



Notícias do GAVM

Numero 32 Abril/Maio - 2025

Organização:
Núcleo Enófilo do GAVM



Vila a Copo[®]

& Sabores Lusitanos



31 MAIO 2025
15h00 - 20h00

Entrada - 6 uvas
Pavilhão Multiusos
Rua Eng. Vitor Barata
Vila da Marmeleira

Informações:
Tlm.: 939 306 773
Email: geral@gavm.pt



Editorial

No passado dia 23 de Março, os Associados do GAVM reuniram-se em Assembleia Geral, para eleger os seus dirigentes para o período de 2025/2026, equipa que aqui será descrita (para memória futura) em artigo que se encontra nas páginas internas deste “Notícias do GAVM”.

Embora a maior parte dos eleitos já pertencessem aos anteriores Órgãos Sociais, para todos começa novo ciclo, com mais vontade e mais energia... como se chegassem pela primeira vez.

Ao ter sido efetuado um balanço do trabalho executado no passado recente, verificando-se, portanto, o que correu bem e menos bem, ao olhar para o futuro com outra ambição, ao escutar a voz dos novos elementos e demais Associados e as suas propostas para o biénio que agora se começa, todos nos sentimos motivados para fazer ainda mais e melhor. Com a ajuda de todos vós, naturalmente.

É por tal motivo que irão surgir, a muito curto prazo, novas ações, de que se destaca um novo evento do Núcleo Enófilo do GAVM, e que se irá realizar já no próximo dia 31 de Maio designado VILA A COPO & SABORES LUSITANOS.

Também já estão em andamento as necessárias operações de limpeza, de pintura e de restauração imobiliária das Piscinas do Grupo, para que se possam inaugurar, condignamente, mais uma vez, no dia 28 de Junho.

Assim como se começou a enquadrar outros eventos na grande festa das BODAS DE DIAMANTE DO GAVM, que terão o seu ponto alto a 11 de Outubro.

Portanto, caros Amigos e Amigas, estejam atentos às informações que forem sendo divulgadas através dos diversos meios disponibilizados pelo GAVM, já que a vossa presença, a vossa participação, a vossa alegria e amizade serão indispensáveis ao bom sucesso de todos estes eventos.

Continuamos a contar convosco!

A Direção



ASSEMBLEIA GERAL ELEITORAL

No dia 23 de Março passado, reuniram-se os Associados do Grupo dos Amigos da Vila da Marmeleira, na sua Sede, para aprovação do Relatório, Balanço e Contas da Direção referentes ao ano de 2024, assim como para votação das propostas de candidatura aos Órgãos Sociais para o biénio 2025/2026.

Com importante e participante presença associativa, decorreu esta reunião magna, onde foram apresentados esclarecimentos sobre as questões mais relevantes referentes aos pontos da Ordem de Trabalhos, aprovados por unanimidade aquando da sua votação.

No particular da apresentação de candidaturas aos Órgãos Sociais, verificou-se só existir uma candidatura, que se verificou preencher as condições estatutariamente exigidas para tais circunstâncias.

Após mais alguns esclarecimentos suplementares, à proposta eleitoral apresentada, procedeu-se a respetiva votação, que foi aprovada por unanimidade, tendo os respetivos membros tomado posse de imediato.

Lista de Membros que a seguir apresentamos e a quem desejamos as melhores felicidades na concretização dos objetivos estabelecidos.



GRUPO DOS AMIGOS DA VILA DA MARMELEIRA ÓRGÃOS SOCIAIS ELEITOS BIÉNIO 2025/2026

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE – Luís Filipe Pinto de Abreu (Associado n.º 184)

VICE-PRESIDENTE – Francisco Manuel Carriço Pereira Esperto (Associado n.º 248)

SECRETÁRIO – António Augusto Ramos Pedroso (Associado n.º 258)

DIREÇÃO

PRESIDENTE – Filipe José de Oliveira Nunes Garrido (Associado n.º 31)

VICE-PRESIDENTE – Paulo Jaime Lobo Carapucinha (Associado n.º 206)

TESOUREIRO – Luís Filipe Vicente Freixieiro (Associado n.º 83)

SECRETÁRIO – Hermínio da Silva Figueiredo Sabino (Associado n.º 320)

VOGAL – Andreia Filipa Ventura Carvalho (Associada n.º 366)

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE – Claudino Emílio de Jesus Gomes (Associado n.º 10)

SECRETÁRIO – Aníbal João Ferreira Branco (Associado n.º 271)

RELATOR – Rui Daniel Figueiredo Marcelino (Associado n.º 20)

VIAGENS GAVM

DO CONVENTO DE MAFRA ÀS ARRIBAS DA ERICEIRA

A 16 de Março passado, o já conhecido e reconhecido “grupo excursionista GAVM” iniciou, com franco entusiasmo, às 08H30 de uma manhã de sol envergonhado, o seu passeio à região centro-oeste. Com inicial destino a Mafra, e a hora e meia de distância, mais uma vez transportados pelo “comandante” Jaime no habitual e confortável pullman verde, gentilmente cedido pela Câmara Municipal de Rio Maior.



Aí chegados, lá tínhamos à nossa espera uma equipa de simpáticos guias que, acolhedora e diligentemente, nos foram apresentar tão imponente monumento, mandado edificar há quase 300 anos por El-Rei D.João V.

Em passo senão acelerado, pelo menos empenhado, percorremos, em quase duas horas, mais de três mil metros de percurso, isto só na parte aberta para visita turística, pois o edifício é sobejamente maior.



Interiormente visitámos os elegantes salões, entre eles a sala de jogos com bilhar e diversos jogos de tabuleiro, corredores e escadarias sem fim, assim como as acomodações reais, a capela privada da rainha Maria Ana, a Igreja, as cozinhas, o mobiliário das diversas divisões incluindo um imponente cadeirão onde Sua Alteza sentava o real “traseiro” para se aliviar de prementes “necessidades”..., tapeçarias, esculturas e pinturas, e por fim a enfermaria do convento e a sumptuosa biblioteca, com milhares de exemplares comprados nas principais capitais europeias.



Admitamos, saímos desta visita com uma melhor noção da importância lusitana de então, enquanto estado, (importância que estava a acabar) no seio das monarquias europeias do séc. XVIII, embora para isso fosse necessário gastar boa parte das riquezas que nos iam chegando do Brasil e sacrificar muita da população nacional com elevados tributos, para concretizar tão dispendiosa obra (chegaram a trabalhar mais de quarenta mil operários na sua construção).

Terminámos esta visita descendo, a conventual e ampla escadaria, para o largo exterior, fronteiro ao casario mafrense.

VIAGENS GAVM

DO CONVENTO DE MAFRA ÀS ARRIBAS DA ERICEIRA

Continuação

E como a hora de almoço estava a chegar, e a hora da refeição é sempre sagrada, rapidamente nos dirigimos para a Aldeia do Sobreiro, onde a D. Paula e o Sr. Fernando (nosso vizinho da Benedita e que várias vezes veio em trabalho à Vila da Marmeleira) nos esperavam com a restante equipa no SOLAR DAS PALMEIRAS, para uma magnífica refeição em ambiente acolhedor. Farto repasto, e simpatia “a rodos”, foram a tônica destas duas horas, em que alimentámos o corpo e descansámos as pernas da maratona matinal.



Depois do almoço, e com a intenção de digerir tantas calorias acumuladas, pretendemos ir à Aldeia Típica de José Franco, “paredes meias” com o restaurante. Infelizmente o S. Pedro pregou-nos a partida de “espremer” as nuvens que nos ameaçavam desde manhã, o que obrigou a uma rápida visita com recolher obrigatório no protetor pullman de serviço.

Daí prosseguimos para a Ericeira esperando alguma “aberta”, sem grande sucesso diga-se de passagem, embora tenha permitido breve passeio pelas características ruas ericeirenses e pelas sobranceiras arribas com as suas fantásticas vistas sobre o Atlântico. Já não deu para vestir os fatos de banho e ir à praia! Paciência... Mas que ainda houve quem pensasse nisso, lá isso houve!

De regresso a casa, com alguns a “passarem pelas brasas”, aqui chegámos em boa hora e sem mais percalços, satisfeitos por mais um dia de alegre e fraterno convívio, ficando a aguardar por outra iniciativa dos organizadores das VIAGENS GAVM. Que seja breve!



NÚCLEO ENÓFILO DO GAVM

VILA A COPO & SABORES LUSITANOS
31 de MAIO de 2025



Pouco falta para se concluir mais uma importante ação do Grupo dos Amigos da Vila da Marmeleira. É já no final deste mês de Maio (sábado 31), entre as 15H00 e as 20H00, que através do Núcleo Enófilo do GAVM, iremos agregar, no Pavilhão Multiusos da Vila da Marmeleira, um magnífico grupo de entusiastas/apreciadores e conhecedores de uma das mais importantes atividades rurais da nossa região ribatejana. A Vitivinicultura.

Teremos o gosto de vos apresentar, para além dos nossos habituais e imprescindíveis Parceiros, um número apreciável de vitivinicultores, que aqui vêm pela primeira vez, desde os pequenos produtores de vinhos locais, aos reconhecidos produtores dos chamados “vinhos de quinta”, assim como grandes produtores e comercializadores, encontrando-se entre eles algumas das mais importantes empresas e adegas cooperativas do Ribatejo e Vale do Tejo.



E conforme o nome deste evento indica, “VILA A COPO & SABORES LUSITANOS”, também estarão connosco vários outros Amigos, cuja principal função é trazerem-nos diversas delícias gastronómicas, excelentemente confeccionadas, que irão harmonizar com os múltiplos vinhos em prova.

Dos requintados queijos às gostosamente recheadas e crocantes empadas, das suculentas carnes grelhadas às fresquíssimas ostras do mar lusitano... ou às compotas tradicionais de sabores e saberes e antigos, passados de geração em geração. Nada faltará para uma excelente tarde de tertúlia e de apreciação vínica e gastronómica.

E para que esta seja uma tarde de sucesso pleno, só faltará a vossa atempada presença, seguramente garantida. Lembramos que o custo de entrada no certame (com copo de provas incluído), para os Associados, com quotas em dia, é apenas de 4,00 €, sendo de 6,00 € para os restantes participantes.

Tomem nota na agenda! Evento a não faltar!
Contamos convosco. Até lá!

NÚCLEO ENÓFILO DO GAVM

VINHO: BENEFÍCIOS À SAÚDE

É do conhecimento geral que Portugal é, desde há muito, um dos principais produtores e consumidores de vinho, per capita, a nível mundial.

A influência que a vitivinicultura tem na sociedade portuguesa, quanto à atual produção nacional, e ao estilo de vida e desenvolvimento do “mundo rural”, facilmente se constata, pois na maior parte do país, hoje em dia, se vêem largas extensões de vinhas, contrastando com as pequenas e artesanais “courelas” do antigamente.



Existe também, por parte dos produtores, um maior conhecimento e empenho, produzindo cada vez mais e melhor vinho, aplicando técnicas e ciências mais avançadas, beneficiando, com tais procedimentos, a saúde económica do nosso país e a balança de transações com o estrangeiro. E sem o inconveniente de muitas outras indústrias altamente poluentes!



Daí, este ser um tema recorrente em descontraídas conversas de amigos, as chamadas conversas “de café” (melhor dizendo, conversas “de taverna”), ou as de nível mais elevado e profissional. E porque boa parte do consumo de vinho abrange largas faixas da população, muito se fala também dos benefícios e prejuízos do consumo de vinho (dependendo se quem alvitra sobre o assunto é a dita “cara metade” que ficou em casa, ou o cômico “rapioqueiro”).



Embora ainda não exista uma confirmação científica, absoluta e incontestável, que nos possa garantir que o vinho, principalmente o tinto, está diretamente relacionado com os benefícios à saúde que lhe são atribuídos, aqui tomamos a liberdade de vos apresentar os considerados principais proveitos que o consumo moderado apresenta... defendidos e não desmentidos até agora:

NÚCLEO ENÓFILO DO GAVM

VINHO: BENEFÍCIOS À SAÚDE

Continuação

- 1) Diminui o risco de aterosclerose, porque pode aumentar os níveis do chamado colesterol “bom”, o HDL;
- 2) Ajuda a evitar a pressão arterial elevada, pois poderá ajudar a relaxar os vasos sanguíneos, facilitando a circulação de sangue;
- 3) Diminui o risco de cancro, sendo crença comum que o vinho combate o excesso de radicais livres, um dos responsáveis pelos danos provocados nas células saudáveis do organismo;
- 4) Evita doenças crónicas, como a artrite ou problemas de pele, devido à sua ação antioxidante e anti-inflamatória;
- 5) Reduz os níveis de colesterol “mau”, o LDL, graças às tais características antioxidantes e anti-inflamatórias;
- 6) Previne a trombose e derrames, também devido à sua ação anti-inflamatória em relação às células gordas, evitando a formação de placas de gordura nas artérias;
- 7) Fortalece o sistema imunológico, pela mesma característica anteriormente referida, fortalecendo as células de defesa;
- 8) Evita a diabetes, podendo prevenir a resistência à insulina, a hormona responsável pelo controle dos níveis de glicose no sangue;
- 9) Aumenta a longevidade, pois os antioxidantes ajudam a ativar a telomerase, que é uma enzima que protege as extremidades dos cromossomas do ADN;
- 10) Mantém a saúde da flora intestinal, podendo remodelar a microbiota intestinal, ajudando a qualidade e a quantidade de bactérias benéficas no intestino.



No entanto, tenhamos atenção a abusos nada recomendáveis, pois o consumo excessivo de álcool pode ser prejudicial (como quase tudo na vida quando é excessivo), não só à saúde, como ao bom relacionamento social e humano. SABER BEBER, SABER VIVER!



E como diria o “Diácono Remédios” num dos famosos programas televisivos do Herman José, “bebei vinho...i,i,i... mas sem *ejajeros*”! Assim terminamos esta crónica, de copo na mão, com um alegre e amigável brinde: À VOSSA SAÚDE!



PISCINAS DO GAVM

Pegando na ancestral afirmação medieval (de terminologia latínica) de “Aqua Vitae”, em que muitos dos “cientistas” desses tempos, os ditos Alquimistas, afirmavam que tal solução etílica, por si descoberta e devidamente elaborada, prolongava, melhorava e trazia, ao ser humano, capacidades especiais que lhe dariam um maior poder vivente e superior discernimento, aqui vimos aproveitar a terminologia da AQUA VITAE para falar sobre a dita ÁGUA (HO2) com um conceito diverso, menos elaborado, menos laboratorial, e mais abrangente, mas não menos importante.

Sem menosprezar a “água ardente”, a “eau de vie”, a Okovita, ou a Akvavit, que seguramente nos traz, pelo menos, sem uso e abuso exagerado, alegrias e capacidades retóricas (assim o pensamos nessas condições) que nos permitem ter uma outra VIDA, vamos permitir-nos usar a indispensável, imprescindível ÁGUA para vos falar de fins diversos aos supracitados, mas não menos importantes.

Quando aqui falamos da ÁGUA como fonte da vida, designamos verdadeiramente a água como bem essencial para a evolução de todas as espécies viventes ao cimo da Terra, das animais às vegetais, seja para consumo, seja para outros fins.

Sem os mares, sem os rios, sem as fontes, sem as precipitações pluviais, o que seria da natureza? O que seria de nós? Impensável!

Como é evidente, sem ÁGUA a vida não existiria. Nós não existiríamos.



E sem a dita ÁGUA não poderíamos ter a funcionar, nos meses mais escaldantes de Verão, o Parque das Piscinas do GAVM!

E com tal desiderato, de há mais de um quarto de século, alegrar alguns milhares de utentes, que todos os anos nos visitam e se permitem descontrair e conviver neste nosso lúdico espaço.

Este ano assim continuará a ser. As obras de reparação, limpeza, modernização das instalações estão em curso, para que seja possível dar as melhores condições a quem nos visita.

Continuaremos a ter, naturalmente, finalidades específicas, entre as quais a de permitir o usufruto, com condições especiais, a Associados, a ATLS e a grupos familiares, sem, no entanto, excluir seja quem for, desde que respeitem as normas estabelecidas e os restantes utentes (até um limite de capacidade).

Tudo iremos fazer, para vos permitir as melhores condições de utilização e de desfrute deste nosso espaço, de modo a que a vinda ao Parque das Piscinas do GAVM se torne a concretização dos vossos desejos e ambições. O de ter um espaço aquático seguro, familiar, em ambiente saudável.

Aqui contaremos convosco a partir do sábado 28 de Junho (às 10H00) até ao primeiro domingo de Setembro, dia 7 desse mês de Setembro. Às segundas feiras estaremos encerrados para descanso dos colaboradores (há quem diga para descanso dos utentes) e para reparações e limpezas mais aprofundadas das nossas instalações.

Qual Algarve, qual Torremolinos, qual carapuça! O que está a dar, são as PISCINAS NA VILA DA MARMELEIRA!

Contamos convosco! PORQUE A ÁGUA É VIDA!

Parque das Piscinas da Vila da Marmeleira

ABERTURA ÉPOCA BALNEAR
SÁBADO 28-06-2025



Reservas e informações:
T1m: 939 306 773 - 966 164 521

de Terça a Domingo das 10h às 19h



Balneários
Piscina para Crianças
Zonas de Conforto
Zona de Restauração
Zona de Lazer e Refeições
Cacifos para Guarda de Bens

ENCERRAMENTO: DOMINGO 07-09-2025

Local: Rua Engº. Vitor Barata, 2
Vila da Marmeleira

(Frente ao Pavilhão GimnoDesportivo)



GRUPO DOS AMIGOS DA VILA DA MARMELEIRA
Associação sem Fins Lucrativos
geral@gavm.pt

www.gavm.pt

ESCOLINHA CACHO D'UVAS

ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO

A ESCOLINHA CACHO D'UVAS, terminará o seu ano letivo, no Salão principal do GAVM, no próximo dia 06 de Julho (domingo), com a apresentação da representação cénica: "E SE PUDÉSSEMOS VOLTAR ATRÁS?".

A seguir, como é hábito, teremos um magnífico lanche partilhado, para comemoração de mais uma época de sucesso, de amizade, de alegria e de promoção dos mais saudáveis princípios, numa Sociedade infelizmente tão permeável, princípios que o GAVM sempre defendeu, e que se esforça também por transmitir a todas estas jovens, de que tanto nos orgulhamos.

Esta representação, com a participação ativa das nossas enormíssimas, profissionalíssimas e qualificadíssimas Atrizes Residentes, começará impreterivelmente às 16H00, com as conhecidas "pancadinhas de Molière", interpretando uma elaborada peça teatral, certamente do agrado geral, cuja criação e encenação foram também por elas mesmas concebidas.

Bem-haja à professora Inês de Matos e a todos, crianças e adultos, que deram o melhor de si por esta Atividade.

E para concluir, só falta tomarem nota nas vossas agendas do dia 06 de Julho (16H00) de modo a não faltarem. VAI SER UMA TARDE IMPERDÍVEL!

CALENDÁRIO GAVM 2025

- | | |
|------------------|---|
| • 31 DE MAIO | VILA A COPO & SABORES LUSITANOS |
| • 28 DE JUNHO | ABERTURA DO PARQUE DAS PISCINAS |
| • 06 DE JULHO | FINAL DO ANO LETIVO ESCOLINHA CACHO D'UVAS |
| • 07 DE SETEMBRO | ENCERRAMENTO DO PARQUE DAS PISCINAS |
| • 14 DE SETEMBRO | VIAGENS GAVM |
| • 11 DE OUTUBRO | BODAS DE DIAMANTE DO GAVM |
| • OUTUBRO | (DIA A DEFINIR) CURSO DE DEGUSTAÇÃO DE VINHOS (NÍVEL 1) |

(As datas estabelecidas poderão ser alteradas por motivo imprevisto)



Rádio Marmeleira



Programas de Autor
Informações Úteis
Música Variada
radiomarmeleira@sapo.pt
<https://zeno.fm/radio/radio-marmeleira-portugal/>



Para Quem Gosta de Ouvir Rádio
<https://www.facebook.com/radiomarmeleira>
<https://radiomarmeleira.wixsite.com/r-marmeleira>



CARTÃO VALE MAIS

Parceiros Empresariais / Condições de Descontos

OFICINA AUTOMÓVEIS



EspertoCar

Zona Industrial, Lote 8-Apart. 27
2040-998 Rio Maior
Telef. 964 162 884
Telef. 243 996 952
Tel. / Fax. 243 993 393
www.espertocar.com
espertocar@sapo.pt

Combustíveis | Lubrificantes | Oficina | Lavagem / Limpeza de Viaturas

- Desconto de 15% na Oficina (Peças e Óleos)
- Lavagem Automática (em 5 lavagens, oferta da 6ª)

OFICINA AUTOMÓVEIS



Ricardo Pedro Unipessoal, Lda.
Comércio e Reparação Auto

Tel./Fax: 243 949 403

Tm. 919 423 729

Rua Fonte Nova, N.º 3 - Fonte Nova - 2040-460 S. João da Ribeira RMR

- Desconto de 5€ por cada 80€ de reparação. (Este valor de desconto só se aplica para reparações iguais ou superiores a 80€)

RESTAURAÇÃO



Tel. 243 946 340
Tm. 966 911 353

Estrada Nacional 114
2040-511- Ribeira de S. João

- Desconto de 5%, nos jantares de 3ª a 6ª feiras

VESTUÁRIO



MALOTE

Loja online: @maloteonlinee

Loja física: Centro Comercial Salinas

Av. Paulo VI, Lote 102 - Loja 1
2040-325 RIO MAIOR

- Desconto de 15% em toda a loja

FARMÁCIA

FARMÁCIA
SÃO JOÃO

Rua Manuel Sequeira Nobre, nº7,
São João da Ribeira
2040-460 Rio Maior

PADARIA/PASTELARIA



Padaria A Caravela do Pão
Rua Mouzinho de Albuquerque, N.º 1B
2040-253 Rio Maior
acaraveladopao@gmail.com

- Desconto de 10€ em Bolos de Aniversário ou para outros eventos (empresas e associações)
- Desconto de 10%, em compras de valor igual ou superior a 15€, na loja (Descontos não acumuláveis)

RESTAURAÇÃO



- De Terça a Sexta Feira desconto de 5% em almoços e jantares (Exceto prato do dia)
Outros descontos Consulte no local