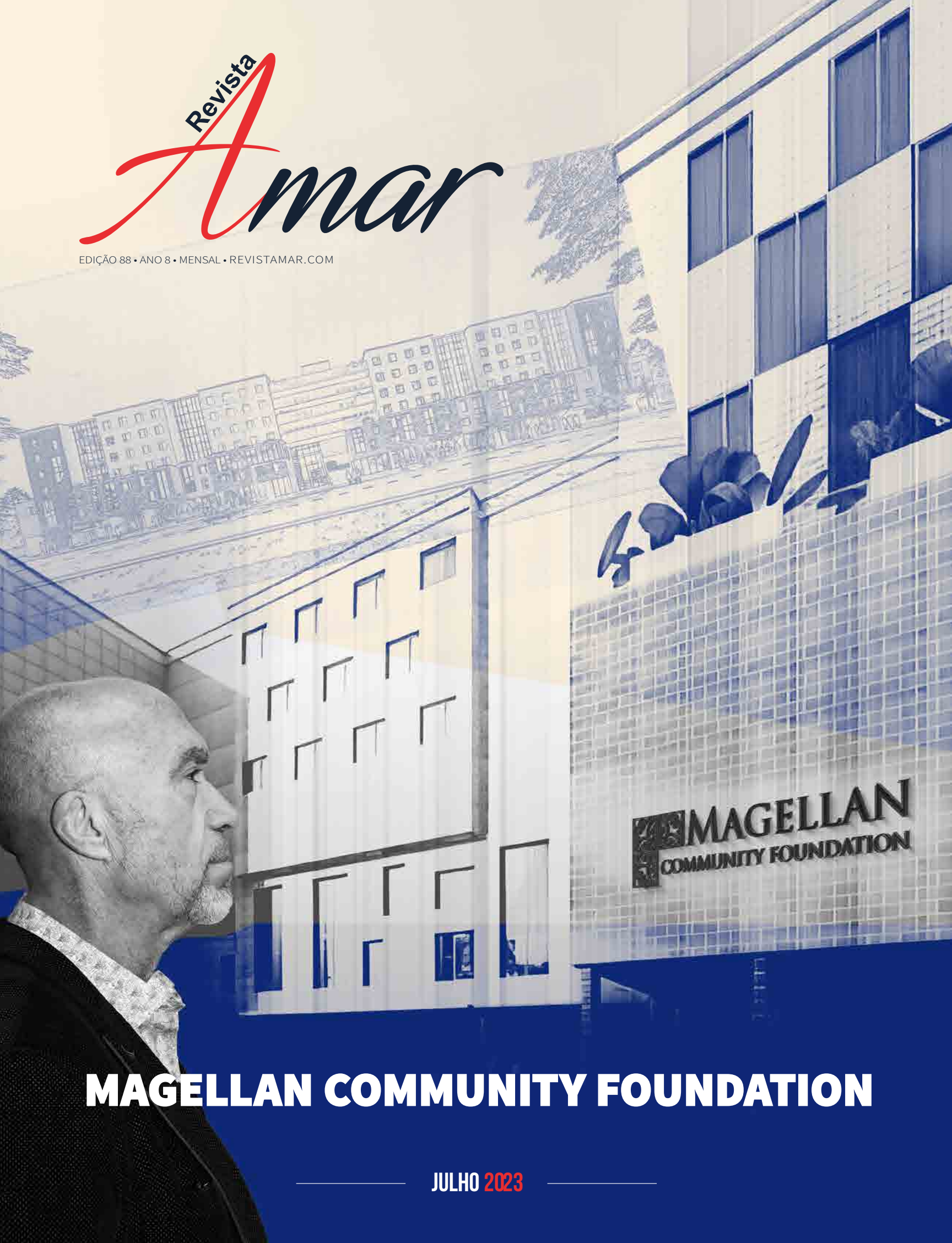


Revista
Amar

EDIÇÃO 88 • ANO 8 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



MAGELLAN COMMUNITY FOUNDATION

JULHO 2023



O Executivo da CCWU
Canadian Construction Workers Union
deseja a todos os seus membros e
Comunidade Portuguesa um Feliz Dia do Canadá!



Canadian Construction Workers Union

Proud representative of the hard working men and women
in the Canadian Construction Industry

Presidente: **Joel Filipe**
Financial Secretary: **João Dias**
Vice-Presidente: **Victor Ferreira**
Recording Secretary: **Luis Torres**
Trustee: **Ana Aguiar**



1170 SHEPPARD AVENUE WEST, UNIT 42 - NORTH YORK, ONTARIO - M3K 2A3

TELEPHONE: 416-762-1010 • FAX: 416-762-1012



LiUNA!

Local 506

www.local506.ca

HAPPY CANADA DAY

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

MILTON MEDEIROS
EXECUTIVE BOARD MEMBER

SAVERIO REPOLE
RECORDING-SECRETARY

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

FABRIZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

REGIONAL ORGANIZING CO-ORDINATOR

ELIO TOPPAN

OFFICE MANAGER

ISABELLA COSTANZO

LEGAL COUNSEL

RYAN EHRENWORTH

DISPATCHER

HARDY JALLOH



COMPLIANCE CONTROL OFFICER

RENATO TAGLIONE

BUSINESS REPRESENTATIVES

MIKE BETTENCOURT
MAMADOU BAH
JOE INACIO
JOE FURTADO
JOHN WALKER
MARCO MELO
ROCCO CHIAVUZZO
ANTHONY DO VALE
MAURO MAGLIOCCHI

SUPPORT STAFF

PATRICIA LUM
MONIQUE SERINO
NATALIY KRASKOVSKY
MISHEL BIRFIR
NICOLE PIETRANGELO
ADRIANNA DO VALE
LILY MEDEIROS

3750 Chesswood Drive, Toronto, ON M3J 2W6

Tel: 416.638.0506 • **Fax:** 416.638.1334 • **Website:** www.local506.ca

Ficha Técnica

Direção

Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica

Carlos Monteiro

Marketing

Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia

Carmo Monteiro

Colaboradores

Armando Correa de Siqueira Neto

Carlos Cruchinho
Francisco Pegado
Helena Rodrigues
Inês Barbosa
Madalena Balça
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Paulo Mendes

Agradecimentos

Casa do Benfica de Toronto
Luso Canadian Charitable Society
Magellan Community Foundation
MDC Media Group
Portuguese Canadian Walk of Fame

Contacto

www.revistamar.com

info@revistamar.com

www.facebook.com/revistamar

416.806.7616

Revista
Amar[®]

Revista Amar é uma marca registada e empresa subsidiária dos grupos Cyber Planet Inc. e MDC Media Group.

Custo estimado por exemplar

\$7.99

Conteúdos

6 Carassauga

O maior festival multicultural do Canadá retornou ao vivo de 26 a 28 de maio de 2023.

16 As cores e momentos do Dia de Portugal em Toronto

Conheça algumas das paisagens mais deslumbrantes, no mês em que se celebra o Dia do Canadá.

20 Portugal Day Parade

Veja a reportagem fotográfica da Parada do Dia de Portugal que ocorre anualmente na Dundas St. West.

24 PCCM promove Arraial Português

Aconteceu no sábado, dia 17, mais um arraial popular organizado pelo Centro Cultural Português de Mississauga.

30 Magellan Community Foundation

A Magellan Community Foundation, que vai nascer na 640 Lansdowne Avenue, num terreno com mais de 4,750 metros quadrado, será, para os idosos luso-canadianos, uma casa.

Este mês estivemos à conversa com Manuel DaCosta, presidente do Conselho Diretivo do Magellan Community Foundation.

44 À festa... todos os santos ajudam!

Os meses de junho e julho são sinónimo de festa e arraiais, celebrações que se espalham um pouco por todo o território português. O início do bom tempo convida a sair à rua para festejar os Santos Populares, dias de feriado municipal em muitas localidades que têm em Santo António, São João ou São Pedro os seus santos padroeiros.

58 Cataratas no Coração: Niagara ou Iguaçu?

Este mês viajamos por estas duas orbas na natureza, situadas no Canadá e no Brasil.

70 A mente e as emoções

O nosso corpo manifesta-se em uníssono na expressão física, emocional e social, sendo uma exteriorização natural do nosso equilíbrio e saúde.

Julho 2023



Os artigos publicados na presente edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, podendo não refletir as opiniões e posições da Revista Amar naquela matéria. A utilização do novo acordo ortográfico, na matéria da presente edição, ficou à inteira descrição dos seus autores. Os conteúdos publicitários publicados na presente edição são da inteira responsabilidade, com autorização e aprovação prévia dos seus autores.



O Canada!
Our home
and native land!
True patriot love
in all of us command.

With glowing hearts
we see thee rise,

The True North
strong and
free!

happy birthday canada

From far

and
wide,

O Canada, we
stand on guard
for thee.

God
keep our land
glorious and free!

O Canada, we stand
on guard for thee.

O Canada,
we stand on guard
for thee.



LUSO LIFE





Carassauga em Mississauga

O Festival das Culturas

O maior festival multicultural do Canadá retornou ao vivo de 26 a 28 de maio de 2023. O Carassauga, o festival das culturas é uma das maiores atrações em maio, já que somos uma das vitrines multiculturais em Ontário e em todo o Canadá. Vários países participaram para mostrar o melhor da sua gastronomia, música, dança, arte e história num final de semana de 3 dias.

Foi também a celebração do 38º aniversário, com mais de 25 países representados em 5 locais em Mississauga onde a cultura portuguesa também marcou presença.

A comunidade portuguesa faz parte deste evento desde a primeira vez que o certame foi realizado. Este ano a abertura oficial do festival teve lugar no Centro Cultural Português de Mississauga (PCCM, na sigla em inglês) que serviu como pavilhão de Portugal e contou com a presença de vários membros da direção do festival, do governo local e federal como também do Cônsul-geral de Portugal em Toronto, Joaquim Rosário.

Vários foram os agradecimentos pela contribuição da comunidade portuguesa no evento e pela bonita recepção nesta autêntica casa portuguesa em Mississauga.

Jorge Mouselo, o presidente do Centro Cultural Português de Mississauga, falou do momento: “Estou feliz com mais uma oportunidade de nós, portugueses, mostrarmos um pouco da nossa portugalidade ao mundo. Um festival importante que serve para cada país mostrar um pouco da sua herança cultural e não só. Gostaria de realçar o facto de o nosso centro ter sido escolhido para receber a abertura oficial do festival, o que torna este momento ainda mais especial”.

Pela primeira vez no Canadá o grupo musical Tradição D’Ouro trouxe euforia e muita música, animando todos os presentes. Queríamos saber, do Marcelo e João, alguns dos membros da banda, quais eram os sentimentos depois de estarem no Canadá e fazerem parte da festa. Marcelo agradeceu, em nome da banda, pelo convite feito e pela possibilidade de participarem do evento de cores portuguesas. “Eu tenho a certeza que ficará nas nossas memórias. É uma experiência gratificante” João continuou dizendo: “Nós temos um país pequeno, mas cheio de uma cultura imensa e diversificada. É bonito ver os nossos cidadãos viverem a nossa terra mesmo distante dela”.



Vários grupos de rancho folclórico mostraram um pouco de Portugal aos visitantes e quase sempre acompanhados pela rinha da festa, a concertina.

Conversamos com Andrew Câmara do Rancho Folclórico do PCCM. Andrew fez questão em falar do orgulho das suas origens e do festival: "Tudo isto é um pedaço de mim. É um orgulho fazer parte da cultura portuguesa e dar continuidade ao legado dos meus pais. É um festival bonito e com espaço para todos".

Natural de Goa, Gustavo D'Sa veio com a família e partilhou com a nossa equipa a importância do festival: "Num mundo cada vez mais diverso é importante fazer parte destes eventos e juntos aprendermos a cultura de cada um. Eu nasci dentro da cultura portuguesa e quero que os meus filhos façam parte da mesma".

Ilda Cabral, uma dos muitos membros do clube, valorizou o momento e em jeito de brincadeira deixou o seu recado: "É uma alegria imensa estar aqui. Eu faço parte deste clube e é um prazer participar dos 3 dias e acompanhar tudo que acontece no pavilhão de português. Para os meus amigos que não apareceram, esperem por mim na terça-feira para conversarmos e explicarem-me o que aconteceu", terminando em risos.

Os diferentes pequenos negócios estiveram presentes no festival e tivemos ainda tempo de saborearmos de tudo um pouco.

Para ter acesso ao festival, cada visitante teve que comprar um passaporte que dava direito a visitas ilimitadas a todos

os Pavilhões Culturais com acesso a espetáculos ao vivo, gastronomia variada e atividades infantis durante todo o fim de semana do Festival. O passaporte dava ainda direito a viajar gratuitamente em todas as rotas regulares dos transportes públicos MiWay e dos autocarros especiais dedicados ao Caras-sauga conectando todos os locais durante o horário de funcionamento do Festival.

O festival, criado em 1986, é uma referência em Mississauga e a nível nacional, atraindo mais 450,000 visitantes a Mississauga e o Festival envolve mais de 6,000 voluntários.

O evento vem crescendo e esperamos que os nossos leitores possam visitá-lo no próximo ano.

Francisco Pegado
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





 **ENJOY THE SWEETIE TREATS FROM SWEETIE PIE**  **SCAN HERE TO ORDER**



www.mysweetiepie.ca |    /mysweetiepieca



Torneio de Golf da LCCS **bate, novamente, recordes!**

No dia 9 de junho realizou-se o 15º Torneio de Golf da Luso Canadian Charitable Society (LCCS) e como é de tradição teve lugar no Lionhead Golf and Conference Centre, em Brampton. Os dois campos de golf disponíveis, Legends e Masters, estiveram esgotados com a participação de 450 pessoas: 100 pessoas no grupo das 7 horas e 350 pessoas no grupo das 12 horas, batendo desta forma o recorde do ano passado. Este torneio tem caráter solidário e com o objetivo de angariar fundos para a instituição, porém os participantes, a maioria empresários, podem confraternizar e fazer networking durante o dia.




Luso Canadian Charitable Society

THANK YOU TO OUR 15TH ANNUAL GOLF TOURNAMENT SPONSORS


LiUNA!
LOCAL 183
And the Winner is...



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



A Revista Amar falou com Cristina Marques - a Residencial Lead da LCCS, ou seja, a responsável pela angariação de fundos para as residências em Toronto e Hamilton -, que nos contou que "a primeira residência a arrancar com as obras será a de Hamilton que fica na 922 Main Street e contamos ter alguns dos alvarás aprovados a tempo de começarmos com as obras na primavera e a de Toronto começarão um pouco mais tarde" e o facto do torneio ter esgotado, Cristina contou-nos que "o torneio vende muito bem, porque já é muito conhecido e as pessoas gostam da maneira que está organizado e, claro, por causa do famoso jantar de marisco no Centro Cultural Português de Mississauga... aliás, somos famoso não só pelo jantar mas, também pelos pastéis de natas, rissóis e pastéis de bacalhau que começamos a servir a partir das 7 da manhã." Cristina Marques aproveitou para deixar agradecimentos: "estamos muito gratos pelo apoio da comunidade, pois sem a comunidade e da sociedade em geral não poderíamos fazer o trabalho que estamos a fazer. Gratidão é o que temos no nosso coração todos os dias."

O PCC de Mississauga, tem sido o ponto de encontro dos participantes deste torneio e, entre estes, destacou-se a presença do Embaixador de Portugal no Canadá e do Cônsul-geral de Portugal em Toronto, António Leão Rocha e Joaquim Rosário respetivamente. Sobre a LCCS e a sua presença, António Leão Rocha considera que é devido ao facto da LCCS ser "uma obra muito especial e, portanto, sempre que tenho oportunidade, não quero deixar de dar este apoio e estar cá e manifestar às pessoas o nosso interesse e carinho por uma instituição com um objetivo social muito especial como é a Luso-Canadian."

Para Jack Prazeres, presidente da LCCS o balanço do torneio foi "positivo, ainda não sei o resultado em valor monetário, mas

penso que batemos o recorde do ano passado. Porém, o mais importante é que tudo correu bem com os 450 participantes (...) e, aqui, também tudo correu muito bem e todos estão contentes e a dar-nos os parabéns e consideram o nosso torneio um dos melhores", disse visivelmente satisfeito e feliz. O presidente da LCCS fez questão de dizer que o sucesso do torneio é devido ao "trabalho de equipa, não é meu. A equipa é que faz o trabalho todo e, por isso, parabéns à equipa toda pois fizeram um excelente trabalho!... E, como sabem, é por uma boa causa." Sobre projetos como as residências da LCCS, Jack Prazeres disse que o apoio da comunidade é crucial: "com dois projetos importantes como a Magellan e a Luso que fazem falta na nossa comunidade. Estamos todos a trabalhar arduamente e temos que nos ajudar uns aos outros para chegarmos ao dia de abrir as portas com a chave certa... a chave da comunidade portuguesa!"

E como previsto, este torneio anual angariou mais de \$200,000.00, ultrapassando desta forma o valor do ano passado e que com certeza vai fazer a diferença no dia-a-dia dos utentes da Luso Canadian Charitable Society. Parabéns à direção por mais um evento de sucesso.

Carmo Monteiro
MDC Media Group



PASTRY BAKERY
Nova

Happy Canada Day

Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

(905) 279-3206

www.novabakery.ca



O SPORTING F.C. DESEJA A TODOS OS JOGADORES, TREINADORES,
PATROCINADORES E FAMÍLIAS UM FELIZ DIA DO CANADÁ.
NÓS SOMOS SPORTING!

SPORTING F.C. WOULD LIKE TO WISH ALL THE PLAYERS, COACHES,
SPONSORS AND FAMILIES A HAPPY CANADA DAY.
WE ARE SPORTING!

A small Canadian flag on a wooden stick and a black and white soccer ball are positioned on a patch of green grass in the lower-left corner of the advertisement.

REGISTER NOW FOR OUR SUMMER CAMP
JULY 10 TO JULY 14 OR AUGUST 14 TO AUGUST 18

VISIT [SPORTINGFCTORONTO.COM](https://sportingfctoronto.com) OR USE QR CODE BELOW



COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL



Feliz Dia do Canadá são os votos da AJF Forming LTD
para todos os seus clientes, familiares, amigos e comunidade em geral

TUDO COMEÇA AQUI!



JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961



Escritório: (416) 537-7431 • Fax: (416) 537-0111



Email: ajfforming53@gmail.com



As cores e momentos do

As comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas regressaram na passada semana, com um calendário preenchido com várias atividades, organizado pela Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas de Ontário (ACAPO) e parceiros. O programa contou com várias celebrações, nomeadamente: a proclamação do Dia de Portugal, homenagens aos pioneiros portugueses e Luís Vaz de Camões, hastear da bandeira e também houve um festival folclórico para alegrar e mostrar um pouco da cultura portuguesa.

O primeiro evento oficial da semana de Portugal foi a proclamação do Dia de Portugal no Parlamento Provincial e foi dirigida pelo presidente do conselho executivo da ACAPO, José Eustáquio, que falou do momento e da participação ativa dos centros culturais portugueses, organizações luso-canadianas, pessoas singulares que carregam a portugalidade com orgulho. José Eustáquio também agradeceu à imprensa comunitária a ajuda na divulgação da comunidade e da marca portuguesa.

A proclamação do Dia de Portugal terminou com um cocktail oferecido pela deputada provincial de Davenport, em Toronto, e líder oficial da oposição da província do Ontário, Marit Stiles e contou com a presença de figuras da política canadiana. A anfitriã do evento, do círculo eleitoral onde residem mais portugueses e lusodescendentes no Canadá, realçou a importância das celebrações do mês de junho como o Mês do Património Português, e do dia 10 de junho como Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, no Canadá.

Foi também um momento solene com a entrega de um Diploma de Reconhecimento de Mérito a alguns líderes e organiza-

ções luso-canadianas que, incansavelmente, contribuíram e contribuem para o bem-estar do bairro de Davenport e da comunidade de uma forma geral, ao longo dos anos.

No High Park, o maior parque público de Toronto, encontra-se um marco dedicado aos 218 bravos imigrantes portugueses que no dia 13 de maio de 1953, chegaram à doca 'Pier 21' em Halifax, na Nova Escócia, a bordo do navio Saturnia, ao abrigo do acordo assinado entre o Canadá e Portugal. O histórico marco ficou conhecido como Monumento dos Pioneiros Portugueses que mais uma vez serviu como parte das homenagens deste ano. Katia Caramujo, presidente do Conselho de Presidentes da ACAPO, partilhou connosco " que este é um dos tributos mais queridos por nós, tudo começou com eles". A homenagem contou com a participação de várias entidades locais e figuras da política portuguesa.

O outro grande momento foi a coroa de flores depositada no busto de Luís Vaz de Camões, na Camões Square, no 722 da College St. em Toronto, e contou com a presença de membros da ACAPO, membros dos diversos clubes e associações portuguesas e outros convidados. Entre os convidados estava o Cônsul-geral de Portugal em Toronto, Joaquim Rosário.

O hastear da bandeira da República Portuguesa aconteceu na Câmara Municipal de Toronto e contou também com figuras da política canadiana e portuguesa. À conversa com eles, ouvimos palavras de incentivo, patriotismo e o respeito ao legado da comunidade portuguesa radicada no Canadá. O círculo eleitoral de Davenport esteve representado pela deputada federal Julie Dzerowicz e pela vereadora Alejandra Bravo. Julie Dzerowicz falou do orgulho que tem em servir a comunidade portuguesa



Dia de Portugal em Toronto

e fez a leitura de uma mensagem de Justin Trudeau, onde o primeiro-ministro canadiano destacava as contribuições dos portugueses e convidava todos os canadianos a celebrarem juntos este momento especial. Por outro lado, a vereadora disse que "é um prazer fazer parte dos residentes da Davenport e servir a comunidade com números expressivos de portugueses e celebrar a sua história e herança cultural".

"Estou agradecido e orgulhoso por tudo que esta comunidade construiu neste país. Este é o meu primeiro 10 de junho no Canadá e vejo a força e entusiasmo comunitário em querer mostrar a nossa cultura para o mundo e juntos celebrar o dia de Portugal, de Camões e das Comunidades", disse Joaquim Rosário, Cônsul-geral de Portugal em Toronto.

Francisco César, deputado na Assembleia da República portuguesa afirmou que "Portugal é o seu povo! O seu povo é uma identidade, é uma língua, é uma cultura. A comunidade portuguesa trouxe tudo isto e ajudou a transformar este país".

Também presente, Ana Bailão, falou-nos que estava "feliz em celebrar a portugalidade hoje e sempre! Gostaria de parabenizar a nossa comunidade por este dia muito especial".

Para além da tradicional parada, o programa oficial das celebrações da Semana de Portugal em Toronto ainda contou com a 29ª edição do Festival de Folclore Raízes do Nosso Povo. Foram 3 dias de muita festa, com 12 ranchos folclóricos e artistas comunitários a preencher o palco português, assim designado, e juntos desfilaram, mostrando dança, músicas e muita alegria.

O vice-presidente do Conselho de Presidentes e diretor da comissão da Cultura da ACAPO, Laurentino Esteves, mostrou-se

satisfeito com o resultado do festival: "O folclore é a maior representação das nossas tradições e costumes. Então, nada melhor do que ter alguns ranchos folclóricos da nossa organização e participar deste dia".

Gostaríamos de destacar a participação dos pequenos petizes que não tiveram mãos a medir, face às inúmeras e diversas atividades onde o amor pela dança e o orgulho pelas raízes foram uma das grandes atrações. Os artistas comunitários mostram mais uma vez, a qualidade dos músicos.

O Governo Federal do Canadá reconheceu formalmente o dia 10 de junho como o Dia de Portugal e a partir de 8 de novembro de 2017 o mês de junho como o mês da Herança Portuguesa no Canadá.

No ano em que a comunidade portuguesa no Canadá celebra os seus 70 anos, estas celebrações mostram-nos a importância do passado e do futuro, para que a cultura portuguesa continue presente no Canadá.

Francisco Pegado
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



PORTUGAL DAY PARADE







Créditos © Francisco Pegado

Do West Fest

10 anos de celebração da música, artes, comida, diversão, diversidade e comunidade

Apresentado pela Little Portugal Toronto BIA, o Do West Fest, anteriormente conhecido como Dundas West Fest, é um marco nos eventos de verão de Toronto. Pelo segundo ano consecutivo, o festival vibrante, familiar e amigo dos animais, teve uma programação de três dias, que aconteceu de 9 a 11 de junho.

No seu 10º aniversário, o evento conheceu algumas novidades, como a expansão do festival que terminou na Shaw Street em vez da Ossington Avenue, como nos anos anteriores.

Presenciamos o lançamento do site Movimento Perpétuo: A Diáspora Portuguesa no Canadá, pelo professor e historiador Gilberto Fernandes, finalizando com a apresentação de uma nova obra do artista plástico português Artur Bordalo de nome artístico BORDALO II.

Ao longo de três dias, a organização do evento reuniu artistas de rua, instalações de arte e claro, comidas e bebidas de diferentes partes do mundo, música ao vivo em três palcos separados, ao ar livre, e centenas de empresas locais e independentes para o evento culturalmente rico da temporada. Da organização do evento, conversamos com Anabela Taborda, presidente do Conselho de Administração do Little Portugal Toronto BIA.

“Realmente são 10 anos de caminhada e este ano temos muitas novidades não só na extensão do festival como na diversidade de pessoas, pequenos negócios e um número maior de visitantes”. Anabela, também fez menção da parceria com a Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas de Ontário (ACAPO), que juntou a Parada do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, participou com o “palco português” durante os três dias e trouxe cultura, comida, música e dança portuguesa. “Estamos felizes com o resultado final desta combinação de ideias” e, no final, agradeceu à comunicação social pela divulgação de todos estes eventos.”

Houve um momento para comemorar o 70º aniversário da imigração portuguesa para o Canadá, com o lançamento da plataforma on-line criada para apoiar uma exposição itinerante que dá pelo nome de Movimento Perpétuo: A Diáspora Portuguesa no Canadá. A pedido da Embaixada de Portugal, Gilberto Fernandes, historiador, desenvolveu o site e a exposição onde aborda “toda a imigração desde 1953, inclusive a clandestina, mas também o desenvolvimento histórico das comunidades e dos lusodescendentes” afirmou o professor e historiador. A exibição em forma de realidade virtual, terá continuidade entre os dias 11 e 12 de setembro de 2023, no Toronto Metro Hall. O que seria de um festival de rua sem a arte livre de um artista plástico?



Sim, na 1335 Dundas Street West, no cruzamento com a Lisgar Street, foi eternizada a obra de Artur Bordalo, hoje conhecido como BORDALO II, o nome artístico que escolheu como homenagem ao seu avô, promovendo a continuidade e reinvenção do seu legado artístico. "Big Trash Animals" é uma série de obras de arte que visa chamar a atenção para um problema atual que é suscetível de ser esquecido. O artista utiliza materiais descartados para criar esculturas que chamam a atenção para a necessidade de gestão ambiental.

Durante a nossa conversa, BORDALO II confessou o que sentia: "Toronto é mais um ponto do mundo que eu mostro o meu trabalho. Este mural, é parte de um projeto o qual nós chamamos de "Big Trash Animals", em que eu faço imagens ou retratos dos animais, tendo-os como vítimas com aquilo que os destrói. Portanto, a poluição, a contaminação e estes plásticos usados na minha obra".

Continuando, o artista falou ainda sobre o material usado: "Foi uma obra feita com material recolhido nas ruas de Toronto e vindo de um centro de reciclagem e nós utilizamos alguns desses objetos em final de vida para construirmos este mural". Finalizou agradecendo à comunidade portuguesa no Canadá e parabenizou pela celebração do 10 de Junho.

O grande cartão-postal dos festejos foi a alegria dos participantes e visitantes. Vindo de Montreal, conversámos com o músico e compositor Rommel, que partilhou a alegria imensa que sentia: "Estou feliz em poder participar deste festival com a minha arte musical, é um festival maravilhoso onde encontramos somente alegria. "Pela primeira vez no festival Do West Fest, Vivian, mostrou-se muito surpresa com tudo o que viu: "Eu não imaginei que encontraria tanta diversidade cultural, este momento me faz lembrar a minha família e da minha terra natal". Duarte, que visita o festival pelo terceiro ano, também realçou a diversidade cultural e o prazer de compartilhar com os amigos este momento.

Com novas abordagens para explorar, o festival ofereceu uma festa de verão como nenhuma outra. Falando em verão, já é possível ver as transformações da cidade de Toronto. Aproveito para agradecer ao Ulisses De Paula, membro e gerente do Palco Comunitário do festival, pela cortesia de nos receber e acompanhar a nossa equipa. Foi mais uma reportagem dos muitos festivais de rua. Como sempre, prometemos levar muito mais emoções dos vários festivais aos nossos leitores.

Francisco Pegado
MDC Media Group



Créditos © Francisco Pegado



PCCM promove

Arraial português

Aconteceu no sábado, dia 17, mais um arraial popular organizado pelo Centro Cultural Português de Mississauga. Pela segunda vez o parque de estacionamento e o salão de festas do PCCM acolheram todos os quiseram estar presentes, vibrando com a animação proporcionada, não só por artistas convidados, como por atuações de Ranchos Folclóricos.

Jorge Mouselo, presidente do PCCM, explicou-nos como surgiu a ideia de fazer um arraial popular nas instalações do clube – “isto era o que nós fazíamos antigamente, o nosso piquenique, em que levávamos tudo lá para o parque. Hoje em dia nada é de graça, os custos são enormes, arrendar o parque é uma brutalidade, um preço elevado e na altura eu e o Tony, decidimos fazer o nosso arraial aqui. E foi feito em 2019, pela primeira vez, e deu certo, foi um espetáculo. Foi uma tarde belíssima. Foi uma tarde que toda a comunidade daqui e os sócios da casa adoraram. Infelizmente, veio a pandemia e a gente sabe bem a história, o que é que se passou com isso. Nada foi realizado. Até porque, entretanto, o Tony infelizmente faleceu”.

Mas a festa começou com um momento mais solene – a bandeira portuguesa foi hasteada ao som do hino nacional cantado por crianças que frequentam a escola portuguesa que faz parte do clube.

O momento, sempre emotivo contou com a presença de Joaquim Rosário, Cônsul-geral de Portugal em Toronto, que à nossa reportagem explicou melhor o que tinha momentos antes afirmado no palco da festa – “eu disse que aquela bandeira foi hasteada por alguém, mas toda a comunidade portuguesa, é que a mantém lá em cima. Foram essas as minhas palavras, porque é isso que eu sinto. Eu sinto que a comunidade portuguesa mantém a bandeira de Portugal em alta, mantém a cultura portuguesa bem viva e hoje aqui temos mais uma evidência disso. Ou seja, a portugalidade está aqui!”.

Jorge Mouselo também falou da importância do içar da bandeira para os portugueses residentes em Mississauga: “depois de termos começado a içar a bandeira portuguesa na cidade, houve por lá (na Câmara...) um desentendimento e então de-



em Mississauga

cidi içar a bandeira aqui e a bandeira portuguesa ser reconhecida aqui no nosso clube de Mississauga, no nosso terreno. E então este é o segundo ano em que hasteamos a bandeira no PCCM. E qual é a melhor maneira de festejar este acontecimento? É fazer um arraial mesmo à portuguesa, umas sardinhas e umas bifanas para nós todos. É o que é e o que está. E eu espero que mesmo depois que eu não seja presidente, o próximo presidente que entrar que continue com esta tradição, porque a nossa comunidade de Mississauga, merece este arraial. Merece isto porque a nossa comunidade suporta-nos bastante durante o ano. E isto é uma maneira de dizer também um obrigado a toda a comunidade e a todos os meios de comunicação, porque realmente, sem vocês, sem haver esta, esta ligação, sem haver este carinho, nada disto era possível.”

Mas para além da festa o PCCM continua a ter a preocupação de apoiar grandes causas, como é o caso da Magellan Community Charities e este arraial não foi exceção como confirmou o presidente do PCCM, Jorge Mouselo - “isso é bem verdade. A gente continuará a suportar a Magellan. Hoje vai ser um dia

desses. Todos os donativos que vão ser feitos por quem vai viver esta tarde de festa connosco vão ser entregues à Magellan. Ou seja, este arraial não só é para manter a nossa tradição, mas também para apoiar uma instituição que merece o nosso empenho e ajuda. Para além disso, estamos a dar continuação à celebração dos nossos 70 anos de imigração portuguesa no Canadá. Por fim, quero pedir à comunidade que se junte um bocadinho à volta da Magellan. Abracem este projeto, porque aquilo está a ser construído para todos nós portugueses.”

Madalena Balça
MDC Media Group





FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO





Windmill
Group Corporation
CONCRETE AND DRAIN WORK

FELIZ DIA DO
canadá

T: 905-636-8860 C: 416-791-6651 windmill@bellnet.ca

**SERVING THE COMMUNITY
FOR OVER 45 YEARS
WITH ACCESS TO
OVER 20 DIFFERENT INSURANCE COMPANIES**



PATRICK VIEIRA
CEO
patrickv@vieirainsurance.com



JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN
josephv@vieirainsurance.com



VITOR SILVA
PARTNER & CFO
vitors@vieirainsurance.com



ANA MACEDO
PARTNER / DIRECTOR OF OPERATIONS
anam@vieirainsurance.com



MARLAENA F. SILVA
PARTNER / VP COMMERCIAL LINES
marlaenas@vieirainsurance.com

**AUTO • PROPERTY • BUSINESS • LIFE
INSURANCE**

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com
Toronto | Bradford
vieirainsurance.com



HAPPY CANADA DAY

from the Viana Roofing & Sheetmetal Team



ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

vianarroofing.com



Magellan Community Foundation

Cada vez mais perto de se tornar uma realidade

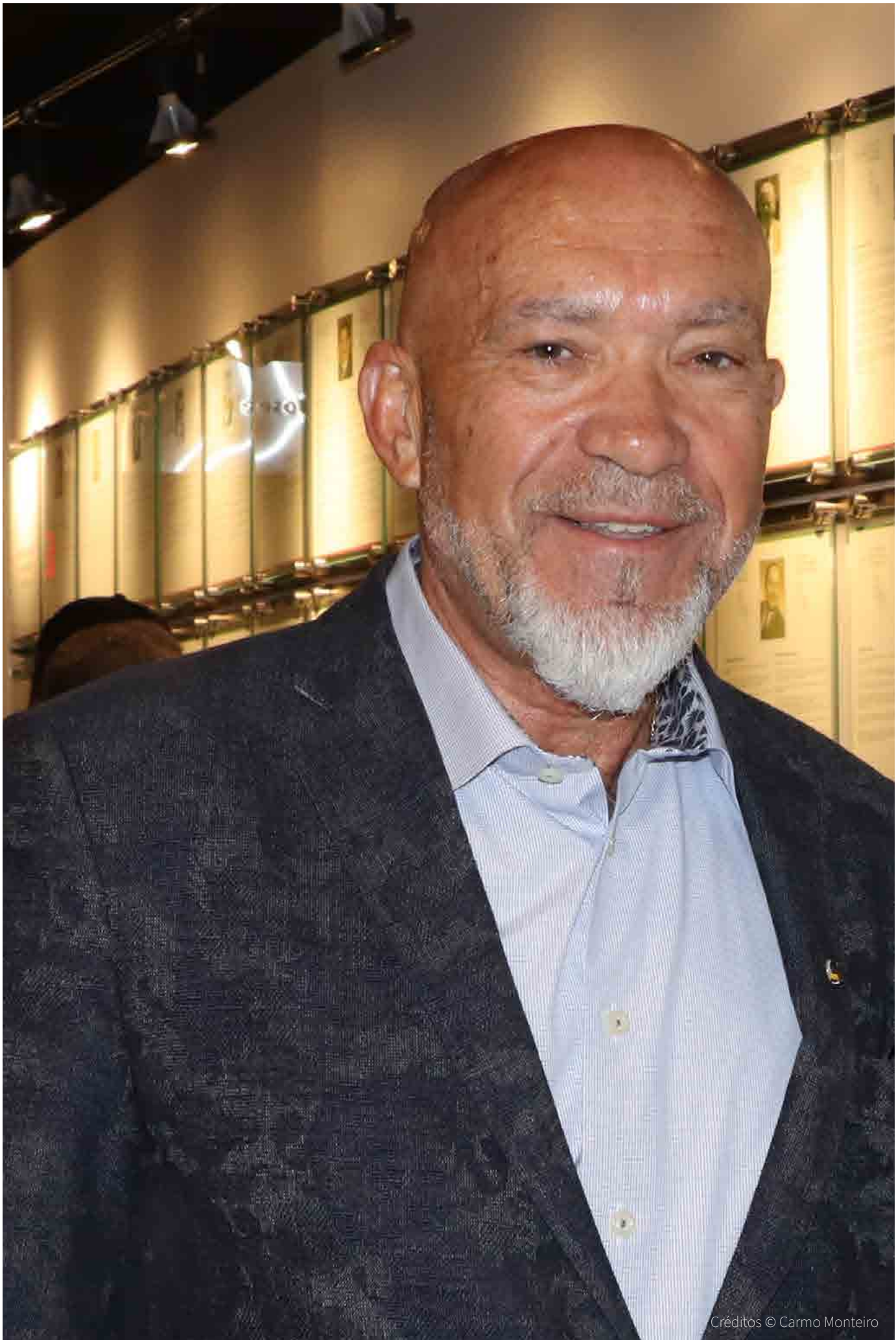


Créditos: Direitos Reservados

A Magellan Community Foundation, que vai nascer na 640 Lansdowne Avenue, num terreno com mais de 4,750 metros quadrado, será, para os idosos luso-canadianos, uma casa. Um sítio onde se sintam bem acolhidos, onde haja quem os entenda e com eles consiga falar na língua-mãe – o português. Um lar onde não falte o sabor da gastronomia portuguesa, onde sejam promovidas atividades que lhes despertem os sentidos e as suas mais profundas memórias, relembrando as suas origens. Esta é, aliás, a sua verdadeira essência e grande razão de ser.

O custo total da Magellan será de 84,1 milhões de dólares e está planeado ser financiado maioritariamente por fundos federais, subvenções e uma hipoteca. Dos 15,2 milhões de dólares que tinham que ser arrecadados através de donativos da comunidade para perfazer o total do capital necessário, já só faltam cerca de 7 milhões de dólares.

Manuel DaCosta, cofundador e atual presidente do Conselho Administrativo da Magellan Community Foundation aceitou o nosso convite para nos contar os últimos desenvolvimentos, planos para o futuro próximo e para quando se estima o início da construção.



Créditos © Carmo Monteiro

Revista Amar: Recentemente, houve mudanças na administração da Magellan Community Foundation, com saída de membros e entrada de novos membros, também, a eleição de um novo presidente. O que é que nos pode contar sobre estes acontecimentos?

Manuel DaCosta: Houveram discussões com respeito à estrutura da Magellan. Como sabes a organização já tem, mais ou menos, quatro anos e quando as pessoas entram numa, sabem que é um trabalho complicado e exigente, e há pessoas que se cansam e várias pessoas já saíram do Board inicial. Como sabes, o Jack Prazeres, o John Ferreira e eu fomos os fundadores. Primeiro saiu o Jack e depois a Irene Faria disse que estava cansada e também saiu. E, conseqüentemente, o Board diminuiu e temos convidado outras pessoas para esses lugares. Contudo, a liderança do Board, que foi durante muito tempo do Charles Sousa, tem muita importância mas, como é do conhecimento de todos, ele voltou para a política e deixou o cargo. Tentámos preencher esse posto também e que até aconteceu, mas a pessoa escolhida também não pôde continuar por razões políticas e teve que sair. Eu achei que não podíamos continuar com esta incerteza, que precisávamos de uma liderança sólida para continuar o projeto que está a entrar numa fase crítica. Então, pensei que o melhor neste momento em que vamos começar a construção, talvez com a minha experiência, fosse a pessoa indicada para liderar a Magellan e propus o meu nome para ser considerado. Depois de muito debate, como acontece sempre, porque como sabes, nem sempre sou a pessoa mais fácil para lidar, porque sou muito exigente da forma que as coisas têm que ser feitas e com integridade... então, depois de um debate muito, muito profundo votaram-me para a posição. Depois, saíram mais duas pessoas, a Elizabete Mendes e o John Ferreira. A nossa Assembleia Geral anual (AGM) vai se realizar no fim do mês de junho e vamos eleger mais membros para o Board e para certos comités e, espero que a partir daí haja estabilidade na administração da Magellan, pois é precisa nesta próxima fase, que é a construção do prédio.

RA: Falando em construção... as obras eram para terem tido início na primavera, mas devido a problemas burocráticos atrasou um bocadinho. Entretanto, tem se falado que poderão começar no outono. Qual é o ponto da situação?

MDC: Como sabes, o que diz respeito à construção de prédios, principalmente prédios de certas estruturas, a Câmara Municipal de Toronto está muito atrasada na aprovação de licenças, etc., mas nós até estávamos num bom caminho para começarmos na primavera, mas o que nos tem atrasado é um vizinho da propriedade que decidiu, à última hora, meter um recurso sobre o Zoning do terreno e, nos últimos meses, temos estado a negociar com esse vizinho, que tem uma fábrica de gelatinas na parte oeste de onde vamos construir. Ele diz que a produção dele cria cheiros e barulho e decidiu que o prédio da Magellan "talvez" vá influenciar ainda mais a concentração de cheiros e barulho e que os moradores à volta possam reclamar na Câmara Municipal, facto que ele ainda não conseguiu provar! Nós fomos e estamos forçados a adiar o início da construção por causa disto e até tirarmos esse recurso do Zoning da propriedade.

Muitas pessoas não sabem, mas não basta ter um terreno para construção. Ter um pedaço de terreno, não quer dizer que tu possas construir o que queres lá. Se o terreno estiver designado para um tipo de prédio e tu queres construir outro tipo de prédio, tens que mudar a designação que se adequa ao teu prédio. E, nós, passamos por esse processo e tivemos que o seguir. Os vizinhos todos apoiaram-nos e não tivemos ninguém que se opusesse, mas à última da hora aquele vizinho opôs-se, porque tem interesses pessoais para a designação do terreno dele e quer usar o nosso projeto para pôr pressão na Câmara Municipal para lhe dar a designação que ele quer para o prédio dele.

RA: E como está o caso?

MDC: Tivemos que contratar um advogado para negociar com os advogados dele e com os da Câmara Municipal e a província para eliminarmos este obstáculo, para que então possamos obter as restantes licenças. Tudo está a seguir normalmente no que diz respeito a licenças, a alvarás e a documentos de construção, com exceção deste recurso. A província e a Câmara Municipal estão à espera que isto seja resolvido para que possamos, imediatamente, seguir em frente. Mas como tudo, estas coisas também levam o seu tempo. Com respeito a advogados e negociações, acho que estamos perto de uma resolução e que até ao dia 15 de julho devemos ter isto resolvido, porque nesse dia será o último encontro dos vereadores da Câmara Municipal de Toronto para aprovarem estas coisas e estamos a contar com isso.

RA: Então, a construção ainda pode começar no outono?

MDC: Temos pessoas a trabalharem muito para que isso aconteça... eu espero e queria que lá para o fim de agosto, princípio de setembro nós começássemos com o trabalho preliminar, que faz falta para depois começarmos a construir o prédio, porque é como tudo, antes de construir uma casa tens que fazer a fundação. O nosso único obstáculo neste momento é essa fábrica que está a usar o recurso para tentar resolver um problema que eles próprios têm. É só disto que estamos à espera.

RA: Mas a Metrolinx ainda está lá, não é? Já há uma data para eles saírem?

MDC: Sim, a Metrolinx vai sair no princípio de julho.

RA: Portanto, essa parte também já está encaminhada.

MDC: Sim.

RA: Atualmente, quem é que faz parte do Conselho Administrativo.

MDC: Neste momento é o Ulysses Pratas, Vitor Fonseca, Chris Clapperton, Vitor Silva, Sérgio Ruivo, Gil Nicolau e eu.

RA: Gostava de abordar aquelas que, quiçá, têm sido as partes mais difíceis, que é o apoio da comunidade - uma vez que a Magellan é um projeto para comunidade - e a questão financeira. Mas vou começar com a questão financeira e há 2 anos houve a primeira angariação oficial de fundos, a Capital Campaign, no Bairrada Churrasqueira, depois houve uma no Downtown Winery, no IC Savings, entre outros. Há algo deste género planeado?

MDC: O comité de angariação de fundos é liderado pelo Ulysses Pratas e é claro que a construção precisa de dinheiro e é por isso que nós estamos continuamente a angariar fundos. O problema que existiu logo desde do início foi que quando começámos a Capital Campaign, começou o Covid-19 e não podíamos ver pessoas ou pedir dinheiro, etc.. Mesmo assim, conseguimos uma verba significativa e que neste momento anda à volta dos 8 milhões de dólares, que para uma comunidade como a comunidade portuguesa ou lusodescendente, é uma verba considerável se tivermos em conta que foi só através de relações pessoais e sindicatos que têm feito as maiores doações e por isso nós estamos extremamente satisfeitos com os resultados até hoje alcançados, contudo isto foi resultado da chamada Capital Campaign e não Community Campaign, porque o Capital Campaign envolve, essencialmente, empresas, bancos, sindicatos, entre outros. Agora chegámos a um ponto em que temos que fazer uma transição para incluir toda a comunidade e que é uma das nossas prioridades, uma vez que neste momento já sabemos que realmente vamos começar a construção brevemente. Estamos com os olhos postos no fim do projeto e sabemos, mais ou menos, para quantos anos está projetado, etc. Agora é o tempo de toda a comunidade se envolver para que se crie um ambiente comunitário e assumir que a comunidade é o dono do prédio.

RA: E, entretanto, já houve e há associações que se juntaram à Magellan... temos o caso do Centro Cultural Português de Mississauga, a ACAPO, a Casa Benfica de Toronto e também a comissão dos 70 Anos Candá, mas o que é que ainda falta para que todas as associações participem mais?

MDC: Infelizmente, ainda nem todas as associações se uniram à causa ou ao projeto mas, como disseste, o Centro Cultural Português de Mississauga tem nos ajudado bastante. A ACAPO também doou de uma certa forma algum dinheiro em nome dos outros clubes. Recentemente, a Casa Benfica, um clube que se está a reestruturar e que tem falta de dinheiro, fez um donativo... portanto, os sócios acharam que seria um gesto bonito doarem dinheiro do seu torneio de golfe à Magellan.

RA: Fizeram um esforço para contribuir.

MDC: Exatamente. Para eles é um esforço muito grande, mas conseguiram doar 5 mil dólares. Esta quantia representa muito mais do que o seu valor monetário... representa atitude! O dinheiro é muito importante, mas a atitude também é muito importante. Os dirigentes da Casa Benfica concluíram que este projeto deve ter uma certa prioridade para a comunidade, para além de eles precisarem do dinheiro, porém, como membros da nossa comunidade decidiram que deveriam doar e deram tudo o que puderam. E isso, para mim, é uma demonstração que se todos olhassem para a Magellan como eles olham, nós não teríamos problemas. A Casa Benfica teve uma atitude filantrópica única. Pessoalmente, fiquei muito sensibilizado com essa atitude e, acho, que é um exemplo para as outras associações, clubes e empresas da nossa comunidade. Quando estamos a doar 10, 20 ou 100 dólares temos que estar a pensar que estamos a doar para um projeto que pertence à comunidade lusófona de Ontário. São exemplos como o da Casa Benfica que me entusiasma, porque são exemplos de pessoas que não fecharam a mente e o projeto está cada vez mais conhecido e a sua finalidade reconhecida. O Vítor Silva, o novo diretor do comité de Marketing da Magellan, vai começar a trabalhar muito para espalhar a mensagem para que todos na comunidade saibam quem somos e conheçam o que estamos a fazer, porque a nossa prioridade, ao fim e ao cabo, é sermos abertos com a comunidade e que a comunidade saiba concretamente o que estamos a fazer e porquê de o estarmos a fazer.





Créditos © Carmo Monteiro

RA: A comissão dos 70 Anos Canadá juntou-se ao projeto Magellan, que da perspectiva de muitos fez e faz todo sentido... mas como é que o Conselho Administrativo da Magellan Community Foudation viu essa aproximação?

MDC: A conjugação do projeto Magellan com as celebrações dos 70 anos da chegada dos pioneiros portugueses foi uma coisa que aconteceu muito naturalmente. Nós sabíamos que os 70 anos deviam ser celebrados e inicialmente, esse é que era o foco de organizarmos o que organizámos, ou seja, celebrar os nossos pioneiros mas, ao mesmo tempo, decidir se realmente ia haver uma parte filantrópica no meio das celebrações. Então, decidiu-se que de todos os projetos, a Magellan merecia mais atenção e foi decidido que a Magellan ia ser a beneficiária de verba que se conseguisse angariar durante as celebrações. Como sabes, foram 2 dias muito cheios de atividade, 2 dias de muita celebração cultural e com muito trabalho de muitos voluntários que sem essas dezenas de voluntários não se teria conseguido fazer. Mas ao mesmo tempo, quando se fazem festas da forma que fizemos, em que quisemos incluir a comunidade, não foi para que só conhecessem quem eram os pioneiros mas foi, também, para que ficassem a conhecer melhor a organização da Magellan e acho que conseguimos isso. Com respeito a dinheiro, obviamente, que vai haver uma verba substancial que se vai entregar à Magellan quando as contas estiverem todas feitas porém, como é do conhecimento público, as celebrações dos 70 Anos Canadá vão até ao fim do ano e até lá temos que esperar.



Créditos © Carmo Monteiro

RA: Mas para se fazer festas como foram as dos 70 Anos Canadá no Nathan Phillips Square, implicam custo elevados.

MDC: Fazer a primeira festa portuguesa no Nathan Phillips Square, na Câmara Municipal de Toronto, onde todo o entretenimento foi gratuito para as pessoas da nossa comunidade não fica barato, até porque não se pode vender bilhetes e esteve à vista de todos a qualidade do entretenimento e é óbvio que isso implicou custos... custos esses que "comem" muito do dinheiro que nós gostaríamos de doar, mas achámos que valia a pena fazer a festa do ponto de vista que estaríamos a celebrar a comunidade e, simultaneamente, estaríamos a chamar a atenção para a Magellan, porque está na hora de envolvermos mais a comunidade no projeto da Magellan e acho que fomos bem sucedidos no que queríamos fazer. Também acho que vamos ter sucesso na angariação de fundos que ainda se vão realizar. A Magellan não é diferente das outras instituições não lucrativas da nossa comunidade e é um projeto que está desenhado para 100 anos e é claro que todos os anos vai ser necessário angariar fundos para a sua manutenção, etc., exatamente como acontece com as outras instituições não lucrativas. Nós não vamos ser diferentes de outras comunidades que têm projetos destes, de Cuidados Prolongados, e por isso tem que haver sempre organizações que apoiem a vida destes projetos. Então, é isso que nós estamos a tentar a fazer, celebrar a nossa cultura e se não for antes, que ao menos, que se celebre a nossa cultura de 10 em 10 anos para trazer atenção às outras coisas que estão a ser feitas.



Créditos: Direitos Reservados





Creditos: Direitos Reservados

RA: Por norma, organizações do género da Magellan, fazem galas, torneios de golfe, etc.. Este tipo de eventos faz parte dos vossos planos?

MDC: Sim, mas para este ano não temos nenhum torneio de golfe planeado e, sinceramente, com tantos torneios de golfe e com tanta gente a pedir apoio financeiro, quase todas as semanas que, na minha opinião, neste momento em vez da Magellan organizar um torneio de golfe, devemos associar aos que já os fazem e, quem sabe, talvez possam reverter parte à Magellan. Penso que neste momento, talvez, essa seja a melhor estratégia para nós, porque há cada vez mais torneios e estão a esgotar cada vez mais os orçamentos com esses pedidos. Mas, gostava de fazer uma gala neste outono... a primeira, que já está a ser pensada e planeada e que, se não para mais nada, para celebrar o início da construção e mostrar à comunidade o progresso do que se está a fazer. Acho que é uma ocasião importante para o fazer.

RA: Ainda há muitas pessoas na nossa comunidade que ainda não percebem o projeto, a Magellan e a sua finalidade... têm noção que vai ter Habitação Acessível e Cuidados Prolongados, mas não conseguem perceber porque é que se diz que é um projeto da e para a comunidade e que vai trazer muitas oportunidades para a comunidade participar. O que é que gostaria que as pessoas percebessem do projeto?

MDC: A Magellan Community Foundation é um projeto comunitário mas, ao fim e ao cabo e principalmente, tem duas componentes. A primeira é a Habitação Acessível que é para pessoas com rendimentos baixos, logo que só têm capacidade para pagar rendas baixas e a segunda é os Cuidados Prolongados que serve como um hospital, que vai ter 265 camas para pessoas que chegam a um certo ponto da vida que precisam de assistência muito, muito específica, mas que não a conseguem ter em casa ou num lar de idosos. Agora, com respeito ao que nós chamamos "um prédio ou uma casa" para a comunidade é porque as licenças que nós conseguimos são específicas para a comunidade portuguesa... para termos a cultura portuguesa, comida portuguesa, música portuguesa, ou seja, engloba tudo que é português. Obviamente, que não podemos excluir ninguém, porque isso é contra a lei, mas quando as pessoas de outras etnias souberem que a cultura dentro do prédio é portuguesa, provavelmente vão querer escolher um que vá ao encontro da sua própria etnia, que é o que normalmente acontece e é isso que nós pensamos que vai acontecer. O prédio tem 7 andares e está dividido em duas partes, como já disse, uma para a Habitação Acessível e a outra para os Cuidados Prolongados, que vai funcionar como um hospital. As duas partes vão estar separadas de uma forma eficiente. Agora, a razão pela qual tivemos que acrescenta a Habitação Acessível no prédio, foi para que a Câmara Municipal de Toronto assumisse uma porção do projeto e arrendar-nos o terreno a 1 dólar/ano por um período de 100 anos. Quando dizemos que é um prédio português e que vai pertencer à comunidade portuguesa, é porque é a verdade! Nós vamos ter espaço para um salão grande, uma capelinha dentro do hospital ou do prédio e no rés do chão vamos ter farmácia, cabeleireiro e estabelecimentos relacionados ao que nós estamos a fazer em cima e que fazem falta aos idosos e, para que não tenham que andar à procura nos arredores do prédio.





Créditos © Carmo Monteiro

RA: E que falem português.

MDC: Que falem português!!! Claro, que o nosso sonho, além desta primeira fase, é a segunda fase e que consiste na construção de um parque muito grande na parte trás do prédio pela Câmara Municipal de Toronto para quem quiser frequentar e mais tarde, talvez, um prédio para médicos para auxiliar a Magellan. Mas, o meu sonho é realmente ver a Casa de Portugal lá nessa segunda fase. Claro que tem que haver muitas mais negociações, mas acho que é possível. Contudo, neste momento estamos só concentrados na primeira fase, que é a fase principal. O resto vem quando as outras coisas já estiverem resolvidas.

RA: Para finalizar, o que é que gostava que a comunidade entendesse o que significa ter um prédio, o primeiro prédio comunitário português no Canadá?

MDC: Isto não vai ser só um prédio, vai ser um símbolo. Nós finalmente chegámos a um ponto em que vamos conseguir construir um edifício desta natureza. A mensagem é que nós, que nos interessamos pelo nosso passado e pelos nossos idosos, queremos tomar conta deles. Mas que a Magellan seja também um centro para qualquer pessoa que precise de alguma coisa, onde possa pedir ajuda ou assistência porque vamos ter assistência e tantas outras coisas mais. Finalmente, a comunidade portuguesa vai poder dizer que construiu algo com os seus donativos e com o seu esforço. Pessoalmente, só não queria que no seio da nossa comunidade houvesse a percepção que isto está a ser feito por indivíduos com interesses próprios, porque isto está a ser feito por voluntários!!! Voluntários que têm dado muitas horas das suas vidas privadas e que têm trabalhado arduamente para que tivéssemos chegado até aqui. Todo o trabalho que foi feito até hoje, foi feito com a maior integridade por todos e vão continuar a olhar para tudo o que está a ser feito e para que o dinheiro doado seja usado exatamente para o propósito para o qual foi doado. Já estamos a contactar empresas que vão cuidar do prédio mais tarde... empresas com pessoas que tratem das coisas com a mesma integridade que nós queremos para nós próprios. Com pena minha, mas não tenho dúvida, que vai haver sempre alguém com dúvidas, a questionar e a criticar... e podem fazê-lo. O que não quero é que haja uma apatia dentro da comunidade e que digam "eu não me interessos". Todos aqueles que dizem que não se interessam e não contribuem, não contribuem não só para este prédio, pois não contribuem para nada. Isso é uma pena, porque o desenvolvimento de uma comunidade é feito de pessoas e de muitas outras coisas. Este prédio é um projeto, de muitos mais projetos que se devem fazer na nossa comunidade e que não temos feito. Temos muitos voluntários na comunidade que fazem muito para a promoção da cultura, para a promoção de muitas outras coisas e que desenvolvem a nossa comunidade, mas há muito mais a fazer e que podíamos fazer para chegarmos a um certo patamar que eu acho que é possível e que se não for por nós, que seja pela geração mais nova, para levarem a nossa cultura e tradições para as gerações futuras. Espero que a Magellan seja um símbolo dos últimos 70 anos, de união na comunidade e do esforço que fizemos. Chegámos a um ponto em que nos podemos integrar com as outras etnias e fazermos como eles têm feito, pois quase todos têm algo e nós também merecemos ter... e, acima de tudo, devemos mostrar aos nossos idosos que realmente nos interessamos por eles, como nos interessamos pelo desenvolvimento da nossa geração mais nova.



Créditos © Carmo Monteiro

Carmo Monteiro
MDC Media Group



Join us in celebrating Canada Day as we commemorate our country and the contributions workers have made to the strength and prosperity of our nation.



BPA Group is a leading-edge financial services company dedicated to providing professional administrative, custodial, consulting and trust management service, for our members and their families.



MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

Ao fazer uma doação para o Magellan Community Foundation, está a ajudar a financiar a primeira casa de repouso de cuidados continuados para a comunidade de língua portuguesa no Ontário e ainda ajuda a construir habitações a preços acessíveis e um centro comunitário.



Ajude a proporcionar aos idosos que falam português os cuidados que merecem

MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM



Patrocinado por

Revista *Amar*[®]



Casa Benfica de Toronto

apoia Magellan

A manhã estava cinzenta, mas foi o vermelho que dominou o green do Valleymede Columbus Golf Course. Estavam inscritos 144 golfistas que, para além do gosto pelo golfe, partilhavam quase todos a paixão pelo Benfica. John da Costa, Chair do Comité do torneio de Golfe da Casa Benfica de Toronto, estava satisfeito com a adesão a esta iniciativa que teve vários meses de preparação “para estarmos aqui hoje já temos oito meses de trabalho a planear o evento. Este já é o nosso terceiro Torneio de Golfe anual. Houve aquele período da Covid que não pudemos fazer isto, mas daqui para a frente será sempre feito, todos os anos um Torneio do Benfica. Hoje estamos cheios, vendemos os lugares todos, temos 144 jogadores. Vai ser um dia bom, com comida, bebida, música... este é um Torneio de Golfe diferente, à nossa maneira”.

O torneio de Golfe tem como objetivo a angariação de fundos, desde logo para a própria Casa Benfica de Toronto, cujo presidente, José Luís Lopes, nos explicou que depois de atravessar momentos particularmente difíceis está a começar o processo de recuperação - “passámos uma situação difícil, particularmente durante a pandemia. Tínhamos uma escola de futebol com cerca de 220 a 250 atletas, jovens desde os 8 aos 18 anos. Infelizmente a escola foi suspensa em 2020 (durante a pandemia). As dificuldades da Casa Benfica de Toronto toda a gente as conhece - perdemos o prédio, tivemos que o vender para sobreviver. Mas a nossa casa, se me é permitido dizer, tal como a Fénix está a renascer das cinzas, graças a um grupo de sócios que se juntou e criou coragem para a reerguer, com o apoio incondicional dos nossos sócios e adeptos - tínhamos 20 ou 30 sócios com as quotas pagas em 2020, neste momento temos quase 300. Isto para além de toda a nossa comunidade - os patrocinadores, a

comunicação social têm sido um grande apoio. É graças a todos vocês que a nossa casa está a crescer. O meu sonho como presidente (acabo o mandato para o ano que vem) é, antes de sair a Casa Benfica não ter dívidas a ninguém, termos, novamente, a Benfica Soccer School aberta, porque os nossos meninos só se sentem bem com as cores do Benfica, e junto ao coração o emblema da águia, que é o nosso orgulho. E é nesse sentido, nessa mística de união - o nosso slogan diz “juntos somos mais fortes” - que temos aqui, neste Torneio de Golfe pessoas de diferentes ideias, de diferentes clubes a ajudarem-nos, a patrocinarem a nossa iniciativa e ajudarem-nos a levar esta casa para a frente. A Casa merece e a nossa comunidade também merece ter o Benfica que é o clube mais representativo do nosso país. A nossa campanha de recuperação não envolve só a parte financeira, envolveu também a parte estrutural - contabilidade e gestão - e tentamos angariar o maior número possível de jovens para colaborar connosco. O nosso Chair do Golfe é um jovem com 40 anos, tem um curriculum enorme dentro da nossa comunidade e esperamos que ele e mais alguns jovens se juntem, connosco por trás, evidentemente a dar o apoio de que necessitarem, para termos uma direção jovem. Porque nós já andamos na casa dos 70 e a juventude tem o entusiasmo e novas perspetivas para desenvolver esta casa. A nossa perspetiva, já a usamos desde que andamos na comunidade portuguesa (mais de 30 anos), não estou a dizer que estamos velhos, porque velhos são aqueles que desistem dos sonhos, e nós continuamos a sonhar que é possível fazer crescer a Casa Benfica e é nessa perspetiva e na integração dos jovens que nós temos esperança de que no próximo ano a Benfica Soccer School vai voltar a funcionar e vamos voltar a ver os nossos meninos vestidos de vermelho, como as papoilas no Alentejo”.

Mas Frank Alvarez, conhecido benfiquista e membro do comité do Torneio de Golfe da Casa Benfica de Toronto disse-nos que organizar um evento destes dá sempre trabalho, mas no final há o prazer de saber que parte dos proveitos têm também um objetivo solidário - "tudo isto dá trabalho. Dá sempre quando se trata de organizar um evento à Benfica, mas nós primamos pela qualidade. Em relação a este evento, realmente dá-nos muita alegria porque parte dos proventos nós gostamos de dar uma ajuda a instituições comunitárias, sem fins lucrativos, que sejam transparentes e que estejam relacionados com projetos comunitários de grande envergadura. Este ano pensámos num projeto de que a comunidade portuguesa se irá orgulhar que é o Magellan Community Charities, uma obra importante para todos nós portugueses."

Já na Casa Benfica, a Casa número 6 do clube mãe e a primeira aberta fora de Portugal, há já 54 anos em Toronto, realizou-se um jantar que para além de pretender festejar o 38º campeonato nacional conquistado pelo Sport Lisboa e Benfica, também serviu para se proceder à entrega de um cheque no valor de 5,000 dólares à Magellan Community Charities. Manuel DaCosta, recém-empossado presidente da Magellan, e um dos maiores impulsionadores deste projeto há já vários anos, explicou que não tem sido fácil chegar à comunidade, daí que gestos como este tenham a maior importância - "tem sido difícil desde o princípio porque tivemos a pandemia do Covid e também porque nós portugueses somos sempre um pouco negativos e precisamos de provas de que realmente as coisas vão acontecer. Quando um projeto desta dimensão é anunciado e com os valores que tem associados e a responsabilidade que existe para o fazer eu acho que muita gente pensou que isto nunca seria feito, porque não se iria arranjar tanto dinheiro. Consoante o tempo tem passado, nós os que temos estado a trabalhar continuamente e a puxar por isto e a tentar convencer todos que este é um projeto que vale a pena apoiar, vemos que finalmente as pessoas estão a

apoiar o Magellan, porque compreendem que isto é a sério, que não vai parar. Penso que é isto que está a acontecer e mais e mais pessoas, associações e clubes estão a juntar-se e ajudar a que isto aconteça e isto dá-me muita satisfação. O valor, claro que interessa sempre, mas não é a quantia propriamente, é saber que este clube escolheu apoiar o Magellan. O dinheiro nunca é pouco, tudo conta, porque se formos juntando todo o dinheiro que se tem conseguido em eventos e doações, tudo é muito importante. E é isso que me dá satisfação, é aos pouquinhos nós acumularmos o que faz falta. Eu compreendo que há muitas outros projetos e instituições a precisarem de apoio, muita gente está a pedir e temos que compreender que todos precisam de ajuda. O facto de pensarem na Magellan e decidirem doar uma quantia, para mim é muito gratificante."

O Cônsul-geral de Portugal em Toronto, Joaquim Rosário, marcou também presença no jantar, e para além de sublinhar o quanto o satisfaz perceber que as associações e clubes continuam a desenvolver o seu trabalho de preservação da essência portuguesa em Toronto, têm também a preocupação de se unir para ajudar projetos de interesse geral, como é o caso da construção do Magellan Community Charities. Além disso, Joaquim Rosário não escondeu a satisfação de estar na Casa Benfica de Toronto, assumindo ser "benfiquista e sócio com as quotas pagas".

Madalena Balça
MDC Media Group





**JUNTOS
ESTAMOS A
CONSTRUIR
O CANADA.**

CARPENTERS' REGIONAL COUNCIL
222 Rowntree Dairy Rd Woodbridge • (905) 652-4140





VOTOS DE UM **FELIZ DIA DO CANADÁ**

Ulysses & Salomé Pratas

Presteve
 **Foods**
prestevefoods.com  /PresteveFoods

À FESTA... TODOS OS SANTOS AJUDAM!

Os meses de junho e julho são sinónimo de festa e arraiais, celebrações que se espalham um pouco por todo o território português. O início do bom tempo convida a sair à rua para festejar os Santos Populares, dias de feriado municipal em muitas localidades que têm em Santo António, São João ou São Pedro os seus santos padroeiros. Afinal, já cantava Carlos Paião: "Viva o Santo António, viva o São João! Viva o 10 de Junho e a Restauração! Viva até São Bento, se nos arranjar! Muitos feriados para festejar!"





HOTEL
ALIADOS

AS PRINCIPAIS CELEBRAÇÕES E TRADIÇÕES

Em Portugal, as principais festas dedicadas à celebração dos Santos Populares acontecem a 13, 24 e 29 de junho - são, respetivamente, os dias de Santo António, São João e São Pedro.

Nestes dias é imperativo seguir a tradição, não faltando portanto a organização de grandes e animados arraiais. Fogueiras, balões, arcos e manjericos enchem de cor e perfumam as ruas, enquanto que a música popular anima os bailaricos. E para que não falte energia para festejar até altas horas (muitas vezes até ao nascer do dia) não pode faltar a sardinha assada, que, como diz o ditado, se quer pequenina e gordinha, o pão ou a broa, o caldo verde e um bom vinho a acompanhar.

AS FESTAS DE LISBOA

Em 2023 as Festas de Lisboa estenderam-se por todo o mês de junho, contando com um programa de mais de 40 eventos de diferentes expressões artísticas, incluindo os tradicionais Casamentos de Santo António, arraiais e marchas populares.

O dia 12 de junho está reservado aos Casamentos de Santo António, iniciativa promovida anualmente pela Câmara Municipal de Lisboa. Esta tradição, criada em 1958 com o objetivo de permitir que casais com dificuldades financeiras pudessem dar o nó, mantém-se até aos dias de hoje.

Nesse mesmo dia, mas pela noite, as marchas populares de cada bairro lisboeta saem à rua, desfilando pela Avenida da Liberdade e terminando o seu percurso no Rossio. Cada marcha quer provar que, com os seus ricos trajes, elaboradas coreografias e afinadas vozes, é a melhor e, por isso, merece ser coroada como campeã. O ambiente é de festa, mas não deixa de lado uma grande rivalidade que já conta com décadas de história.

Foi em 1932 que as Marchas de Lisboa se assumiram como tradição, pelas mãos do dramaturgo Leitão de Barros, que convidou alguns bairros a desfilarem no Capitólio: Alto do Pina, Bairro Alto e Campo de Ourique aceitaram o convite e no final Campo de Ourique foi o primeiro grande vencedor, com os seus belos trajes minhotos. No ano seguinte já foram 12 os bairros que participaram no desfile, que se estendeu desde o Terreiro do Paço até ao Parque Eduardo VII e que foi assistido por 300 mil pessoas.

Desde esses dias até ao presente muita coisa mudou, mas o espírito, esse, continua bem vivo.

A festa, no entanto, estende-se muito além do local onde se realizam as famosas e icónicas marchas populares, com as ruas dos diferentes bairros da capital a encherem-se de música, dança, petiscos e muita animação. Cada bairro possui a sua própria programação, com cantores, espetáculos e tradições.

Um outro grande momento desta época de Santos Populares é a procissão, que acontece no dia 13 e que sai da Igreja de Santo António, situada em Alfama, local onde este santo nasceu, por volta de 1193.

Mas Lisboa não é a única cidade portuguesa a ter o Santo António como o seu santo padroeiro! Amares, Cascais, Estarreja, Ferreira do Zêzere, Proença-a-Nova, Reguengos, Vale de Cambra, Vila Nova da Barquinha e Vila Verde são outros locais onde o Santo é celebrado.





Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados



Créditos: Direitos Reservados

SÃO JOÃO NO PORTO

Viajamos agora até ao Norte de Portugal para, de martelo na mão, festejarmos o São João!

Pelos diferentes bairros da cidade do Porto a festa é igualmente feita de muita cor, festa, boa comida e bebida.

Nesta celebração, que acontece no dia 24 de junho, um dos símbolos mais típicos é o martelo: por isso não estranhem se estiverem a passear pelas ruas da cidade nesta altura e, sem saberem bem de onde nem porquê, levarem uma “martelada” na cabeça! Segundo a tradição, no início das celebrações eram usados ramos de alho poró e de cidreira para pedir por fertilidade e prosperidade. Estes foram entretanto trocados por martelinhos feitos de plástico, que se usam para tocar nas outras pessoas e assim desejar-lhes boa sorte.

Uma outra tradição na noite de São João são os balões de ar quente: este é, por norma, um ritual que é feito em grupo, sendo que todos contribuem para acender o balão. É um momento verdadeiramente mágico olhar para o céu na noite de São João e vê-lo ainda mais brilhante graças a estas centenas (ou até milhares) de balões.

Um dos pontos altos da noite é o tradicional e famoso fogo de artifício, lançado à meia-noite no rio Douro. Um espetáculo de cerca de 15 minutos que deixa milhares de pessoas maravilhadas.

Depois seguem-se os espetáculos e bailaricos, numa agenda organizada pela Câmara Municipal da cidade e que conta ainda com as tradicionais rusgas e arraiais.

Para terminar a noite em beleza, muitos são aqueles que se dirigem até à praia para aguardar o nascer do sol ou até para um refrescante e revigorante mergulho no mar.

O São João é também festejado em Braga, na Figueira da Foz, em Almada, em Évora e nos Açores.

SÃO PEDRO NA PÓVOA DE VARZIM OU SINTRA

O São Pedro chega já no final do mês de junho: no dia 29 deste mês, cidades como Póvoa de Varzim, Sintra, Évora (que tem a particularidade de festejar dois Santos Populares) ou Setúbal vivem também elas a alegria desta celebração.

Este é, apesar de tudo, o Santo menos popular desta lista - algo que essencialmente se fica a dever ao facto dos outros dois serem celebrados nas grandes cidades. Ainda assim o São Pedro é feito de costumes e tradições muito semelhantes ao Santo António e São João: ruas decoradas com bandeirolas e fitas, manjericos espalhados um pouco por todo o sítio, música que alegria as ruas e vielas, procissões, marchas populares e bailes que animam os presentes e a sardinha assada, o pimento, a broa, o caldo verde e o vinho que são, também eles, protagonistas desta celebração.

Existem, no entanto, outras tradições associadas às diferentes regiões do país onde o São Pedro é celebrado: nas festas de São Pedro da Afurada, por exemplo, existe uma procissão onde pescadores, vestidos com trajes tradicionais, carregam santos. Para além disso acontece, na Ponte da Arrábida, um impressionante fogo de artifício invertido, denominado Cascata de Fogo.

Já na Póvoa de Varzim seis bairros competem pelo prémio de trono mais bonito na Inauguração dos Tronos e em Macedo de Cavaleiros fazem-se disputas de concertinas.

O programa de celebração deste Santo costuma estender-se pelo início do mês de julho.

Inês Barbosa
MDC Media Group







Créditos: Direitos Reservados

Museu Nacional dos Coches

O Museu Nacional dos Coches foi o quarto museu português mais visitado no ano 2022 em Portugal, enquanto no *Tripadvisor* na sua avaliação como museu especializado ligado ao património e à história de Portugal ficou pelo décimo terceiro lugar. Este museu ocupou durante mais de um século o Antigo Picadeiro Real, anexo ao palácio de Belém, que nessa altura já não era utilizado por terem caído em desuso os espetáculos equestres.

A 23 de maio de 2015 foi transferido para um edifício construído de raiz e projetado pelo prémio Pritzker em 2006, arquiteto brasileiro Paulo Mendes da Rocha, em parceria com o arquiteto português Ricardo Bak Gordon. O novo edifício veio possibilitar a acomodação da totalidade da coleção dos coches reais. Neste museu, à beira Tejo, poderemos apreciar uma coleção única no mundo de viaturas de gala e de passeio dos séculos XVI a XIX, na sua maioria provenientes da Casa Real Portuguesa. Um vasto espólio de coches, berlindas, seges, carruagens, liteiras, cadeirinhas, landaus e até a mala-posta.

Carlos Cruchinho

Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais



Bibliografia consultada:

In, Bessone, Silvana, O Museu Nacional dos Coches, Editora, Instituto Português de Museus, Lisboa, 1998

Sítios na Web:

Mala-Posta - Fundação Portuguesa das Comunicações | Museu das Comunicações - *fpc.pt*

Museu Nacional dos Coches - *musedoscoches.gov.pt*

A sua criação deve-se à rainha D. Amélia d'Orleães e Bragança, princesa de França e casada em 1886 com o futuro rei de Portugal D. Carlos I. Quando a rainha de Portugal, após a subida ao trono de seu marido, a 28 de dezembro de 1889, D. Amélia logo manifestou a preocupação em preservar o importante conjunto de viaturas de gala e equipagens pertencentes à Casa Real Portuguesa. Dispersos por várias dependências Reais, a sua vontade seria reuni-las num local apropriado para serem "convenientemente expostos e admirados pelo público."

A cerimónia de inauguração teve lugar no dia 23 de maio de 1905, pelas cinco horas da tarde com a sua ilustre presença, tendo adotado a denominação Museu dos Coches Reais. Mas como tudo em Portugal, também a sua criação não esteve isenta de dificuldades e, no dizer do pintor Luciano Freire:

"Não foi fácil obter o régio consentimento para o edifício ser apropriado a Museu. Esse picadeiro sendo, sem dúvida, um dos mais notáveis da Europa, justificava de alguma forma a relutância de D. Carlos em autorizar a transformação, solicitada insistentemente quer por sua esposa, a Senhora D. Amélia, quer pelo seu Estribeiro-Menor, Sr. Alfredo de Albuquerque."

Este local emblemático da cidade de Lisboa, construído pelo arquiteto italiano Giacomo Azzolini em 1787, foi adaptado para o efeito pelo arquiteto da Corte, Rosendo Carvalheira com a colaboração dos pintores José Malhoa e Conceição e Silva que em conjunto conseguiram a harmonia quase perfeita entre o espaço e a exposição das viaturas de gala.

Com a implantação da 1ª República, em 1911 o museu passou a designar-se Museu Nacional dos Coches, mais uma prática bem conhecida dos portugueses, mudam-se os tempos, mudam-se as vontades e os nomes das instituições, sendo nomeado como seu diretor o pintor Luciano Freire.

Nesta coleção única de coches, berlindas, seges, carruagens, liteiras, cadeirinhas, landaus e até a mala-posta merecem destaque o Coche do Papa Clemente XI, o Coche de Filipe II, o Coche de D. João V, o Landau trágico dos Braganças e a Mala-Posta.

A designação de "Coche" foi dada, em meados do século XV, a um novo tipo de carro com a caixa suspensa, através de correntes ou correias de couro, de uma estrutura de montantes fixos aos eixos dos rodados. Todos os veículos de tração animal até então existentes tinham caixas ligadas diretamente aos eixos dos rodados, provocando por isso, grande incómodo para os passageiros atingidos violentamente pelo impacto produzido pelas irregularidades dos pavimentos.

Com a invenção da suspensão, provavelmente originária da Hungria, deu-se início a uma profunda alteração no domínio dos transportes terrestres valorizando o carro como um meio de deslocação quotidiano e promovendo a sua utilização como transporte próprio de reis, contribuindo para a substituição do ideário medieval do "cavaleiro" como figura de representação máxima do poder aristocrático.



Picadeiro Real de Belém
Créditos: Direitos Reservados



Pintura da Rainha D. Amélia de Orleães
Créditos: Direitos Reservados



Museu Nacional dos Coches - Novo
Créditos: Victor Corcos



O Coche do Papa Clemente XI

O Coche do Papa Clemente XI era uma viatura de aparato oferecida pelo Papa ao rei D. João V, em 1715, com as "faixas bentas" destinadas ao baptismo do príncipe primogénito D. José.



Landau do Regicídio

Esta viatura de passeio ficou associada a um episódio funesto e trágico da História de Portugal, porque nela seguia a Família Real, quando, no Terreiro do Paço em Lisboa, a 1 de fevereiro de 1908, sofreu um atentado que matou o Rei D. Carlos e o Príncipe herdeiro, D. Luís Filipe. São ainda visíveis as marcas das balas.



O Coche de Filipe II

O Coche de Filipe II como o exemplar mais antigo do museu é uma viatura deste tipo, proveniente de Espanha e possivelmente deixada em Portugal por aquele monarca quando da sua vinda a Lisboa, em 1619.



Mala-Posta

Viatura de viagem para transporte do correio. É composta por três corpos: um coupé à frente, uma rotunda ou berlinda atrás e, ao centro, uma caixa destinada ao correio.



O Coche de D. João V

O Coche de D. João V foi uma viatura de aparato mandada construir pelo rei Magnânimo para a Casa Real Portuguesa. O coche de D. João V traduz o período de transição entre o estilo de Luís XIV e o de Luís XV, embora com manifesta influência decorativa italiana.

Reza a história...

Os coches, landaus e carruagens em destaque neste breve apontamento participaram em momentos marcantes da história de Portugal. As ofertas e as encomendas dos Coches Reais destinavam-se à ostentação durante o reinado de D. João V. A grandeza de alguns eventos ficaram na memória dos portugueses e das cortes europeias. A entrada da rainha D. Maria Ana de Áustria, em Lisboa, aquando do seu casamento com D. João V é disso exemplo.

Por sua vez, a Mala-Posta teve uma importância mais prosaica, muito embora o seu aparecimento tenha contribuído para o desenvolvimento do transporte de passageiros e do correio postal. A Mala-Posta surgiu em Portugal inserida no processo de extinção do Ofício do Correio-Mor, que durante cerca de dois séculos esteve na posse da família Gomes da Mata, passando, depois, a ser explorado pelo Estado em 1797. Nessa altura, na maior parte dos países europeus, os correios a pé ou a cavalo tinham já dado lugar ao transporte em carruagem e abrangiam também o transporte de passageiros. Em 1859, a ligação entre Lisboa e Porto através das carreiras da Mala-Posta fazia-se em 34 horas e passava por 23 estações de muda.

Os museus como repositórios do património cultural português cumprem um papel determinante de preservação e divulgação da história e cultura de um povo.

Língua Portuguesa

A portrait of Madalena Sá Fernandes, a woman with long, wavy blonde hair, smiling. She is wearing a dark green, short-sleeved button-down shirt. The background is a dark, textured grey. The photo is framed by a thick red border.

Madalena Sá Fernandes

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

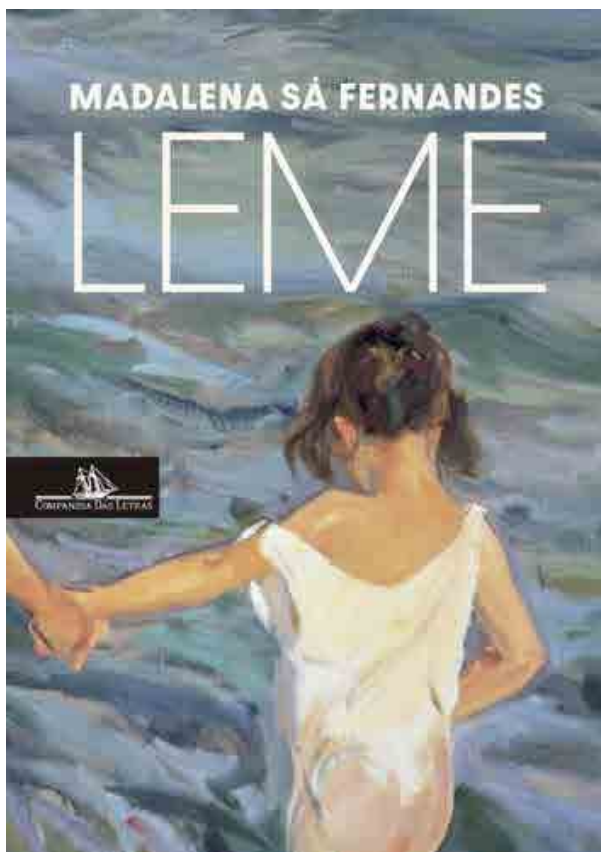
Madalena Sá Fernandes licenciou-se em Línguas, Literaturas e Culturas pela Universidade Nova de Lisboa e é cronista no jornal Público.

É considerada uma das principais influenciadoras digitais portuguesas. Tudo começou quando foi viver e estudar para o Rio de Janeiro: começou a tirar fotografias e a partilhá-las no Instagram. Aquilo que era apenas uma partilha com amigos e

família, começou a crescer e hoje conta com cerca de 96 mil seguidores na rede social!

Neste momento, a Madalena está à frente de uma agência digital, PE GA DA, dedicada exclusivamente a redes sociais. Para além da agência, também faz parte do programa da MTV It girls onde partilha o seu dia a dia e as suas experiências como influenciadora digital.

Obra Literária



“LEME”

Sinopse

A história crua de uma relação tóxica. Uma narrativa que não deixa pedra sobre pedra nos pilares da resiliência de uma criança subjugada ao negro poder do seu padrasto.

Leme é o relato da vivência de uma rapariga que assiste, durante anos, à erosão dos pilares que sustentam as ligações humanas: vê a mãe subjugada à violência do homem com quem mantém uma relação amorosa disfuncional; vive na pele a distorção dos papéis desempenhados por pais e filhos; alimenta-se da solidão para ultrapassar um quotidiano de medo e fúria; disputa um lugar só para si no meio do caos familiar; aprende

a reconhecer o consolo das pequenas vitórias; e, por fim, reconstrói-se a si e às suas memórias.

Nenhuma criança conhece de antemão os nomes das coisas, mas todas as crianças reconhecem instintivamente o perigo. Para a protagonista desta história, o perigo tem o nome de um homem, e é sinónimo de obsessão, desequilíbrio, solidão, desamparo, poucas certezas e muitas dúvidas. Leme é um golpe de escrita para regressar à vida. Uma cintilação plena de vida e um soco no escuro que nos engole: eis um livro que aponta diretamente aos limites do bem e do mal.



416.792.7313
2255 Keele St.
North York

PRATOS VARIADOS
COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA

Produtos Frescos
Aberto 7 dias/semana
• Catering • Take-Out
• Bar & Salão de Jantar
• Pátio exterior fechado & aquecido



Feliz
Dia do Canadá

CELEBRATING
CANADA

EVERYDAY



3584 Major Mackenzie Drive West (at HWY 400), Vaughan

HARVEY'S[®]

**SWISS
(HALET)**[®]

590 Keele Street (at St. Clair), Toronto
3737 Rutherford Road (at Weston), Vaughan



Amorim Hospitality Group

©Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation

Happy Canada Day



Serviço administrativo
Contabilidade
Bookeeping

Aconselhamento
sobre impostos
Impostos particulares
Impostos corporativos

Planeamento patrimonial
Seguro de vida corporativo
Planos de reforma privados
Opções de reforma

Financiamento empresarial
Soluções de
dívida empresarial



Carlos Teixeira
Managing Partner

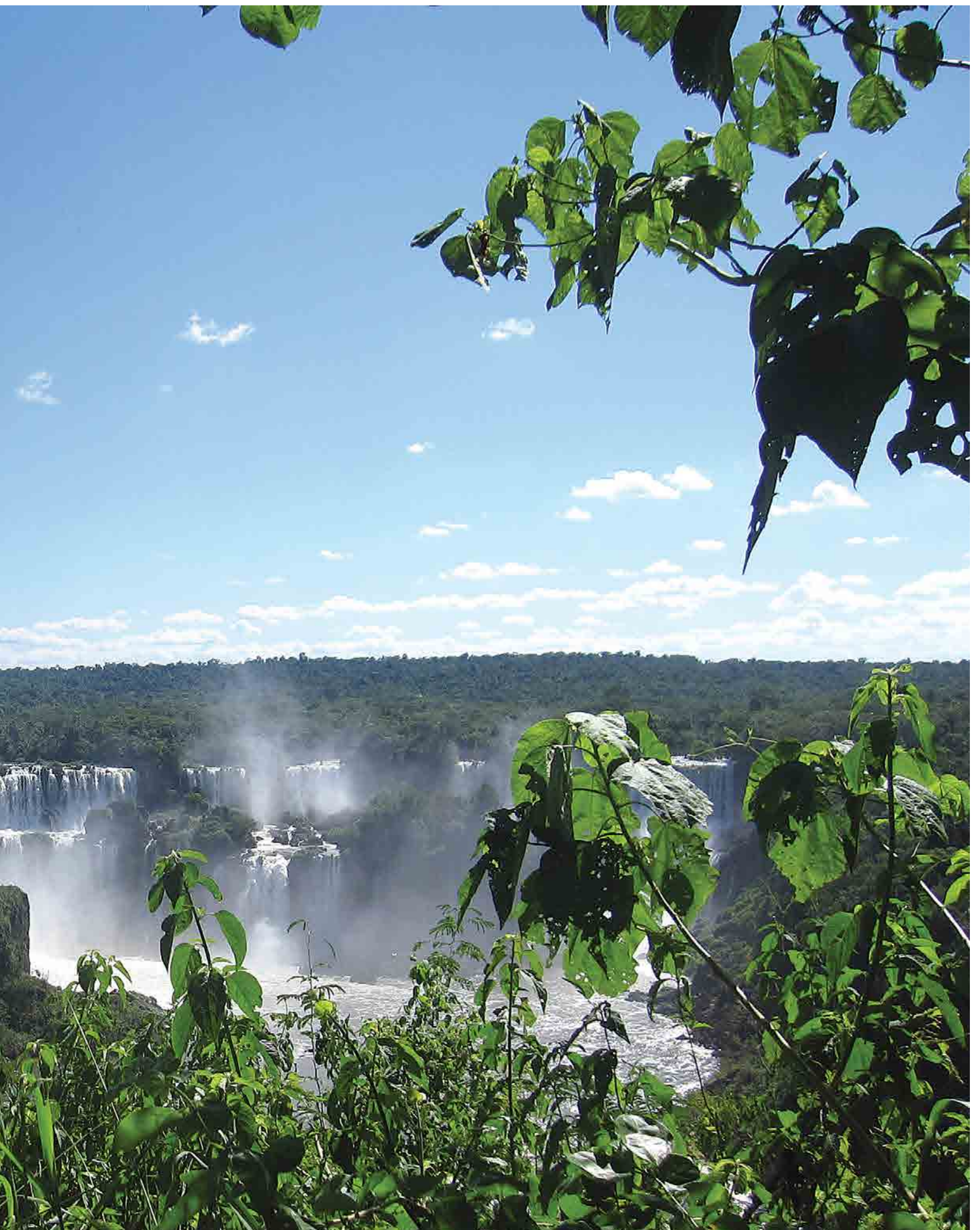
Cataratas no coração: **NIAGARA OU IGUAÇU?**

Na minha primeira visita a Toronto, mal tinha chegado, os meus primos levaram-me a apreciar uma das sete maravilhas do mundo – as cataratas do Niagara. Era outubro e eles, imigrantes de longa data, souberam escolher o caminho mais bonito. Passámos pela pitoresca vila de Niagara-on-the-Lake e contornámos o rio Niagara antes chegar às cataratas. Com olhos maravilhados, admirei, os amarelos e vermelhos das folhas na beira da estrada, nos parques e jardins e nas escarpas, em pleno esplendor. Nunca tinha visto paisagens com tantas árvores coloridas, autênticas pinturas da mãe-natureza!

Ao caminharmos para chegar junto das cataratas, a primeira impressão de que me lembro foi o som causado por toneladas de água a despeñarem-se. Faz sentido que Niagara tenha vin-

do do nome índio Onguiaahara “grande trovão das águas”. Atravessada a barreira de neblina causada pela humidade, os olhos mal querem acreditar na magnitude da cortina de água que temos na nossa frente. As cataratas do rio Niagara reúnem águas de quatro dos Grandes Lagos que escoam para o Lago Ontário e localizam-se, de ambos os lados, na fronteira do Canadá com os Estados Unidos. Conhecida pelo nome Horse-shoe Falls, no lado canadiano, mede 800 metros de comprimento e 49 de altura. Ficamos pasmados, indiferentes aos salpicos de água que nos forçam a piscar os olhos e nos humedecem a cabeça e a roupa. Senti a minha pequenez e insignificância ao percorrer, devagarinho, os miradouros, encostada às grades protetoras, tentando abarcar com o olhar aquele panorama único.







Cataratas de Iguazu
Créditos © Manuela Marujo



Cataratas de Niagra
Créditos © Manuela Marujo



Cataratas de Iguazu
Créditos © Manuela Marujo



Cataratas de Niagara
Créditos © Manuela Marujo

Aceitei descer, de elevador, para os denominados Portais subterrâneos, vestida com o obrigatório impermeável, por prometerem um olhar mais próximo e íntimo por detrás daquela maravilha. Como os outros visitantes, fiquei encantada, pois eram múltiplos os arco-íris que se nos apresentavam pela frente. O som ensurdecedor da água a cair à nossa frente era aterrador!

Por estarem a uns 100 km da cidade Toronto, as cataratas tornaram-se um lugar acessível para ser visitado por canadenses e turistas do mundo inteiro, cerca de 12 milhões de pessoas por ano. Os resultados dessa popularidade, desde o século XIX, trouxeram consequências inevitáveis. As cataratas surgem-nos ladeadas de infraestruturas resultantes de um turismo desenfreado que muito contribuiu para o desenvolvimento da região. Destacam-se hotéis, restaurantes, um casino famoso, lojas de todos os tipos, torres de observação, helipontos, parques de estacionamento, etc.. Foi preciso visitar as cataratas de Iguazu para comparar e ficar com pena de não ter sido possível deixar as cataratas do Niagara num ambiente mais natural, como se fez em Iguazu.

No Brasil, é igualmente popular ir ver as cataratas do Iguazu, declarada, em 2011, Património Natural da Humanidade e uma das novas dez maravilhas naturais do mundo. Ficam localizadas no Parque Nacional de Iguazu, no estado do Paraná, e no Parque Nacional Iguazú, em Misiones, Argentina, na fronteira com os dois países.

Iguazu ganha em beleza circundante, sem sombra de dúvida. A entrada de veículos particulares no parque está proibida, caminha-se em trilhas - um passeio que dura de 2 a 4 horas no meio de uma natureza exuberante -, onde se podem ver muitas aves de penas brilhantes e coloridas e animais selvagens pacíficos, como os quatis, que se cruzam connosco no caminho continuamente.

São mais de 100 quedas de água, só no lado do Brasil, a Garganta do Diabo a mais elevada, com 80 metros de altura. É muito especial caminhar numa trilha de cerca de um quilómetro e poder ver as quedas muito próximas, sob diversos ângulos, com o arco-íris a surpreender-nos e a encantar-nos. Ficamos completamente encharcados mas, com as temperaturas quentes, a roupa seca rapidamente e a molha até sabe bem. Sei que merece também a pena visitar o lado argentino, igualmente belo, com mais do dobro de quedas, embora menos elevadas.

Por ser o Brasil um país menos desenvolvido, com um número de turistas incomparavelmente inferior, foi possível proteger e conservar a beleza das quedas no seu estado natural. Fui duas vezes a Iguazu mas, apesar da enorme distância, sonho voltar mais vezes. Niagara fica bem mais perto, não perdeu a sua beleza e majestade, mas a sua alma foi vendida ao turismo.

Manuela Marujo
Professora Emérita
da Universidade de Toronto



A arrebatadora aldeia de **Vito d'Asio**

O que seria possível encontrar em uma aldeia com quase novecentos habitantes, os quais raramente são vistos a circular por entre as suas ruas? Qua imagem pode-se ter antes de chegar a tal modesta vila situada na província de Pordenone, parte da cadeia montanhosa dos Alpes Italianos de nome Dolomitas?





Vista do alto da montanha onde se situa Vito d'Asio
Créditos: Armando Neto



Bica d'água e escadaria que dá acesso à Igreja
Créditos: Armando Neto



Comércio local de Vito d'Asio
Créditos: Armando Neto

Rapidamente desenham-se pequenas casas à mente com seus relvados e arbustos a decorá-las, para além das árvores e pássaros, ah! e ovelhas, cabras e alguns cães. Pronto! O quadro está pintado.

Qual o quê! Igualmente rápido tal pintura desaparece à medida que se avança por sua estradinha cheia de curvas, serpenteando a montanha que permite o seu acesso. Vê-se neve a cobrir os picos das famosas dolomitas italianas, ainda na primavera, portanto há um bocadinho de frio a rondar aquele lugar que seduz já em sua porta de entrada bem temperada pelo clima.

Pois bem, então após a surpresa resta circular a pé até alcançar o alto do local a fim de visitar a igreja e, para quem faz pesquisa genealógica, o cemitério também.

Mas eis que a rodada de espanto mal havia começado, pois há deliciosos retratos que se formam instantaneamente a cada dúzia de passos, fazendo da caminhada uma verdadeira peregrinação na qual para-se, ponto a ponto, quase que religiosamente em profunda comunhão e de tal leveza espiritual diante de belezas tanto criadas pelo ser humano quanto pela impecável e extraordinária natureza.

Para se ter uma ideia, a inclinação imposta pela montanha faz com que se abra uma visão mais abrangente para além de cada sítio visitado, criando uma perspectiva rara, como se houvesse a condição de sobrevoá-los, baixinho, mesmo que as pernas requeiram uns sacrifíciozinhos a mais na escala muscular e o diafragma nos acene com novas aulas de respiração, aprofundando a busca pelo doce e suave oxigênio ali doado por tão delicada e preguiçosa manhã.

Belíssima fonte d'água! Simples, cuja algazarra fluida é o que interrompe o constante silêncio do lugar. As ondas que se formam no antigo poço, não impedem que sejam refletidos os degraus da escadaria próxima, nem algumas casas vizinhas, nem mesmo o vaso com as flores levemente vermelhas, mescladas aos tons verdes das suas folhas, um capricho deleitante e bucólico a revelar no presente o que fora a outrora. O tempo parece ter fechado os olhos em gentil contribuição relaxante e turística.

Mais acima, outra escadaria, e logo os olhos já podem percorrer a imensa torre e a imponente igreja de San Michele Arcangelo, de construção iniciada em 1718. É o topo da montanha, o encontro do ser humano com o divino, da terra com o céu, da paz com a esperança finalmente. Tudo silencia por alguns instantes, externa e internamente.

Irrrompe-se em afetuosa melodia o canto de alguns pássaros, bem como o deslizar do vento a roçar as folhas das árvores que não apenas decoram, mas divisam em honrosa proteção o campo santo com os seus últimos moradores falecidos. Os muitos túmulos com os nomes e sobrenomes de gente que ali viveu e gerou descendência. Algumas se mudaram para perto, outras...

Fica-se então frente a frente com a história que, de certa forma, traz à tona sentimentos e emoções de imaginar como viveram, o que sentiram e que sonhos tiveram. Tudo é importante no conjunto que se conclui naquelas alturas naturais.

Conclui-se?



Igreja de San Michele Arcangelo - Vito d'Asio
Créditos: Armando Neto



Igreja de Santo Antônio de Pádua - Vito d'Asio
Créditos: Armando Neto



Fachada do castelo Ceconi - Pielungo - Vito d'Asio
Créditos: Armando Neto



Gruta de Pradis - Vito d'Asio
Créditos: Armando Neto

Retomemos os passos em direção a outras tantas comoções, pois quando se pensou encerrada a visita, descobriu-se “novo universo paralelo” (é o que melhor pode expressar o que se tinha à frente).

Vito d'Asio é, na realidade, dividida em algumas pequenas aldeias, assim, fez-se necessário adentrar às suas estradinhas e ganhar terreno em pontos ainda não vistos da montanha.

Outra igreja, também suntuosa, dava abrigo ao segundo cemitério com mais histórias locais. Tal foi o impacto causado por aquele prédio religioso e a sua homenagem aos seus soldados; a igreja de Santo Antônio de Pádua (século XIX) erguia-se como um alento às perdas de seus caros membros e qual um farol também se propunha a iluminar o acesso ao caminho imaterial.

E, por caminho, rebeldes curvas levavam, ainda, às Grutas de Pradis, descobertas geológicas de tirar a respiração não apenas por suas dimensões, mas pela localização exuberante entre as matas que formam o estreito vale na qual se escondeu por muito tempo, revelando-se, pois, aos turistas e interessados em ampliar o saber técnico e acadêmico. Piscinas naturais são banhadas pelo riozinho ao fundo do vale a escorrer como um presente azul-esverdeado. Quem diria?

O que mais faltava depois de todo aquele pacote turístico dos sonhos? Um castelo talvez. Ria! E muito! Vamos a ele. Nas proximidades, por incrível que pareça, há de fato um castelo cuja beleza é digna dos filmes de história e aventura, qual o é toda a natureza local. Trata-se do castelo Ceconi (século XIX), que dá vista a distantes e ainda mais montanhas cobertas com neve. A fachada com pinturas e cores não deixam dúvida sobre a sua grandiosidade cercada por jardins repletos do multicolorido mundo das flores que embelezam e cativam. Não obstante, tudo é hipnótico, cada detalhe fascina e arrebatada, como o faz toda Vito d'Asio.

Como é possível um lugar tão pequeno conter a natureza e as obras humanas (e a alma) em tamanha condição e força? Ah! são as delícias trazidas pelo inesperado.

Prossigamos então às nossas vidas mais livres, mais soltas e quem sabe nos depararemos com ainda mais revelações surpreendentes, tanto quanto a arrebatadora aldeia de Vito d'Asio!

Armando Correa de Siqueira Neto
Psicólogo e Mestre em Liderança



Where your dream event becomes reality

WITH OVER A DECADE OF EVENT PLANNING EXPERIENCE WE PRIDE OURSELVES IN PROVIDING A HIGH STANDARD OF PROFESSIONAL AND DETAIL ORIENTED SERVICES

EDDIESULIMAN@EDDIESULIMANEVENTS.CA | 416-554-6198
EDDIESULIMANEVENTS.CA

HAPPY CANADA DAY!



GMC

2023 CANYON AT4X EDITION 1

applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

*To qualify for the \$750 Costco Member-Only Bonus, you must be a Canadian resident holding a valid driver's license, have been a Costco member as of May 1st, 2023, or earlier and must: (1) Register with Costco to receive your non-transferable Authorization Number; (2) Present the Authorization Number to a participating dealer; (3) Retail purchase, finance or lease an eligible new or demonstrator 2022 (in-stock) or 2023 model year: 2022 model year or 2023 model year: GMC Acadia; or 2023 model year GMC Terrain; delivered from May 2nd, 2023 – June 30th, 2023. Bonus is deducted after taxes are applied to the vehicle purchase price. The purchase or lease of a vehicle does not qualify for the calculation of the Costco Executive Membership 2% Reward. Offer may not be redeemed for cash. Conditions and limitations apply to this limited time offer. See participating dealer for details. For full program details and for any applicable exclusions see a participating dealer or costcoauto.ca. Offer is valid at participating authorized GM Canada dealers. Offer available in Canada only. Offer is subject to change without notice. Void where prohibited. Costco and its affiliates do not sell automobiles nor negotiate individual transactions. ®: Registered trademark of Price Costco International, Inc. used under license. APPLICABLE TO ALL LEGAL: Offer available to eligible retail customers in Ontario. Limited time offers that may not be combined with other offers and may not be redeemed for cash. Dealers are free to set individual prices. Dealer order or trade may be required. General Motors of Canada Company (or RBC Royal Bank/TD Auto Financing Services/Scotiabank®, where applicable) may modify, extend or terminate this offer, in whole or in part, at any time without notice. License, insurance, registration, PPSA, applicable taxes and dealer fees not included, where applicable. Offer conditions and limitations apply. Void where prohibited. See your GM dealer for complete details.

PROUD TO BE CANADIAN MADE



HAPPY CANADA DAY!



Claudio Mazzotta

Julio Da Silva

Anthony Simone

Nick Pistilli

Gord Webster

Daniel Palanki

Dario Moreira

Robert Richards

Scott Broome

Goran Milivojevic

Fernando Alexandre

Ante Lilic

Gary Moore

Christopher Kent

Joe Krizanac

Sandi Sarra

President

Vice-President, Business Representative

Financial Secretary, Business Representative

Treasurer, Business Representative

Recording Secretary, Business Representative

Trustee, Assistant Director of Organizing

Warden, Business Representative

Conductor, Business Representative

Trustee, Business Representative

Trustee, Business Representative

Business Representative

Business Representative

Business Representative

Business Representative

Business Representative

Executive Assistant

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

T: 905-652-4140 | www.local675.ca



@Local675InteriorSystemsDALI



@Local675DALI



@Local675InteriorSystems

FF A saúde é caracterizada como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não apenas como ausência de doença

Who, 2014

Medicina Tradicional Chinesa

A Mente e as Emoções

O nosso corpo manifesta-se em uníssono na expressão física, emocional e social, sendo uma exteriorização natural do nosso equilíbrio e saúde. Assim, a prevenção, diagnóstico e tratamento do aspecto patológico destas vertentes é de extrema importância. Explorando as emoções em particular, quando levadas a extremos, tornam-se patológicas (Maciocia, 2009). É nessa fase que se manifesta a necessidade de compreender da forma mais exata o mecanismo que ocorre na mente. No diagnóstico da patologia mental e emocional em MTC devem ser considerados vários pontos centrais: a teoria mental e emocional, os fatores etiológicos e a sua aplicação no diagnóstico.





Teoria Mental e Emocional

A teoria mental e emocional está centrada no Espírito Shen. O conjunto dos aspetos mentais são: Mente (shen), Alma Etérea (Hun), Alma Corpórea (Po), Intelecto (Yi), Força de Vontade (Zhi). A mente tem um papel central na vida emocional e mental, sendo o Intelecto e a Força de Vontade muitas vezes considerados aspetos secundários. A Alma Etérea e a Alma Corpórea são considerados como aspetos independentes. A primeira confere movimento à mente e a segunda representa a parte física do ser humano. A mente (Shen) reside no Coração e tem um papel coordenador e integrante na vida mental. As suas funções revelam esta designação sendo responsável pelo pensamento, memória, consciência, insight (auto-reconhecimento de estímulos), percepção de vida emocional, cognição, sono, inteligência, sabedoria, ideias e por governar os cinco sentidos.

A ponta da língua vermelha, em qualquer alteração emocional, manifesta a afeção do Coração. A Mente tem um papel fundamental nas funções descritas, no entanto algumas são realizadas conjuntamente com outros aspetos mentais. A relação entre a Mente e Alma Etérea é considerada como central na patologia mental. Para descrever a sua relação, é necessário conhecer a natureza e características desta última. A Alma Etérea tem natureza Yang e é responsável pelo movimento. As características de exteriorização são manifestadas, tanto no aspeto mental individual como social. No aspeto individual prevalece a intuição, a criatividade, o sonho, o sono, o planeamento e a coragem e no aspeto social, o relacionamento com os outros. Estas características permitem que a Alma Etérea confira movimento à mente e que, por outro lado, a mente proporcione quietude à Alma Etérea. Um excesso destes aspetos manifesta-se com comportamento maniaco ou com comportamento depressivo. Quando considerando a relação da Alma Etérea com a Alma Corpórea, esta representa a sua parte física. Isto porque ao contrário da etérea, esta está ligada ao corpo e é responsável pela vida individual. Associada ao Pulmão, a nível físico é responsável pela respiração e inúmeras funções fisiológicas. A nível mental, a Alma Corpórea está presente em todas estas funções, nomeadamente com os sentidos. O Intelecto e a Força de Vontade são previamente descritos como partes da Mente. Esta correspondência pode ser vista nas suas funções e nas da Mente. O Intelecto representa a memória e as ideias num contexto diário e de estudo, permitindo a concentração e a focalização num determinado assunto. A mente é responsável pela memória a nível dos acontecimentos passados, conjuntamente com a Força de Vontade.

A interligação entre o Shen, Zhi e Hun é notória no contexto do planeamento e realização de ideias, a coordenação do Shen, a força de vontade do Zhi, o planeamento do Hun. A concretização eficaz de objetivos depende do equilíbrio entre estes três aspetos mentais. As características relativas aos aspetos mentais e físicos dos órgãos cruzam-se, tanto a nível fisiológico como a nível patológico. Um desequilíbrio mental pode induzir a um desequilíbrio físico, assim como o aspeto contrário pode manifestar-se - há uma ligação nos dois sentidos entre corpo e mente.

Fatores Etiológicos

Os fatores etiológicos podem ser divididos em fatores internos: emoções; externos: clima; e outros como a dieta, atividade sexual excessiva, excesso de trabalho, drogas.

Diagnóstico pelas Emoções

No diagnóstico é marcante o facto dos fatores etiológicos mais relevantes na patologia emocional serem precisamente os internos: as emoções. Estas representam uma parte importante da vida psíquica e emocional; são uma parte saudável e fundamental da energia dos órgãos. O seu papel patológico é relativo quando as emoções são extremamente fortes e/ou prolongadas, especialmente se não forem expressadas, mas sim reprimidas. Cada emoção possui uma determinada energia associada a um ou mais órgãos Yin correspondentes. A nível patológico, cada emoção afetará de forma mais acentuada os órgãos respetivos, sendo muitas das vezes notória a presença de sintomas físicos e emocionais associados ao mesmo órgão num paciente. O Coração, sendo responsável pela consciência e cognição, reconhece todas as emoções, sendo afetado por todas as alterações emocionais. Tem também relação com os outros fatores etiológicos associados, como a constituição, alimentação, momento em que são sentidas e da forma como são sentidas pelo indivíduo em si.

A título social, cada emoção terá mais impacto conforme a sociedade em que somos criados, visto vários aspetos serem salientados. Serve de exemplo a culpa, mais associada à sociedade ocidental, enquanto a vergonha é mais associada à cultura oriental.

As emoções têm sempre um sentido patológico. Cada emoção é identificada por uma serie de características particulares. São elas:

- Raiva – pode ser manifestada por depressão prolongada, pelo que os sintomas de comportamento depressivo serão associados a uma língua vermelha com bordos mais vermelhos. A raiva pode não ser verdadeira e utilizada para encobrir outra emoção. Raiva sentida na hora das refeições afeta o estômago; sentida uma a duas horas depois das refeições afeta os intestinos.
- Alegria – se for repentina é semelhante ao choque.
- Tristeza e pesar – quando perduram durante muitos anos podem lesar os rins pela via das águas.
- Medo - dependendo do estado do Coração, o medo provoca subida do Qi, Qi do Coração forte ou descida, Qi de Coração fraco; a ansiedade crónica encontra-se incluída aqui, mas o seu efeito difere daquele manifestado pelo medo, gerando subida de Qi.
- Desejo – pode gerar calor-vazio ou fogo, consoante a constituição do indivíduo.
- Culpa – pode gerar afundamento do Qi e afetar os Rins.

A mente importante no contexto clínico, não sendo sempre exata.

Efeito nas Substâncias Vitais

As substâncias vitais estão sujeitas a estímulos emocionais e físicos que levam a que sofram alterações. O aspeto mais subtil é o Qi, havendo inicialmente alterações no seu movimento e transformação. Existem várias alterações, como deficiência ou rebeldia que, após algum tempo, originam estagnação do Qi. Pode resultar da reação a quaisquer umas das emoções, atingindo primeiro o Coração, Fígado e Pulmões. O nível seguinte será o sangue – a parte Yin e base material da mente e do espírito. O Coração abriga a mente e governa o sangue, e o Fígado abriga a Alma Etérea, são os principais órgãos que manifestam alterações a este nível. A um nível mais profundo, o sangue por ter natureza Yin, pode afetá-lo diretamente. Ambos, o sangue e o Yin, representam a base material da mente. Os órgãos diretamente afetados podem ser qualquer um dos classificados como Yin. Os efeitos nessas substâncias, Qi, sangue e Yin, são a origem do desequilíbrio mental e emocional que depois gera síndromes secundárias. Estas substâncias vão influir sobre a mente, tal como esta se manifesta no estado destes.

Aprende assim, a controlar as tuas emoções e a convertê-las em algo positivo, para que possas... Sorrir com saúde!

Helena Rodrigues

Especialista de Oncologia em Medicina Chinesa





follow me [isabelsoaresmedicallaeathetic](#)



ISABEL SOARES

MEDICAL AESTHETIC AND LASER

*Chegou o momento de cuidar de si.
Com o verão à porta, Isabel Soares tem os melhores serviços à sua disposição para que arrase neste verão!*

◆◆◆

- Tratamentos de Rosto
- Limpezas de Pele
- Botox / Fillers
- IV Vitaminas Intravenoso
- Limpezas de Pele
- PRP (Platelet Rich Plasma)
- Micropigmentação
- Extensão de Pestanas
- Depilação a Laser
- Remoção de Verrugas
- Tratamentos de Corpo
- Massagens de Relaxamento
- Branqueamento de Dentes
- Manicure e Pedicure
- Unhas de Gel e Acrílico
- Entre outros serviços ...

Faça já a sua marcação:

2 Rosemount Ave
York, ON M9N 3A8

Isabel Soares
+1 (647) 861-7480

◆◆◆

Be you Be beautiful.



Feliz Dia do Canadá



CARPENTERS
& ALLIED WORKERS

We build strong. Local 1030.

facebook.com/Local1030 | 905-652-4140

**PROUD TO BE
CANADIAN MADE**






**CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27**

HAPPY CANADA DAY!



**LOCAL 27 IS PROUD TO BE TORONTO'S
ORIGINAL CARPENTERS' UNION!**

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2

T: 905-652-4140 | www.ubc27.ca |    @carpenters27



AGULHAS

AGULHAS



Acontece-me frequentemente, encontrar no TTC mulheres a fazer crochet, cheias de entusiasmo. Marcas como Tommy Hilfiger, Dolce & Gabbana, Isabel Marant, Miu Miu, Missoni, e até mesmo a Gap, elevaram desde o último ano, o crochet a tendência de rua, e até de praia. A estrela do pop Dua Lipa, tornou-se viral depois de no verão passado, ter exibido fotos suas no que ficou conhecido pelo “menor bikini do mundo”, facto que fez esgotar em horas o bikini em crochet da marca GCDS, à venda por \$279. Pois esta é a oportunidade para quem tiver o talento de acertar agulhas, e pôr mãos à obra – para vender ou para produção própria.

Não sendo fã do crochet, confesso-me surpreendida com a criatividade e a arte que encontro na roupa de praia, propriamente com a inspiração em motivos marinhos: peixes, crustáceos, conchas, estrelas-do-mar, e com que beleza invadem os areais.



Maria João Rafael
Consultora de Imagem





Se procura inspirações em crochet de praia, com mais cor e estilo, a minha marca de eleição é sem dúvida, Anna Kosturova; uma designer sediada em Vancouver, que aposta no estilo boémio, vintage e inovador – para além de misturar fios de várias cores, inclui nas suas criações conchas e búzios naturais.



Os vestidos coloridos, saídas de praia ou simplesmente calções em crochet, são um “must” da época balnear; uma tendência extremamente popular no Brasil, que se tem expandido nas redes sociais, através das “influencers”.

A par dos bikinis e fatos-de-banho, os acessórios de praia não são de descurar. Sacos de praia, bolsas ou malas; bem com a bijuteria associada à época estival. Pulseiras, colares, brincos de estilo boêmio e o espírito de liberdade inerente às férias.



Para as mais ousadas, o branco é sempre branco. Os vestidos são compridos trazem algum mistério e sensualidade, são por isso uma boa opção, até conjugados com cores serenas.





Já os tons serenos trazem a calma necessária a quem precisa de relaxar embalada pelo mar; este fato-de-banho da Missoni em tons azuis e dourados é sucesso garantido.

Não podia deixar de sugerir um modelo em preto, que é mesmo a "praia" de muitas adeptas.



Para terminar, deixo uma sugestão para celebrar o Dia do Canadá. Boas férias!



BAIRRADA

CHURRASQUEIRA

GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca



Feliz Dia do Canadá

VENHA CELEBRAR
O DIA DO CANADÁ
NA NOSSA COMPANHIA.
FAÇA JÁ A SUA RESERVA!



1000 College St.
(416) 539-8239

1560 Dundas St. W
(647) 346-1560

2293 St. Clair Ave W.
416) 762-4279

Julho

Horóscopo

O horóscopo para julho 2023 trará energia positiva para as pessoas. Os dias neste mês são os mais longos do ano, aos quais podemos fazer um bom uso. Alguns podem gostar de poder passar mais tempo a trabalhar, outros pelo contrário, pensam em longas noites românticas.

De qualquer forma, de acordo com as estrelas, é evidente que em julho as pessoas geralmente não fazem cara feia. Também pode desfrutar de uma excelente condição física, normalmente está na melhor forma durante este mês e, definitivamente, não vai perder a motivação.

Planetas em julho de 2023

O Sol em Caranguejo

Pode acontecer que esteja mais emotivo do que o habitual e vai parecer muito gentil, altruísta e empático aos olhos dos outros. No entanto, o seu comportamento pode parecer hipersensível ou exagerado. Se se sentir inseguro, vai ficar muito nervoso. Vai sentir-se seguro cercado por amor, pessoas das suas relações ou família e também vai se sentir mais autorrealizado. A fantasia é também significativa neste período.

Vénus em Leão

Durante este período, as pessoas tendem a agir mais teatralmente do que o habitual, especialmente quando se trata de amor e relacionamentos. Vai apreciar a atenção do sexo oposto porque estimula o seu ego. O seu amor pode ser muito honesto e romântico, durante este período, especialmente se se apaixonar por alguém que o admira. Por outro lado, nesta altura uma ruptura pode ser uma experiência difícil.

Mercúrio em Caranguejo

Nestes dias, o seu discernimento pode ser influenciado pelas suas emoções. Tanto automaticamente como subconscientemente. Ser demasiado sensível pode ser uma desvantagem. Tente concentrar-se em factos. A vantagem será que você será muito empático como companheiro, parceiro ou ouvinte. As pessoas sentir-se-ão bem na sua companhia.

Marte em Leão

Este período fornece uma abundante energia física, e também uma forte saúde mental. Vai conseguir lidar com os problemas do dia a dia com facilidade. No entanto, juntamente com as suas capacidades existe a necessidade de ser admirado - neste caso, tem que estar atento porque pode ocorrer um conflito. A sua confiança é conveniente, mas infelizmente, pode revelar-se em egoísmo.



AQUÁRIO

As tecnologias ainda estão a avançar e entre todas as aplicações e outras conveniências esqueceu-se do romance. Fique confortável à luz das velas, por exemplo na banheira. Só você ou a dois, é indiferente, apenas relaxe. As relações interpessoais podem abrandar um pouco. Não seja teimoso, e quando não vir outra forma de escapar a um argumento, é melhor voltar atrás do que fazer com que as coisas sejam ainda piores.



CAPRICÓRNIO

Será bem-sucedido quando se tratar de trabalho ou da vida pessoal. Pode ansiar por uma agradável noite de amor. Não tenha medo de ter a iniciativa e dizer o que quer. Não tem mais catorze anos. Não espere que a sua paixão lhe ligue, trate da situação com as suas próprias mãos. Finalmente conhecerá alguém que o inspirou muito. Aproveite a sua oportunidade e seja criativo!



SAGITÁRIO

Finalmente irá compreender a verdadeira natureza da coexistência humana. Anteriormente foi capaz de fazer tudo por si, não precisava que ninguém o apoiasse. Mas com o tempo envelhece e os seus valores estão a mudar. Não há nada de errado com isso. A sua cara metade talvez não seja tão sonhadora. Mas isto definitivamente não tem de ser um problema se estiver disposta a fazer compromissos.



ESCORPIÃO

Porque a sorte favorece os preparados, dedique algum do seu tempo livre a preparar-se para o trabalho da escola. Todos irão certamente apreciar a sua iniciativa e conhecimento. Os elogios irão certamente melhorar a sua disposição e sentir-se-á melhor. -se, vá a uma apresentação ou veja um filme educativo. Obtenha conselhos de um esteticista experiente, se tem medo de experiências.



BALANÇA

Por vezes uma mentira branca é realmente uma medida inevitável. Se o fizer pelo motivo correto pode apropriadamente justificar as suas ações, então está tudo bem. Mas tenha cuidado, está sobre gelo fino. As estrelas estão inclinadas para os solteiros, é por isso que deve sair para a sociedade ou conhecer alguém online. Tem tantas obrigações que pode facilmente esquecer-se de algo importante. Escreva tudo num papel. Está cheio de piadas e espalha uma energia positiva à sua volta.



VIRGEM

Será bem sucedido em convencer as pessoas para praticamente tudo. Os seus argumentos serão fortes e irrefutáveis, o que pode ser útil, quer no trabalho para ganhar um interessante contrato para uma empresa ou até na vida pessoal. Não consegue falar com os seus amigos sobre nada mais para além do amor. Pense por um instante... isso não é um pouco irritante?



LEÃO

Pode pensar que manter um diário é divertido ou infantil. Mas, não é. Se recordar eventos diários e também ideias, a sua personalidade pode desenvolver-se muito mais do que aquilo que pensa. Por acréscimo terá uma visão geral sobre o que aconteceu. As estrelas estão estáveis, por isso agora compensa investir em projetos a longo prazo.



CARANGUEJO

Não irá ficar em casa durante muito tempo e a visão de estar sozinho entre quatro paredes não lhe atrai nem um pouco. Chame o seu parceiro ou amigos e dirija-se para a natureza ou encontro na cidade para uma bebida. Na sociedade irá ter outros pensamentos. Nos seus pensamentos não existe mais ninguém para além da sua cara metade. Mas não fique cego ou atue de forma demasiado intro-metediça.



GÊMEOS

Provavelmente não estará na disposição de lidar com pessoas desagradáveis. Recorde-se que não é uma boa ideia ser provocado. Fique antes com os seus pensamentos e supere a situação em silêncio. Esta é a única forma de evitar inconveniências. Entre si e os seus colegas de trabalho pode haver atrito. Tente descobrir onde está o problema e fale sobre ele.



TOURO

Não estrague relações interpessoais, somente porque está demasiado sensível ultimamente. Amanhã verá tudo a partir de uma nova perspetiva. Não faça nenhuma cena, irá arrepender-se mais tarde. Por agora tem de morder a bala e superar a situação em silêncio. Trate melhor o seu amor. Trate das suas tarefas domésticas por si.



CARNEIRO

O mês de julho é uma época perfeita para aproximar-se de seus conhecidos, principalmente graças a Vénus que está em Leão, o que lhes dará uma enorme confiança. Não tenha medo de entrar em contato com alguém que tenha acabado de conhecer. Afinal, poderá ser o seu futuro parceiro. Mesmo que ele ou ela não se transforme no amor da sua vida, terá pelo menos uma experiência emocional.



PEIXES

As estrelas estão na constelação errada. Evite situações complexas quer no trabalho ou em casa, assim como na sua vida amorosa. Confrontações desnecessárias irão colocá-lo em sarilhos. Na sua família podem aparecer problemas. Não seja indiferente e ajude aqueles que necessitam. Quando se sentir em baixo, eles irão definitivamente pagar-lhe.

Paella

Mista

Culinária

A paella mista é uma receita tipicamente espanhola feita com arroz, marisco, carne e legumes que cozinham num caldo rico de vegetais e açafrão. O resultado é um prato colorido e uma mistura perfeita de sabores.

SERVE 6 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 70 MINUTOS

DIFICULDADE: MÉDIA

INGREDIENTES

CALDO

- 1 cebola
- 1 talo de aipo (50 g)
- 1 cenoura (100 g)
- 1 folha de louro
- pimenta em grão qb
- 1 dl de vinho branco
- 1,5 dl de água
- 1 c. de sopa de sal
- 500 g de mexilhão em dupla concha

ARROZ

- 1 pimento encarnado (200 g) azeite
- 3 c. de sopa de azeite
- 300 g de peito de frango
- 300 g de lombo de porco
- 300 g de lulas
- 300 g de miolo de mexilhão
- 500 g de camarão cozido 30/50
- 4 dentes de de alho
- 800 g de tomate com rama
- 300 g de ervilhas congeladas
- 300 g de arroz agulha
- 1 c. de sobremesa de açafrão-das-índias
- salsa qb

PREPARAÇÃO

1. Coloque uma panela ao lume com a cebola em gomos, o aipo em pedaços, a cenoura em rodela, o louro, a pimenta, o vinho e a água. Quando levantar fervura junte o sal, mergulhe a embalagem dos mexilhões, tape e baixe o lume.

2. Corte metade do pimento em argolas e a outra metade em cubos pequenos, limpando-as de películas brancas e sementes.

3. Leve ao lume um tacho para paella (ou uma frigideira larga que possa ir ao forno), coloque o azeite e as argolas de pimento. Salteie 3 a 4 minutos, retire e reserve.

4. Corte a carne de frango e a carne de porco em cubos e coloque-as na frigideira. Vá mexendo até que fiquem douradas.

5. Junte as lulas limpas cortadas em argolas. Descasque os camarões (reserve alguns inteiros) e junte-os ao cozinhado.

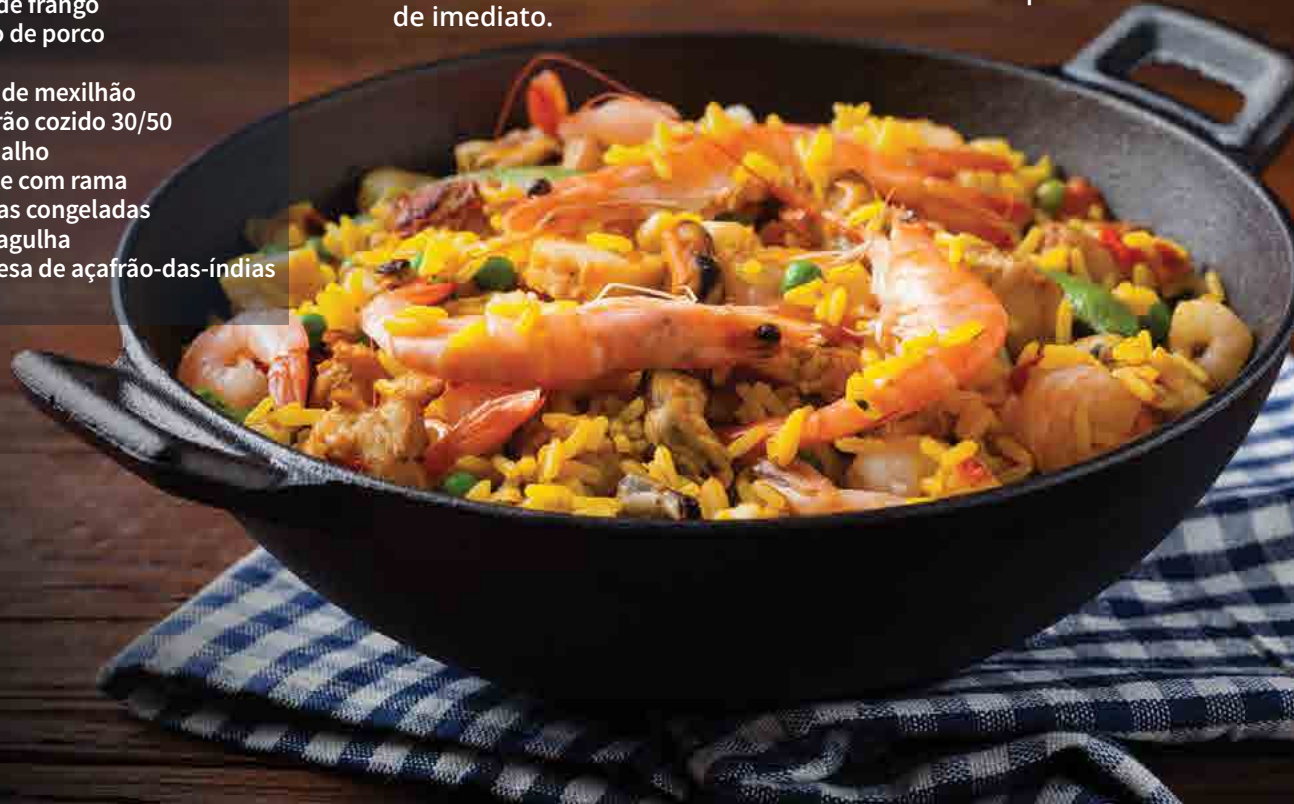
6. Adicione os dentes de alho, o tomate em cubos e sem sementes, os cubos de pimento reservados e as ervilhas descongeladas.

7. Retire a embalagem dos mexilhões do caldo, abra-a,coe o líquido e junte-o ao caldo, polvilhando com o açafrão. Pré-aqueça o forno a 180° C.

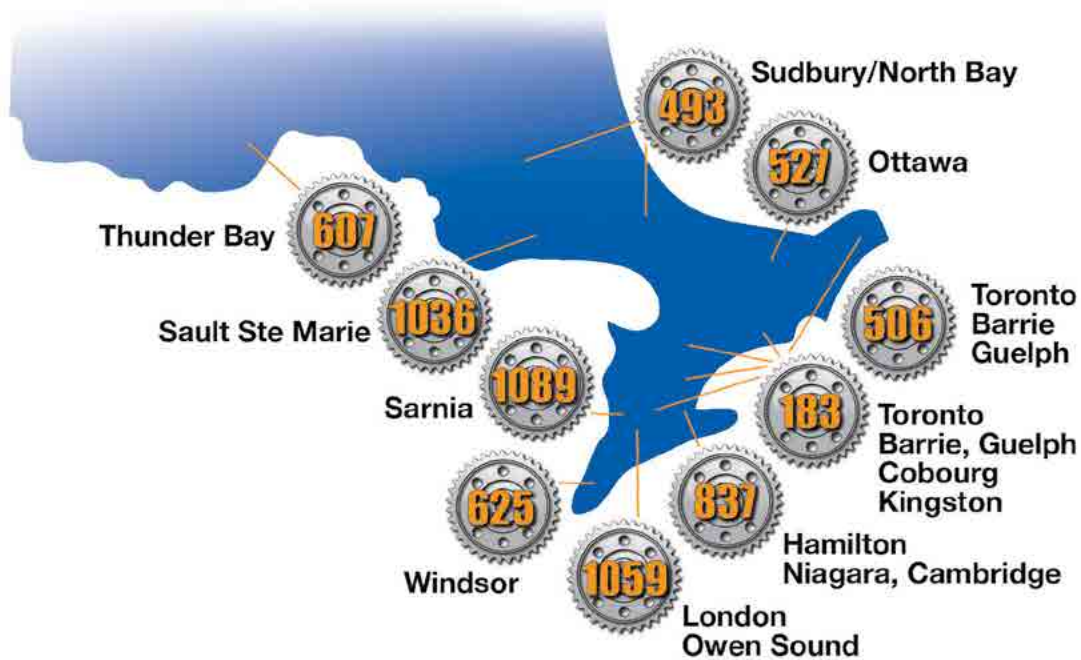
8. Adicione o arroz, o açafrão e alguns mexilhões sem casca ao cozinhado, mexa e deixe fritar um pouco.

9. Regue com 6 dl do caldo e cozinhe em 10 minutos, sem mexer. Adicione mais um pouco de caldo e leve a frigideira ao forno, deixando cozinhar mais 10 minutos.

10. Decore com as argolas de pimentos, os mexilhões com concha e os camarões reservados. Polvilhe com salsa picada e sirva de imediato.



FELIZ DIA DO CANADÁ



"Well Trained. Highly Skilled Labour. Simply the Best, since 1903".

When a community is built from the ground up, there is no labour force on the planet, better skilled to get the job done right the first time. LiUNA members and retirees made a commitment to their careers, which means a commitment to our communities. A commitment to build the BEST schools, airports, hospitals, office buildings, tunnels, power plants, roads, bridges, low rise and high rise housing in the country. When the work is done, LiUNA members and retirees continue to live, play and grow in their communities, with the guarantee of a pension that is also....simply the BEST!

Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

LIUNA! LOCAL 183

Feel the Power

FELIZ DIA DO CANADA

Luis Camara
Secretary Treasurer

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jack Oliveira
Business Manager

Nelson Melo
President

Jaime Cortez
E-Board Member

Bernardino Ferreira
Vice-President

Pat Sheridan
E-Board Member

LIUNA! LOCAL 183



Luis Camara
Secretary Treasurer

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jack Oliveira
Business Manager

Nelson Melo
President

Jaime Cortez
E-Board Member

Bernardino Ferreira
Vice-President

Pat Sheridan
E-Board Member

Feel the Power

Head Office

1263 Wilson Avenue, Toronto ON M3M 3G3
416 241 1183 ph • 416 241 9845 fx • 1 877 834 1183 toll free

Eastern Office

560 Dodge Street, Cobourg ON K9A 4K5
905 372 1183 ph • 905 372 7488 fx • 1 866 261 1183 toll free

Northern Office

64 Saunders Road, Barrie ON L4N 9A8
705 735 9890 ph • 705 735 3479 fx • 1 888 378 1183 toll free

Kingston Office

145 Dalton Ave., Unit 1, Kingston ON K7K 6C2
613 542 5950 ph • 613 542 2781 fx • 1 844 542 2781 toll free

Guelph Cambridge

510 MacMillan Dr., Cambridge ON N1R 6R5
226 806 5496 ph • 226 766 8319 fx • 1 866 411 2999 toll free



www.liuna183.ca

