

O MARISCO



ISSN 2446-8843 Ano XVI Nº237

SARAPIÃO

um filme de Ivan Therra



REALIZAÇÃO

Casa da
Cultura
do Litoral



SECRETARIA
DE ESTADO
DA CULTURA



MINISTÉRIO DA
CIDADANIA
SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Uma história saída da cabeça do nosso povo praieiro e lá se vão eles! A nossa gente da cultura já está reunida para filmar mais um grande sucesso da telona. É a nossa gente da cultura convocando os amigos, os atores da região e a comunidade da beira para participar de mais uma produção praieira.

A história está passando da boca pro ouvido e do ouvido pra boca faz muito tempo. Todo mundo conhece, ou sabe de alguém que conheça esse tal de Sarapião. Uns temem falar dele, outros dizem que viram o jeep e outros dizem que foram socorridos pelo Sarapião no seu Jeep verde. Essa história habita o imaginário do povo da praia, passeado pela península, cruzando pelas nossas areias brancas infinitas, invadindo o verde forte da cabeça da serra, terminando por serpentear pelo colar de lagoas que abençoam e adoçam os olhos das gentes da nossa região praieira.

O Sarapião é um clássico do imaginário popular praieiro e agora vai virar filme com o diretor Ivan Therra da Casa da Cultura do Litoral, do Ponto de Cultura Flor da Areia e realização da vídeo produtora O Marisco.

TERTÚLIA APRESENTA:

TERRITORIALIDADES

NEGRAS NO SUL DO BRASIL



Olavo Ramalho

Marques

Dr. em Antropologia/ UFRGS

e Prof. UFRGS Litoral





18/11-18h30

Ponto de Cultura Flor da Areia- Cidreira

Organização:













Apoio:





De modo inédito acontecerá no Ponto de Cultura Flor da Areia o “Tertúlias” um projeto de extensão universitária da UFRGS - Litoral Norte. O professor Dr. Olavo Marques estará em nosso galpão para falar com a nossa comunidade sobre as “Territorialidades Negras no Sul do Brasil”. Este momento se soma as ações comemorativas do mês da consciência negra.



ESCRITÓRIO

CONTÁBIL

ELZO RAMOS SILVEIRA

Av. Fausto Borba Prates, 4763 © 51.3681.3195 email: elzosl@gmail.com

O MARISCO

Edição Digital - Ano XVI Nº 237

30 de outubro de 2019 - II de Primavera

ISSN 2446-8843

O Marisco é uma ferramenta de eco comunicação comunitária da Casa da Cultura do Litoral

CNPJ: 03.671.776/0001-21

Inscrição Municipal Nº008/06 - Inscrição Estadual Isento

Associação de Utilidade Pública - Lei Nº1517/2007

Rua Caubi da Silveira, 286 - Casa da Mansarda

Cidreira - CEP: 95.595-000 - RS - Brasil

Os textos assinados são de responsabilidade de seus autores

Assinatura gratuita para associados e simpatizantes

Editor / Projeto Gráfico / Arte

Ivan Therra

Projeto Pedagógico

Lizzi Barbosa

Colunistas

Lizzi Barbosa

Wilson Menezes

Fotografias (nesta edição)

Capa: Ivan Therra

Jas Vasconcelos

Lizzi Barbosa

Pedro Gonçalves

Carmen Bürgel

Rafael Rocha

 www.omarisco.com.br

 jornalomarisco@gmail.com

 facebook.com/jornalomarisco

 [/jornalomarisco](https://youtube.com/jornalomarisco)

 [/jornalomarisco](https://twitter.com/jornalomarisco)

 51.99981.5593



Janice Teixeira de Cidreira fala aos Senadores

A Atleta Olímpica Janice Gil Teixeira de Cidreira, foi homenageado pelo Senado Federal em razão de sua destacada participação nos Jogos Panamericanos de Lima. Nossa atleta Olímpica, medalhista na modalidade de Tiro esportivo, representou a sua modalidade e o nosso país com muita competência e dedicação. Janice usou do espaço no senado federal para colocar posições a respeito das realidades do esporte aproveitando a oportunidade para reivindicar maior investimento no esporte brasileiro.





Elio Imóveis®

www.elioimoveis.com



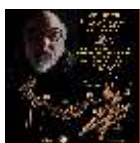
 (51)999.931.180



Tá na Rede!



As filmagens do **Sarapião** estão em fase final, faltam poucas imagens a serem captadas e imediatamente passaremos para a ilha de edição e finalização. A pré estreia está prevista para o mês de dezembro em **exibição** ao ar livre no Ponto de Cultura Flor da Areia.



Ivan Therra terá tarde de autógrafos na **Feira do Livro** de Porto Alegre, para o lançamento do livro "Ecos Litorâneos", Antologia da **AELN** - Academia dos Escritores do Litoral Norte.



O novo **comandante** do Comando Regional de Polícia Ostensiva do Litoral (**CRPO Litoral**), coronel Marcel Vieira Nery, assumiu solenemente o cargo na manhã da quarta-feira (30), em Osório.



Balneário Pinhal **inaugura** a primeira pista oficial de **skate** do litoral norte. A iniciativa agradou muito a gurizada que lotou o espaço recém inaugurado.



Rodrigo Trespach - Lança na Feira do Livro de POA: "Como os Alemães vieram parar no Brasil". A história do primeiro período imigratório dos alemães para o Brasil, a criação de Nova Friburgo (RJ) e São Leopoldo (RS), além da presença teuta no Litoral Norte gaúcho. Vale a pena adquirir!



A música praieira esteve presente no 30º Raízes de Sto Antônio da Patrulha, com Ivan Therra, Lizzi Barbosa e Jas Vasconcelos.



Rasgou a Rede!



O que faz esses sem noção pensar que podem **estacionar** no meio da praia, no meio das pessoas, de forma totalmente irregular. Onde está a **Fiscalização** da praia da Cidreira?!



A **Escola** Estadual Diogo Penha do Pinhal está com o seu ginásio em estado precário, caindo as paredes, enquanto isso o Estado inaugura um novo **presídio** com 420 vagas em Bento Gonçalves!



Já tem o **Eco Ponto**, mas alguns sem noção insistem em jogar o seu lixo no meio da rua ou nos terrenos baldios. É urgente a fiscalização e uma campanha bem dirigida à comunidade.

O Camarão



Vem chegando o verão e não vamos nem ligar para o som alto, para carros na praia e para lixo nas ruas...

Ô Camarão! O que tu tem na Cabeça?!



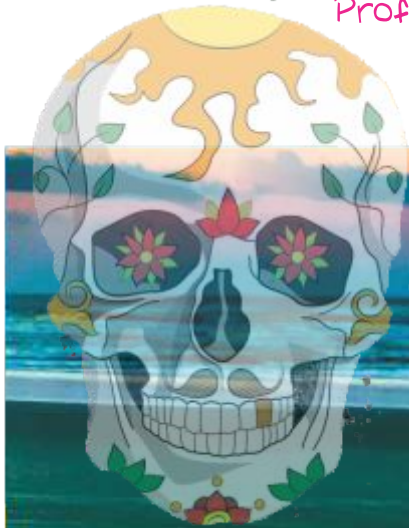
Cidrelar
móveis e eletrodomésticos



Eletrodomésticos - Móveis - Som
Imagem - Celular

☎3681.2176

Av. Giacomio Carniel, 347



MORTOS, LUZES, CÂMERAS E HISTÓRIAS



Muitos perguntam como é fazer um filme. E nem sempre responder outra coisa, além de: é muito legal! Só que é mais que isso. A energia movimentada em uma filmagem é mágica. As vezes extremamente alegres e divertidas, outras de muito trabalho e tensão. Os deuses do cinema brincam com a produção, e tudo que estava certo, de um segundo pro outro, passa a não estar mais.

Mas o que tem isso como os mortos? E com as histórias? TUDO!

Um bom filme sempre começa com uma boa história. E em tempos de Dia de Los Muertos, Dia de Finados, Halloween, é bom contar histórias do imaginário praieiro e que contribuem para o enriquecimento das culturas populares e do processo de pertença que precisa urgentemente se construir em nossa praia. Diante disso, fazer um filme que conta uma história nossa é muito relevante. Jogar luz em nosso cotidiano e

produzir aquilo que nos torna únicos no mundo de multiversidades, nos evidencia nos mapas das grandes histórias.

Contar através da tela, o imaginário do Sarapião, homem velho que conduz um jipe verde e resgata pessoas empenhadas nas estradas das nossas praias é contar um pouco de nós e daquilo que nos constitui como parte de um contexto praieiro. Gravar essa história às vésperas do Dia dos Finados, e do aniversário do Sarapião cria outras possibilidades de historiar nossas lendas. Hoje ouvimos sobre Dia das Bruxas, mas não conhecemos Coberta de Alma, Essa, Procissão da Almas, Duas Cruzes, O Maestro da Areia, entre tantas outras que configuram a artesanania folclórica praieira.

Quem não viu? Quem não sabe? Chega mais que a gente conta: Luz, Câmera, Ação e muito história praieira pra registrar.



As Gurias do CAC estão na área!



As gurias do CAC - Clube Atlético Cidreira estão preparadas para enfrentar duas grandes competições que se aproximam. A 2ª Taça Cidreira de Futsal que começa na quinta, dia 14 de novembro e a Copa Cruzada que inicia no domingo, dia 17 de novembro ambas no ginásio municipal. O treinador é o Bira que vem garantindo uma ótima performance e bons resultados para a equipe. As gurias do CAC tem a vantagem de jogar juntas a algum tempo, elas se conhecem e a qualidade do grupo garante substituições pontuais e significativas.

No Plantel: (Foto) Stefani, Elisiane, Lidiane, Renata, Aline, Treinador Bira, Francielle, Kellen, Ana Paula e Inajara. Os jogos da 2ª Taça Cidreira e a Copa Cruzada acontecem no ginásio da Marcílio Dias. Bora torcer!



Agafarma

Sinta-se bem, sinta-se em casa.



tele entrega
3681.1725

Av. Mostardeiro, 3404



ADRIANO PACHECO DE CIDREIRA NO MTG

Página
O MARISCO
5

busca para conduzir as atividades campeiras do movimento. Um de seus feitos no Litoral Norte foi aproximar de nossa federação o segmento do cavalo crioulo, através de atividades conjuntas com o núcleo de criadores da região.

Como patrão de CTG e por ser da base, Adriano Pacheco conhece as dificuldades enfrentadas pelas entidades. Será um importante aliado em nossa missão principal de fortalecê-las. Também terá uma tarefa importante: dar visibilidade e acompanhar mais de perto essa magnífica atividade cultural que são os rodeios. Só este ano, foram mais de 2 mil. Precisamos entender todos eles como uma atividade que gera emprego e renda para os gaúchos, diz Gilda. O famoso cantor César Oliveira também compõe a chapa encabeçada pela Gilda para dirigir o MTG. Pela primeira vez na história o MTG terá uma presidenta, pois duas mulheres concorrem à presidência do MTG. São elas: a coordenadora da 7ª RT Gilda Galeazzi e a Conselheira Elenir Winck. Nós que somos da praia torcemos para que a chapa de Adriano Pacheco vença, assim teremos a certeza de avanços no MTG.

Quem terá papel fundamental na gestão é o empresário e estudante de direito Adriano Pacheco, 37 anos, patrão do CTG Vaqueanos do Litoral, de Cidreira, será o vice-presidente Campeiro. Como diretor campeiro da 23ª Região Tradicionalista, levou a sua seleção ao título de campeã da Fecars e do Rodeio Nacional dos Campeões.

Atual vice-presidente do Departamento de Juizes Campeiros do MTG, Adriano tem o perfil que Gilda



DELALVES COSTA É O PATRONO DA 30ª FEIRA DO LIVRO DE OSÓRIO

Delalves Costa é Mestre em Educação pela Uergs, Graduado em Letras Licenciatura Plena Português e Literatura Portuguesa pela Unicnec. Poeta com publicação em diversas coletâneas e plataformas literárias impressas e digitais é fundador da Academia dos Escritores do Litoral Norte (AELN/RS). Tem 9 livros publicados, um na área pedagógica e oito no gênero poesia. Está no programa Autor Presente do IEL - Instituto Estadual do Livro e por sua intensa e qualificada atividade na literatura foi escolhido para ser o Patrono da 30ª Feira do Livro de Osório.

Cultura Praieira no 30º Raízes

A escritora Dra. Cristina Oliveira apresentou um belíssimo e instrutivo trabalho versando sobre literatura no 30º Raízes. Ilustrou a apresentação convidando o escritor e poeta Gabriel Fernandes para um poema e os pesquisadores e músicos Ivan Therra, Lizzi Barbosa e Jas Vasconcelos para cantar a música praieira. Soaram os tambores e nos olhos do palco do Raízes ficaram os saberes, poemas e ritmos que constroem e cultura popular da nossa gente praieira. Ótimo momento!



ADVOCACIA
OAB/RS:35170

Viviane Siqueira da Silva

ASSESSORIA JURÍDICA

IMOBILIÁRIA - DOCUMENTAL - DECLARAÇÕES - CONTRATOS
Rua João Neves, 211 - ao lado da Prefeitura
Rua Jorge Moisés Gil - ao lado do Banrisul

51.3681.3177 / 51.99967.4042



Garibaldi e o Puxa Puxê

Olá Marisquerada!

Os meses de setembro, outubro e novembro são especiais para quem vive aqui pelo sul do país. Como sulistas e marisqueiros temos a nossa parte na história nacional pois desde a semana farroupilha até meados de novembro com a proclamação da república temos muitas datas que nossa cultura sulista forjada a ferro e fogo, nos traz boas e más recordações. Pois é nesse período do ano que recordamos de fatos que ficaram para história como heróicos e todos relativos a esse período do ano em questão. Senão vejamos. O dia vinte de setembro é um marco para a gauchada e por consequência também para a marisquerada que vive nesses costados gaúchos a beira mar. Como cantamos: “Sirvam nossas façanhas de modelo à toda a terra”, é bom lembrar que uma dessas façanhas aconteceu bem aqui nesse solo em que pisamos.

Nas escaramuças farrapas e marisqueiras há a história dos dois lanchões farrapos, o Seival e o Farroupilha que em meio a uma peleia das brabas, cortavam as águas da Lagoa dos Patos. Eram fustigados na retaguarda pelo temível John Grenfell, comandante da Marinha Imperial na Província do Rio Grande do Sul. Fugindo e despistando, eles conseguiram se enveredar pelo estreito do Rio Capivari e depois usaram um caminho por terra sobre carretas até chegar ao Rio Tramandaí.

Passaram por duras provações, pois era inverno e o mau tempo com chuvas e ventos transformou o chão num grande lodaçal. A 14 de julho de 1839, os lanchões

rumaram para Laguna. O Seival era comandado por John Griggs, conhecido como “João Grande” e o Farroupilha por Giuseppe Garibaldi.

Existem histórias contadas pelos antigos dizendo que o tal João Grandão deixou muitos herdeiros, até aqui por Cidreira. Reza uma lenda que foi ali pelos campos de Cidreira pra quem vem de Capivari do Sul que Garibaldi os farrapos, depois de dar umas beijadas numa canha de Santo Antônio, descansar e saborear uns puxa puxê feitos por gente aqui da praia, readquiriram forças para vencer outras peleias lá pelos costados catarinenses. Na costa de Santa Catarina, próximo ao Rio Araranguá, uma tempestade pôs a pique o Farroupilha, salvando-se uns poucos farrapos, entre eles o comandante Garibaldi. Há em outubro várias datas à comemorar. Dia do Professor, dia da N.Sra. Aparecida ou dia da piazada, dos guris e gurias, ou simplesmente dia da criança. Aí me lembro de quando eu era piá, sempre na chegada do verão, vários amigos de bagunça saíam com suas matracas pelas ruas, ainda de areia, de nossa Cidreira, para vender para os veranistas as casquinhas que eram fáceis de digerir e o açúcarado, emborrachado e delicioso puxa-puxê de Cidreira. Agora como o espaço é pouco e o cobertor é curto, pois se puxo o cobertor destapo os pés, prometo continuar com esse assunto na próxima edição do nosso Marisco. Eu sou Wilson Menezes Freitas, marisqueiro de plantão que escreve para o Cotidiano. Até breve.





Lizzi Barbosa no Grande Encontro da Música Gaúcha

Página 7

Representando a mulher e a cultura praieira, Lizzi Barbosa juntamente com as mais de 40 artistas gaúchas fizeram uma performance especial com a música “Leontina” de Luiz Coronel.



Lizzi Barbosa entoando uma concha de vento e com o seu tambor praieiro fez a abertura do espetáculo em homenagem às mulheres gaúchas do movimento denominado “Peitão”, coordenado pela apresentadora Shana Muller no Grande Encontro da Música Gaúcha, um dos maiores eventos da cultura do estado do RS. O evento que aconteceu no Auditório Araújo Vianna é uma iniciativa do célebre Airton Patinete e já está em sua 7ª Edição.



CENTRAL DE ALARMES
 Desde 1994 protegendo o seu patrimônio
 51.99869.0480 51.99802.4369
 Rua Borges de Medeiros, 763 - Centro - Cidreira/RS



VIDRAÇARIA CENTRAL
 FECHAMENTO DE ÁREAS E SACADAS
 VIDROS COMUNS E TEMPERADOS
 BOX PARA BANHEIROS
 ESPELHOS
 51.98642.3983 51.3681.1368



CORSAN deixa a rua esburacada

Já faz algum tempo que a CORSAN realizou obras na Rua Borges de Medeiros e até agora ainda não concluiu deixando a rua em péssimo estado prejudicando diretamente todos os moradores, comerciantes e usuários daquela rua. O serviço da CORSAN é caro e o resultado é muito ruim.

Condema vai ao Ecoponto



O Condema - Conselho Municipal do Meio Ambiente visitou o Eco Ponto de Cidreira, localizado na Rua Padre Caruso (R.13). O espaço é amplo e bem organizado, está pronto para o uso da comunidade. Este espaço é para o descarte de resíduos sólidos recicláveis como: galhos, madeiras, móveis e restos de construção. O descarte deve ser feito direto no ponto, sendo o transporte de responsabilidade do usuário. Com o Eco Ponto temos um local de referência para colocar o material descartável contribuindo para que este lixo não polua a nossa cidade. Use o Eco Ponto!



O PROJETO CAMINHO DAS DUNAS E LAGOAS, tem como objetivo integrar em um roteiro turístico os municípios de Balneário Pinhal e Cidreira, as belezas naturais e atrativos turísticos da região.



[caminhodasdunaselagoas](https://www.facebook.com/caminhodasdunaselagoas)
[dunaselagoas](https://www.instagram.com/dunaselagoas)
 Realização: **CDL Cidreira**
 Apoio: **PINHAL Cidreira**

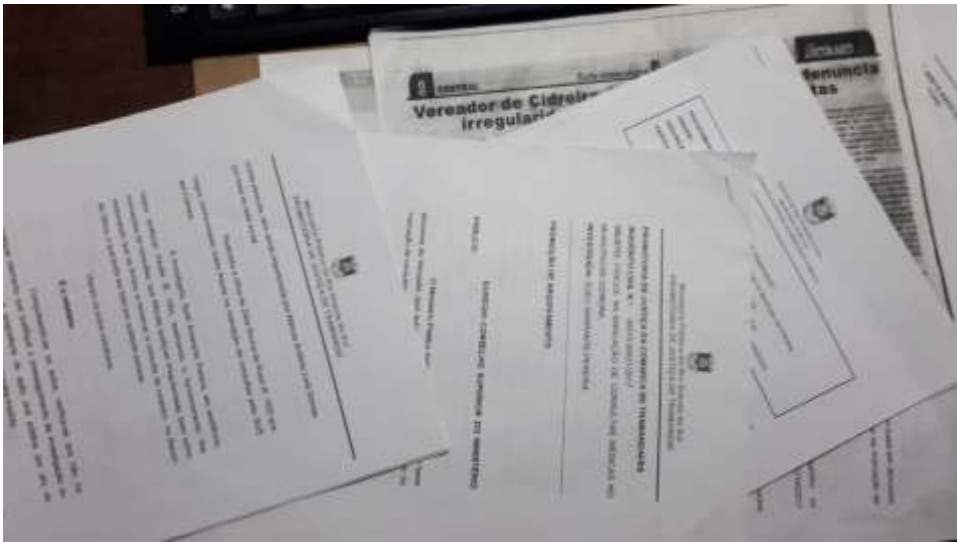
MACHISMO ASSÉDIO OU SEMPRE FOI ASSIM?!



Vereadora Sueli

Não é de hoje, que sabemos serem nossos ambientes públicos viciados em posturas e entendimentos construídos sob a égide de pensamentos machistas e verdades preconceituosas. Já tivemos casos de assédio, inclusive com condenação, em nossa câmara de vereadores, mas o que vem se destacando agora é um tipo de “abafa” em cima da vereadora Sueli, atualmente a única mulher vereadora de Cidreira. Sueli sofreu denúncia por parte de um colega vereador, e mesmo sendo o processo arquivado pelo CSMP - Conselho Superior do Ministério Público, por absoluta falta de provas, ainda assim o acusador continua a usar da tribuna para repetir a acusação impondo sua opinião desrespeitando a decisão do CSMP, em flagrante delito ético. Conta a vereadora que é muito difícil de colocar as suas opiniões e posições, quando em reunião com os demais vereadores, pois via de regra ela é silenciada, e sua voz abafada de modo deseducado, por gritos acompanhados de gestos grotescos. Normalmente a sua opinião é desconsiderada e em muitos casos sequer é solicitada, como se o seu mandato valesse menos que o dos homens da casa. Este tipo de atitude faz Sueli sentir-se invisível. Em uma reunião chegaram ao cúmulo de mostrar um vídeo pornográfico no celular, conta a vereadora constrangida. A Sueli já foi xingada, acusada e massacrada por homens valentes que usam uma página do Face conhecida por importunar os cidadãos levantando acusações levianas e irresponsáveis contra pessoas públicas de nossa cidade. Os acusadores, valentões de Facebook, como de praxe, não provaram as acusações e foram desmascarados pelo MP - Ministério Público.

Cidreira ainda tem muito o que crescer e seria fundamental que este crescimento se desse também na câmara de vereadores, lugar que deveria ser de construção de pensamentos livres para o desenvolvimento da nossa comunidade e jamais um espaço para a perpetuação de hábitos machistas e preconceituosos contra as mulheres de nossa praia. Hora de reciclar atitudes e candidatos.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PODER JUDICIÁRIO



Edital de Citação de Interessados, Ausentes, Incertos e Desconhecidos - Usucapião
3ª Vara Cível Especializada em Fazenda Pública - Comarca de Tramandaí Prazo de: 20 (VINTE) dias. Natureza: Usucapião Processo: 073/1.12.0015237-0 (CNJ): 0027840-81.2012.8.21.0073). Autor: Raul Mauri Sbaraini e outros. : .

Objeto: DECLARAÇÃO de domínio sobre o imóvel a seguir descrito. IMÓVEL: “Inicia-se a descrição deste perímetro no vértice 3, de coordenadas N6.666.192,30m e E564.091,37m; deste, segue com azimute de 137°26'44” e distância de 858,33m, confrontando neste trecho com DILCEU DA SILVA PINHEIRO, até o vértice 4, de coordenadas N6.665.560,03 E 564.671,84m; deste, segue com azimute de 40°47'37” e distância de 349,77m, confrontando neste trecho com DILCEU DA SILVA PINHEIRO, até vértice 5, de coordenadas N6.665.824,83 e E564.900,36; deste, segue com azimute de 134°58'44” e distância de 75,23m, confrontando neste trecho com Sucessão Fermiano Ferreira Teixeira, até o vértice 6, de coordenadas N6.665.771,65m e E564.953,58m; deste, segue com azimute de 220°07'27” e distância de 242,89m, confrontando neste trecho com Edson Fernandes, até vértice 7, de coordenadas N6.665.585,93m e E564.797,05m; deste, segue com azimute de 139°51'15” e distância de 703,01m, confrontando neste trecho com Edson Fernandes, até o vértice 8, de coordenadas N6.665.048,55m e E565.250,30m; deste, segue com azimute de 151°30'58” e distância de 455,81m, confrontando neste trecho com Edson Fernandes, até o vértice 9, de coordenadas N6.664.647,91m e E565.467,68m; deste, segue com azimute de 142°28'53” e distância de 245,24m, confrontando neste trecho com Edson Fernandes, até o vértice 10, de coordenadas N6.664.453,39m e E565.617,04m; deste, segue com azimute de 247°13'26” e distância de 259,71m, confrontando neste trecho com Bco de Servidão – Uso Público (Estrada Fortaleza), até o vértice 11, de coordenadas N6.664.352,85 e E565.377,59m; deste, segue com azimute de 316°51'34” e distância de 1.675,70m, confrontando neste trecho com Flavio da Luz de Oliveira, até vértice 12, de coordenadas N6.665.575,57m e E564.231,76m; deste, segue com azimute de 48°32'46” e distância de 112,23m, confrontando neste trecho com Flavio da Luz de Oliveira, até o vértice 13, de coordenadas N6.665.649,87m e E564.315,88; deste, segue com azimute de 317°00'18” e distância de 501,17m, confrontando neste trecho com Flavio da Luz de Oliveira até vértice 14, de coordenadas N6.666.016,44m e E563.974,12; deste, segue com azimute de 33°41'31” e distância de 211,37m, confrontando neste trecho com Raul Mauri Sbaraini, até o vértice 3; ponto inicial da descrição deste perímetro” Prazo de 15 dias dias para contestar, querendo, a contar do término do presente Edital (Art. 232, IV, CPC), sob pena de serem presumidos como verdadeiros os fatos alegados pelo(s) autor(es). Tramandaí, 06 de junho de 2019. SERVIDOR: Zander Trost Jacom. JUIZ: Milene Koerig Gessinger.

CERTIDÃO:

Certifico e dou fé que afixei cópia deste edital no átrio, nesta data.

Tramandaí, 06 de junho de 2019.

Roberto Alfieri Diehl
O. escrevente





ATIVIDADE FÍSICA PARA TOD@S! por Tanira Carvalho

Página
OMARISCO 9

Preparando o corpo para o Verão

Com a proximidade da chegada da estação mais gostosa do ano é comum o aumento significativo de pessoas se exercitando, seja na academia, ou caminhando ou correndo freneticamente objetivando perder peso ou tornar o corpo mais definido. Entretanto, é importante ressaltar que cada um tem suas peculiaridades, assim sendo deve-se evitar por exemplo querer aquele corpo esbelto que viu na mídia, mas deve sim respeitar e aceitar a sua forma física, ter a consciência que a sua estrutura óssea é para seu biotipo, respeitá-lo e conhecer o mesmo é fundamental para não cair no desânimo e na desmotivação por não ter o resultado desejado num treino físico.

Aceitar seu corpo não significa contudo, acomodar-se diante do peso aumentado, mas ter a consciência de que o exercício físico tornará o mesmo mais harmonioso e proporcional a seu tipo físico, e ainda estar ciente de que não se obtém resultados positivos da noite para o dia, mas para se chegar a eles torna-se necessário muita disciplina, dedicação, determinação e foco no que se deseja. Se exercitando diariamente é possível sim manter a boa forma física e mental não

somente pensando no verão, afinal a saúde, vitalidade e bem estar devem fazer parte da vida das pessoas em todas as épocas do ano.

Os resultados de um corpo ativo com uma rotina de exercícios físicos aparecem conforme você vai praticando-os. A redução de peso, a alegria e disposição são somente alguns benefícios dos exercícios físicos que lógico valem bem mais do que o desejo ter um corpo igual aquele que a mídia enfatiza. Importante dar atenção para não se deixar levar pelas influências externas isso significará negar sua própria individualidade e ainda representará um risco à sua saúde porque normalmente as pessoas no desespero de querer resultados imediatos recorrem a dietas da moda e métodos radicais para se enquadrar na imagem imposta pela mídia. Portanto, lembre-se, cada um é um, contudo as atividades físicas realizadas com cautela sob supervisão do profissional de educação física devem fazer parte da vida de todos, pois possibilitará não somente manter em equilíbrio os sistemas do corpo, mas ainda conservará sua estrutura física sem comprometer a saúde.



ComCultura prepara a I Conferência da Cultura

O ComCultura - Conselho Municipal de Cultura de Cidreira, vem se reunindo ordinariamente para tratar da realização da I Conferência Municipal de Cultura. Um momento ímpar para a construção de pensamentos e políticas públicas de cultura para as nossas comunidades. Nossa I Conferência terá por temática: O Povo, a Cultura e a Identidade Praieira e acontecerá no sábado dia 23 de novembro, a partir das 9 horas, na Câmara de Vereadores de Cidreira.

A dinâmica será a de Gts - Grupos de Trabalho para cada modalidade. As propostas serão discutidas e aprovadas em plenário para depois compor a Carta da Cultura que estará regendo as políticas públicas de cultura de Cidreira. Como é um Conselho novo, seus membros estão tratando da atualização do regimento interno que tinha mais de 10 anos, pois o último Conselho de Cultura legalmente eleito pela comunidade havia tomado posse a mais de dez anos.



A AELN - Academia de Escritores do Litoral Norte Gaúcho lançará, nos próximos dias, sua oitava publicação, a tradicional Antologia AELN-RS. O lançamento e a sessão de autógrafos de Ecos Litorâneos acontece na 65ª Feira do Livro de Porto Alegre, no 2º andar do Memorial do Rio Grande do Sul, espaço destinado às sessões de autógrafos coletivos, no dia 16/11, às 14h30. Participe!

**MAIS SAÚDE
E QUALIDADE
PARA TODA
A FAMÍLIA**

- TELE-ENTREGA, serviços Agendamento Clínica e entrega
- CONDIÇÕES FACILITADAS
- ATENDIMENTO PERSONALIZADO

ENVIE SUA RECEITA
PELO WHATSAPP E FAÇA
UM ORÇAMENTO!

☎ 051 996573697 [51] 3684.1860

**Fórmula
da Praia**

1ª edição de 1985, 2ª edição de 1990, 3ª edição de 1995, 4ª edição de 2000, 5ª edição de 2005, 6ª edição de 2010, 7ª edição de 2015, 8ª edição de 2020

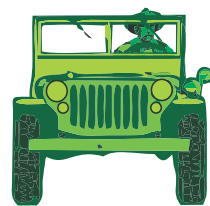
VENHA
NOS
VISITAR!

Av. Municipal de 965, Sala 01 - "Fórmula"
(em frente ao estacionamento da Supermercado Nacional)



SARAPIÃO

um filme de Ivan Therra



Prefeitura apoia o Filme da Praia



Pela primeira vez na história de nossa cidade, a Prefeitura vai apoiar a realização de um filme da Casa da Cultura do Litoral e do Ponto de Cultura Flor da Areia. Idealizado, produzido e realizado pela nossa gente da beira este é o terceiro filme produzido pela Produtora Cinevídeo O Marisco. Em reunião com o diretor Ivan Therra, o Secretário de Administração JP Roso confirmou a vontade do Prefeito Alex Contini de apoiar a realização do filme: “O Sarapião”. Esta atitude diz muito das necessárias mudanças para melhor que estão ocorrendo em Cidreira.



A equipe está à postos e o elenco está afiado, a produção está bombando e a captação de som está perfeita. O diretor de arte está viajando nas cores e figurinos. Estamos entrando na fase final das filmagens, onde as imagens são produzidas com muito carinho para sedimentar a história. São mais de cem pessoas da praia envolvidas na produção deste que é o terceiro filme da cinevídeo produtora O Marisco da Casa da Cultura do Litoral.

É a nossa gente da beira da praia protagonizando mais uma ação que vem a fortalecer os sentidos de pertencimento e as identidades do nosso povo praieiro.

O Ponto de Cultura Flor da Areia está fazendo cinema com a nossa comunidade. São as nossas paisagens cotidianas registradas como arte. Estamos contando histórias, estamos fazendo história.



Participações que fazem a diferença são importantes, como a do amigo Flávio, o dono do Jeep verde, fundamental para a realização do filme. Sempre de boa, muito parceiro e disponível. Nosso amigo Mauro surpreendeu com suas boas atuações, gente boa no set. Outro destaque é o Seu Luis Pedde que sempre está com a mão na massa ajudando o filme!

Fazer um filme não é tarefa fácil. Nossa proposta é de uma produção comunitária onde o mais importante é o protagonismo da nossa gente da beira. Os resultados tem sido excelentes. “Em breve entraremos para a ilha de edição e nossa perspectiva é de uma pré estreia festiva, com exibição ao ar livre no Ponto de Cultura para dezembro”, disse o diretor Ivan Therra.

