriais que “habitavam” Valadares.

É certo, no entanto, que continuam a existir muitas Associações e Confrarias que, com a sua atividade, dão memória às tradições de Valadares e transmitem às novas gerações valores e conceitos ancestrais.

Valadares transformou-se num imenso dormitório de pessoas a quem muitas destas tradições nada dizem.

Garantir a realização anual das Festas em Honra do Senhor dos Aflitos é uma obrigação da sociedade civil, através da Comissão de Festas, da Paróquia de Valadares, das Instituições Públicas e Coletividades com o apoio da população e do tecido empresarial da vila de Valadares.

Inovar para transformar, informar para ganhar, transmitir valores e tradições.

Ao integrar-se, anualmente, nas Festas em Honra do Nosso Senhor dos Aflitos, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares dá um importante contributo não só para a segurança das mesmas, assegurando o



acompanhamento da procissão, mas também para a animação da festividade, através da participação da fanfara, do nosso Comando, Corpo Ativo e Voluntários de Bombeiros.

Aproveitem a nossa presença nas Festas e visitem o nosso espaço. Façam-se sócios, inscrevam-se nas diversas valências de que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares dispõe, nomeadamente os serviços clínicos, o ginásio, a escola de infantes e cadetes, entre outros.

Somos todos Bombeiros Voluntários de Valadares!

DECIR 2023

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



Com base a preparação do dispositivo DECIR23, o Comando Sub-Regional da Área Metropolitana do Porto, realizou no mês de maio ações de treino operacional para Equipas de Posto de Comando Operacional de Sistema de Gestão de Operações de Incêndios Florestais, com o objetivo de treinar/dinamizar os procedimentos inerentes à gestão de um Posto de Comando.

As iniciativas foram realizadas nos concelhos de: Arouca; Vale de Cambra e Paredes, onde contou com vários corpos de bombeiros, serviços municipais e Gabinete técnico florestal.

O Comandante, Jorge Prazeres e o Adjunto de Comando, Fabio Neves, participaram como formadores nas ações referidas.



CAMPANHA BANCO ALIMENTAR

por NÚCLEO DE FORMADORES EIC

No fim de semana 6 e 7 de Maio, mais uma vez marcamos a diferença. E marcamos a diferença, porque está implementado desde o início que a nossa essência é ajudar o próximo. Mais uma marca na Escola de Infantes e Cadetes, estando presentes durante os dois dias na Socremer de Valadares e desta forma angariando 800 quilos para a sociedade. Agradecendo desde já o convite e a disponibilidade na forma como nos receberam.

E porque ser bombeiro, é sem dúvida ajudar os outros e por isso não podíamos não estar presentes nesta nobre causa! Ajudar quem mais precisa!



EM DIREÇÃO AO VERÃO

por ANDREA PAIVA
Coordenadora da Clínica BVVida



Caminhamos em direção ao Verão, com dias bem longos e anoitecer tardio, que convidam a saborear o calor. Antecipamos os dias de férias no conforto da imaginação, e deixamos que a tranquilidade desejada invada por momentos o nosso dia a dia.

Traçamos objetivos para um Verão saudável, que nos preenche e nos permite a sensação de bem-estar. Alteramos rotinas, saímos para caminhadas que alimentam corpo e mente, e deixamo-nos levar pela energia do sol.

E para auxiliar este processo transformador de início de Verão, criamos um programa integrado, que disponibiliza uma abordagem personalizada e multidisciplinar. Este programa permite adequar a terapêutica de perda de peso/ ganho de saúde às necessidades de cada pessoa. Se o seu objetivo é encontrar o equilíbrio do seu corpo e promover a sua saúde, poderá optar pela combinação de duas ou mais abordagens terapêuticas, para que o processo transformador seja tranquilo e efetivo:

Acupuntura: regula o metabolismo, controla o apetite, reduz a ansiedade, favorece a eliminação de toxinas, reduz a retenção de líquidos.

Acupuntura Estética: reduz a celulite e a gordura localizada, promove a eliminação de toxinas.



Drenagem Linfática: reduz o inchaço, combate a celulite, melhora a circulação sanguínea, elimina toxinas.

Massagem modeladora: promove a harmonização dos contornos corporais, reduz as medidas corporais, melhora a eliminação de líquidos.

Nutrição: reeducação alimentar, com mudança de hábitos e comportamentos perante a comida, e aprendizagem de escolhas alimentares saudáveis, que favorecem a perda de peso equilibrada e personalizada.

Na Clínica BVVida podemos ajuda-lo a alcançar os seus objetivos, para que possa desfrutar do Verão em plenitude!

DRENAGEM LINFÁTICA

por JOANA PINTO
Linfologia na Clínica BVVida

Benefícios e Importância do bom funcionamento do Sistema Linfático

Começando por dizer que a linfa é o fluido que banha todas as células e confere ao corpo a sua capacidade inata para se curar a si mesmo, é com agrado que digo que a grande importância da drenagem linfática manual é a eliminação dos detritos em excesso do corpo. Assim, cuidar da saúde linfática é tão importante quanto o ritual de passar fio dentário e escovar os dentes, infelizmente os problemas podem acumular-se com o passar do tempo.

O sistema linfático desempenha diversos papéis fundamentais no corpo e é importante que funcione da melhor maneira possível.

Desta forma, esta massagem, que deve ser sempre realizada por um profissional de saúde especializado, tem valiosos benefícios tais como:

- Filtrar as bactérias e toxinas que podem provocar doenças
- Ajudar o aparelho digestivo, absorvendo a gordura e os ácidos gordos do intestino, transportando-os de volta à corrente sanguínea, disponibilizando-os como combustível para as células
- Manter o equilíbrio de líquidos no corpo ao recolher, purificar e drenar o excesso de fluidos para diminuir o inchaço
- E, por fim, é um complemento fantástico na perda de peso.

Os problemas da linfa podem manifestar-se numa ampla variedade de sintomas e se o leitor for minimamente parecido com alguns dos nossos utentes, já sentiu, pelo menos alguns deles num ou noutro momento. Embora seja verdade que muitos destes sintomas podem

ter várias causas, a maioria das pessoas não desconfia que poderá ter um problema subjacente relacionado com a saúde linfática até ter consulta. Na realidade, um fraco fluxo linfático é um fator que pode alterar fortemente o posicionamento contínuo de saúde linfática.

Deixo abaixo alguns sinais de congestão linfática.

Sinais de congestão linfática:

- Inchaço e retenção de fluidos
- Gânglios linfáticos aumentados
- Celulite grau III
- Coágulos sanguíneos
- Fadiga
- Enxaquecas
- Obstipação
- Alergias

Fonte : Lisa Gainsley, O grande livro da Linfa



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: A PROFISSÃO DE NADADOR SALVADOR

por ANA JONES

Assessora da Direção da AHBVV



No passado dia 26 de maio, a nossa equipa de Nadadores Salvadores dirigiu-se à Associação de Solidariedade Social Abrigo Seguro para uma pequena ação de sensibilização sobre a profissão de nadador salvador.

Este convite surgiu por parte da Associação Abrigo Seguro, uma IPSS sedeadada em Avintes que, procura oferecer às crianças e jovens, que integram os diversos projetos que dinamiza, momentos de educação formal e não formal que fomentam a partilha de experiências e o estabelecimento de relações interpessoais. Uma das atividades que fazem parte do programa é "Comunidade", cujo conteúdo passa por dar a conhecer a comunidade, as instituições, as tradições, a cultura e a história.

Neste sentido, foi com um gosto enorme que a nossa equipa fez uma breve demonstração do que é "Ser Nadador Salvador", sensibilizando sobre a importância de frequentar as praias vigiadas, quais os cuidados e prevenções que devemos ter quando vamos à praia e as dinâmicas e práticas utilizadas pelos nadadores salvadores.

Foi um momento de muita partilha, em que o feedback das crianças e jovens foi extremamente positivo, devido à sua participação, curiosidade e questões levantadas. Um agradecimento especial a esta instituição pelo convite e estaremos sempre à disposição para tudo o que for necessário.



ASSOCIAÇÕES UNIDAS

por INÊS ALVES,
Secretária da Direção da AHBVV



«... A sociedade moderna parece-me uma celebração de todas as coisas que nos distanciam da verdade, que tornam difícil viver de acordo com ela e desencorajam as pessoas de acreditar sequer na sua existência. E pensar que tudo isto emerge de uma civilização que alega adorar a vida, mas que de facto a priva de qualquer significado real; que fala incessantemente em fazer as pessoas «felizes», mas que na realidade bloqueia o seu acesso à fonte da verdadeira alegria...»

Sogyal Rinpoche in O livro tibetano da vida e da morte

As associações existem e têm voz! Suportam a cultura local, promovem o desenvolvimento e, ao longo de gerações, projetam o seu trabalho além-fronteiras. Imprescindíveis à sociedade pelo sentido que dão ao indivíduo enquanto constrói a comunidade. Espaços de realização, partilha, interação, espaços de todos para todos. Abertas ao diálogo, com convicções fortes e desejos infundáveis capazes de elevar a geração seguinte a um outro patamar. Cada vez mais recetivas, tão abandonadas. A disseminação da doença atingiu as Associações e levou-as ao encontro do executivo da União de Freguesias e da Câmara Municipal com o objetivo de discutir os apoios financeiros face a tão grave situação, em 2020. Neste contexto, na reta final em algumas instituições, resolvi falar, reviver as associações pelas quais trabalhei, e questionar o modelo de atuação. Entendo que o financiamento seja importante, mas não mais importante que a rede associativa e a entreatajuda que poderá promover uma cultural capaz de intensificar a vida da comunidade e reforçar o sentido de pertença de cada um. Sei que estas palavras foram ouvidas e constituíram o mote perfeito para o convite que, ainda hoje, faz de mim diretora desta grande Instituição.

Entre reuniões, caminhadas e conversas o projeto cresceu. Tornou-se uma realidade em 2022 com as associações da União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares num encontro pioneiro entre Associações, onde todas se apresentaram e partilharam os seus objetivos. Deste encontro surgiram dois grandes desafios: (1) a criação de um modelo de comunicação interassociações e (2) a planificação de uma agenda cultural. Desafios aceites e que



nos levam à apresentação de novas metodologias de comunicação, as quais nos propomos a apresentar no próximo evento, desta vez com todas as associações da nossa área de jurisdição – Gulpilhares e Valadares, Canelas, Madalena e Vilar do Paraíso. Aguardamos o dia em que as instituições que foram criadas para promover o associativismo comecem a trabalhar. Porém, acreditamos que uma comunidade viva, plural, onde todos possam participar em liberdade, respeito e fraternidade começa hoje.

Juntem-se a nós.

Vivam o melhor que há em vós



INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA
Fundada em 06-12-1914
NIF 501 359 575

JUNTOS SOMOS BVV

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES



Lado a Lado Com as Pessoas

Campanha de Sócios - Pela mão de uma criança

O mundo aos olhos de uma criança é sempre mais generoso...
Pelo que hoje visto a pele de uma criança:

«Eu sou o futuro.

Vai caber-me decidir que caminho vou querer percorrer.

Vou ser eu a decidir se vou praticar o bem ou o mal.

Se vou querer ser uma pessoa altruísta ou egoísta.

Se vou querer proporcionar sorrisos ou lágrimas.

Se vou espalhar abraços ou tiros.

Se vou querer ajudar ou ostentar.

Se vou implementar guerras ou promover a paz.

Se vou querer ajudar o próximo ou só me preocupar comigo.

Se vou querer marcar a diferença na sociedade, ou ser apenas mais um entre os outros.

Só eu poderei escolher entre ser mais uma pessoa no mundo, ou ser A pessoa no mundo.

E eu escolho ser diferente!

Eu escolho ser melhor!

Eu escolho ser sócio da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Porque o futuro depende de mim.

Porque EU sou o futuro e sou EU que tenho de olhar por ele...»

Mas como cabe aos pais promover os interesses das crianças, deixo aqui o convite para que sejam solidários e nos ajudem a ajudar, tornando-se sócios desta Associação.



António Silva
Presidente da Direção

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

LARGO ANTÓNIO FERRERA
(TAMANHO) nº40

VALADARES
4405-536 VILA NOVA DE GAIA

EMERGÊNCIA 112
227 110 007
27 112 136

Lado a lado com as pessoas

ADMINISTRAÇÃO
COMANDO

227 113 644
227 128 672

MADALEN'AMAR

por ANA AFONSO

Presidente da Direção da Associação Madalen'Amar

A Madalen'amar é uma associação recente, na freguesia da Madalena cujo objetivo é dar resposta a duas grandes carências de Vila Nova de Gaia: as crianças e as pessoas com deficiência.

Com o objetivo de provarem que tudo é possível, a Madalen'Amar decidiu participar numa corrida de carrinhos de rolamentos organizada pelo Orfeão da Madalena e pela Junta de Freguesia da Madalena, no dia 21 de Maio.

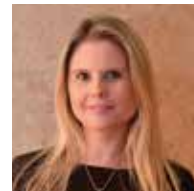
A madrinha Libânia desafiou a Catarina e a Catarina aceitou. Com 97% de incapacidade, a Catarina, munida de coragem, embarcou na aventura, trazendo ainda o troféu do primeiro lugar.

A missão da Madalen'amar é a promoção da inclusão num mundo que é tão desafiante, da conquista pela igualdade de oportunidades e pela felicidade. Permitir que todos os que um dia façam parte desta associação, sejam verdadeiramente felizes e realizados, sem limites e sem impossíveis. Perseverança é a palavra chave.



À CONVERSA COM ...

por CLÁUDIA RAQUEL SILVA,
Presidente da Mesa da Assembleia Geral da AHBVV



No passado dia 20 de maio teve lugar a cerimónia de entrega de diplomas aos Associados da AHBVV. Esta cerimónia cumpre o artigo número 22 dos novos Estatutos da AHBVV que surgiu para colmatar a lacuna de se reconhecer de alguma forma os Associados. Não há fórmulas perfeitas, mas há vontade de fazer alguma coisa. Os nossos associados estão presentes para apoiar e contribuir para a comunidade de forma geral, pois sabem que o melhor que podem receber da Associação não é um diploma nem emblema, mas sim os serviços da Associação. Contudo, começar a fazer este caminho, devagar, de simbolicamente atribuir um reconhecimento de sócio, acredito que seja mais do que um diploma ou emblema, um momento que junte sócios, que venham até à sede da Associação e possam confraternizar um pouco e usufruir de um momento cultural e convívio. Ficam aqui algumas fotografias da primeira cerimónia de atribuição de diplomas aos nossos sócios. Muito obrigada a todos pela presença!!

