

UCSP COM NOVA MÉDICA DE FAMÍLIA

A equipa médica da Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) de Mora foi reforçada com a colocação de uma nova médica, que vem dar resposta às necessidades sentidas no que diz respeito à carência evidente de profissionais de saúde afetos à UCSP de Mora. Os cerca de 930 utentes que se encontravam sem médico de família na freguesia de Mora, poderão agora em caso de necessidade proceder à marcação de consulta.

O Município de Mora tem acompanhado com preocupação esta situação específica, desenvolvendo todos os esforços junto da Administração Regional de Saúde (ARS) do Alentejo e do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) do Alentejo Central para que a mesma seja resolvida. É com agrado que o Município de Mora vê a vinda desta nova médica, que permitirá assegurar os cuidados básicos de saúde e o devido acompanhamento aos municípios.

Sendo a saúde pública um direito fundamental para o bem-estar de todas as pessoas e uma das maiores preocupações deste executivo, continuará o Município de Mora em estreita articulação com a ARS e o ACES a procurar soluções para que a população esteja salvaguardada em matéria de cuidados médicos. É objetivo do executivo municipal criar condições de estabilidade na prestação dos mesmos em todo o Concelho.

IPSS COM TARIFA ÚNICA NA ÁGUA

O Município de Mora procedeu à alteração da tabela das tarifas de água, saneamento e resíduos sólidos urbanos, de forma a poder aplicar às Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do Concelho um preço único relativamente aos serviços mencionados.

A medida avançada, de redução e fixação de tarifário, tem em consideração o papel importante que estas instituições têm junto da população, nomeadamente no que diz respeito aos serviços que prestam no cuidado e bem-estar dos seus utentes.

Apesar de na prática esta medida se refletir na redução da receita do Município, considera o mesmo que se trata de um apoio importante às IPSS, contribuindo desta forma para a diminuição das despesas das mesmas, enquanto agentes de solidariedade social.



MUNICÍPIO DE MORA APOIA AQUISIÇÃO DE VIATURA DE DESENCARCERAMENTO PARA OS B. V. DE MORA

Foi aprovado em Reunião Ordinária de Câmara, a atribuição de um subsídio no valor de 45 mil euros para a reserva e início do processo de aquisição de uma viatura de desencarceramento para os Bombeiros Voluntários de Mora.

Este apoio tem como objetivo colmatar a lacuna sentida por a

Associação de Bombeiros desde que a anterior viatura ficou inoperacional devido a um acidente, em 2019. Com o início do processo de compra é dado mais um importante passo na evolução da resposta às urgências e emergências da população do Concelho de Mora e a quem por cá passa.



CÂMARA MUNICIPAL DE MORA OFERECE CADERNOS DE FICHAS A TODOS OS ALUNOS

A Câmara Municipal de Mora informa todos os encarregados de educação e alunos de que irá assegurar o custo dos cadernos de fichas de todos os alunos matriculados no Agrupamento de Escolas do Concelho de Mora no ano letivo 2022/2023, desde o 1º ciclo até ao secundário, independentemente do escalão em termos de Ação Social Escolar.

Para usufruir deste benefício, deverá ser entregue no serviço de ação social do Município a fatura com os dados do encarregado de educação (nome, contacto, NIF e IBAN) e nome do aluno/a. Esta é uma medida que visa apoiar economicamente todas as famílias do Concelho, contribuindo desta forma para o sucesso e combate ao abandono escolar, promovendo a inclusão e igualdade de oportunidades.



O EXECUTIVO DÁ AS BOAS VINDAS À COMUNIDADE ESCOLAR DO CONCELHO

A poucos dias do arranque do novo ano letivo, o executivo da Autarquia, liderado pela Presidente Paula Chuço deu as boas vindas à comunidade escolar do Agrupamento de Escolas de Mora.

Para assinalar o momento, o Município promoveu a receção a cerca de meia centena de participantes, que contou com

as visitas guiadas ao Museu Interativo do Megalitismo e ao Fluviário de Mora, culminando com um beiberete na Escola Básica e Secundária de Mora.

Esta ação tem como

principal objetivo apresentar o executivo à comunidade escolar, bem como promover a proximidade entre as duas entidades no decorrer do ano letivo.



EXECUTIVO MUNICIPAL OUVIU SUGESTÕES E DÁ RESPOSTAS AOS MUNICÍPIES DE CABEÇÃO

No dia 17 de agosto, a Presidente do Município Paula Chuço, o Vereador Hugo Carreiras, o Presidente da Junta de Freguesia, João de Carvalho e o técnico do Município, Eng.º António Mourão, estiveram em Cabeção, numa sessão aberta para ouvir as sugestões e preocupações dos munícipes desta freguesia, bem como dar respostas às suas solicitações e questões.

"O Município mais perto de si" é uma iniciativa que tem como objetivo reforçar a relação de proximidade entre o executivo e a população, permitindo também desta forma, dar respostas e recolher preocupações e sugestões dos munícipes.



MUNICÍPIO REFORÇA REDE DE ECOPONTOS NO CONCELHO

O Município de Mora adquiriu recentemente novos equipamentos de recolha seletiva de resíduos que serão colocados. Assim, o município alarga a rede de ecopontos, melhorando o índice de acessibilidade ao serviço.

O objetivo é reforçar a rede de ecopontos do Concelho de Mora, de forma a sensibilizar e facilitar aos Munícipes a reciclagem e, ao mesmo tempo, preservar o meio ambiente, apostando na qualidade de vida da população e aumentando a meta de recolha deste tipo de resíduos.



CÂMARA MUNICIPAL REALIZOU AÇÃO DE DESBARATIZAÇÃO NA FREGUESIA DE MORA

Para resolver a praga de rastejantes que a freguesia de Mora vinha a registar, o Município contratou uma empresa especializada no ramo para realizar uma desbaratização em toda a rede de esgotos na freguesia de Mora, com o objetivo de controlar a situação e evitar que se desenvolvam.



FESTIVAL JOVEM SUPEROU AS EXPECTATIVAS

O Parque Ecológico do Gameiro foi o pano de fundo do primeiro Festival Jovem, que decorreu no fim de Julho.

Foram centenas os jovens que vieram até ao Concelho de Mora e marcaram presença neste evento, que disponibilizava de forma gratuita, alojamento durante os 3 dias no Parque de Campismo e passeio de canoa na Ribeira de Raia, junto à zona do festival.

Destaque especial para Rony Fuego que encabeçou o cartaz

desta primeira edição do Festival e que animou a noite com os ritmos quentes.

Durante o fim de semana de festa passaram ainda pelo palco do festival, tunas e bandas locais, vários Dj's, Sunset's, Zumba, Hip Hop, e projetos como "Os Cromos da Noite" e "Radio Hits".

O Festival Jovem encerra assim esta edição e promete o regresso no próximo ano com muitas novidades!



PROGRAMA "AGOSTO A BRINCAR" ENCERROU COM FESTA DISCO



"Agosto a brincar" terminou com uma festa disco cheia de pipocas, sumos e muita diversão.

Este programa foi promovido pelo Município de Mora, através da Oficina da Criança, que acolheu durante todo o mês de agosto cerca de 60 crianças do Concelho.

À semelhança do que tem sucedido nas restantes pausas letivas, o objetivo do "Agosto a Brincar" passa por dar resposta aos encarregados de educação que se encontram a trabalhar, ocupando os tempos livres dos seus filhos.

Expressão plástica, jogos tradicionais, culinária, idas à piscina e festas foram algumas das atividades desenvolvidas.

MALARRANHA RECEBEU REUNIÃO DESCENTRALIZADA



Realizou-se no dia 19 de setembro na localidade de Malarranha, na freguesia de Pavia, a quarta Reunião de Câmara descentralizada.

Esta medida de proximidade, tomada por este executivo, veio permitir à população de Malarranha e Pavia participar ativamente nas reuniões de Câmara, aproveitando a oportunidade para partilhar as suas preocupações e deixar sugestões junto do executivo.

Na localidade de Malarranha finalizou-se o primeiro ciclo de reuniões de Câmara descentralizadas. A próxima sessão descentralizada retoma a ordem inicial e será na Freguesia de Brotas, no dia 31 de outubro.

ATLETAS DO GDP HOMENAGEADOS NA EXPOMORA



No decorrer da ExpoMora 2022, o Município de Mora promoveu uma homenagem a todos os atletas, que durante esta última época desportiva conquistaram títulos nacionais e regionais, bem como aos seus treinadores, que com empenho e dedicação colaboraram para que as equipas arrecadassem todos estes troféus.

O Município reconhece e enaltece, desta forma, o trabalho e esforço de todos, desejando que a próxima época lhes seja tão ou mais favorável como a anterior!

Parabéns Grupo Desportivo de Pavia.

ESTAMOS MAIS PRÓXIMOS DE SI!

EXPOMORA REGRESSA COM NOVIDADES



A CERIMÓNIA DE INAUGURAÇÃO

A edição que marcou o regresso da ExpoMora, abriu ao público no final da tarde de sexta-feira, dia 9 de setembro, onde contou com as intervenções do Presidente da Associação Portuguesa das Agências de Viagens e Turismo, Pedro Costa Ferreira, do Vice-Presidente do Turismo do Alentejo, Pedro Pires Dias e da Presidente do Município de Mora, Paula Chuço. A cerimónia de abertura contou ainda com a participação do Grupo de Cantares das Brotas, do

Grupo de Cantares de Cabeção, do Grupo de Bombos "Toca a Bombar" de Pavia e da Fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Mora.

Sendo este certame dedicado às freguesias, as entradas do recinto representaram cada uma delas, permitindo que os grupos participantes entrassem pelo respetivo pórtico da sua freguesia, e desfilassem até ao espaço da cerimónia, onde se juntaram às centenas de pessoas presentes.

ESTA EDIÇÃO REUNIU 90 EXPOSITORES, MAIOR NÚMERO DE SEMPRE

Foram muitas as novidades que marcaram esta ExpoMora. Para além do número de expositores ter sido o maior de sempre, com um total de 90 stands, o município disponibilizou transporte às freguesias, para que todos pudessem visitar o certame e assistir aos espetáculos.



ESPECIAL EXPOMORA



EXPOMORA COM UM NOVO ESPAÇO DESTINADO A PROVAS

Uma outra novidade deste certame foi o espaço destinado a provas, dinamizado por diversos expositores, que colocaram vinhos, doces e salgados à prova de todos os visitantes. Esta foi uma forma de divulgar e promover os sabores e saberes do Concelho.



PALCO CULTURAL E EXPOSIÇÃO PROMOVEM ATIVIDADE DAS FREGUESIAS

Sob o mote - "As Nossas Tradições", as freguesias tiveram um destaque fundamental nesta edição. Para isso, contribuiu o palco cultural, localizado no recinto da ExpoMora, onde cada freguesia mostrou as suas tradições, através das atuações dos grupos de cantares e rancho folclórico. Além disso, apresentou-se a exposição na sala de atividades do Museu do Megalitismo, que reuniu uma série de informação e adereços, típicos do Concelho e em particular de cada freguesia.



QUIM BARREIROS

GRANDES NOMES DA MÚSICA E HUMOR NACIONAIS NO PALCO MUSEU

Ao palco Museu subiram, para além dos artistas da terra, nomes conhecidos do grande público, como Quim Barreiros, Diogo Piçarra, Ana Arrebentinha e Virgul, que animaram os milhares de pessoas que passaram pela ExpoMora.



DIOGO PIÇARRA



ANA ARREBENTINHA



VIRGUL

ESPAÇO CRIANÇAS E ANIMAÇÃO DE RUA COMPLETAM PROGRAMA

Houve ainda dois espaços dedicados às crianças, com insufláveis, elásticos, paredes de escalada e touro mecânico, bem como, animação de rua promovida pelo Grupo de Teatro de Pavia, pela Metamorphose-ADC e pela PurposeFlow.



FILHOS DA TERRA SOBEM AOS PALCOS MUSEU E BARES

Esta edição teve como principal objetivo dar destaque e priorizar o que é do Concelho. Os filhos da terra, nomeadamente a Escola de Música da Câmara Municipal de Mora, Daniel Catarino e Mário Costa (Progressivu), tiveram a oportunidade de atuar perante o seu público, alguns, pela primeira vez.



ATIVIDADES DESPORTIVAS MARCAM AS MANHÃS DA EXPOMORA

A ExpoMora ficou ainda marcada pelos convívios desportivos, nomeadamente a caminhada, que aconteceu dia 10 de setembro e juntou mais de uma centena de pessoas.

O domingo arrancou com um passeio de BTT, com cerca de 50 km, que percorreu um pouco do município e contou com cerca de meia centena de participantes.

Promovido pelo Grupo Desportivo e Recreativo dos trabalhadores da Câmara Municipal de Mora, o torneio da malha aconteceu dia 11, o encontro reuniu cerca de 6 equipas.



ESPETÁCULO PIROTÉCNICO ENCERRA EXPOMORA 2022



ATÉ PARA O ANO!



Suplemento informativo

Brotas
Cabeção
Mora
Pavia
Malarranha

Edição 11

Mora, 30 set. 2022

Informação Suplementar do Município

cm-mora.pt



Boletim de Saúde Mental

*Informação da responsabilidade UCSP de Mora

Unidade de Saúde de Mora
Dra. Helena Chouriço
Consultas de Psicologia
3ª feiras

Será que este artigo é para Si ?

E eis que me encontrei com a minha Ansiedade! Em primeira instância, a Ansiedade é um mecanismo de defesa, uma forma do nosso organismo, corpo e mente nos revelarem que, apesar

de inúmeras vezes sem razão aparente, se sentem ameaçados por algo.

O Medo de sentir Medo!

Em algum momento das nossas vidas, todo nós nos cruzámos

ou nos deparámos na encruzilhada da Ansiedade, onde sentimos emoções devastadoras. Pode ser uma angustia que nos rouba a vontade de caminhar, pode ser uma depressão que nos acinzen-

ta os dias, um pânico que surge em momentos menos esperados, uma raiva desmedida que toma conta dos nossos pensamentos e corações (...) deixa-nos exaustos!

Seguimos, vamos ver se este artigo é para Si... Assinale a forma como se sente:

- Receio a próxima crise de ansiedade.
- Tenho dificuldade em dormir.
- Preocupo-me desnecessariamente com muitas questões.
- Sinto-me tenso e ansioso e tenho dificuldade em relaxar.
- Fico aterrorizado com certos objetos ou situações.
- Evito coisas que tenho de fazer porque me deixam ansioso.
- Sinto-me extremamente ansioso em algumas situações sociais ou evito-as se puder.

- As minhas reações de raiva parecem ser exageradas para a situação.
- Não compreendo por que razão me sinto tão irritado.
- A minha raiva causou problemas nos meus relacionamentos.
- Não me consigo interessar por coisas que costumava apreciar.
- Sinto que não tenho nada pelo que ansiar.
- Tenho dificuldade em concentrar-me e tomar decisões.
- Não gosto de mim próprio.
- É difícil ter a energia e a motivação de que preciso.

Relativamente à emergência de recuperar o equilíbrio e o alívio, somos unânimes em referir que: 1. é importante praticar atividades agradáveis 2. Ter pensamentos úteis 3. Enfrentar os medos 4. Cuidar de Si próprio (...) Fácil? não, não é fácil, quando temos dificuldades, não temos tempo nem energia para nos focarmos no que nos pode

fazer bem. Exige trabalho, é difícil “fazer mais daquilo que se ama” (Seth J. Gillihan) quando estamos deprimidos, é complicado encarar os medos enquanto se luta contra o pânico.

Procurar ajuda é uma opção, talvez a melhor e mais assertiva. Porque “todos nós precisamos que nos lembrem daquilo que nos faz sentir bem”. (Seth J. Gillihan)



#NOSNOSMUSEUS:

#MUSEUMEGALITISMOMORA. O Museu Interativo do Megalitismo de Mora assinalou o VI Aniversário com uma Jornada Portas Abertas, saída de campo, palestras e workshop, nos dias 15 e 17 de setembro.

No dia do aniversário, 15 de setembro, o Museu Interativo do Megalitismo promoveu uma Jornada Portas Abertas, o que permitiu a visita gratuita ao espaço.

No dia 17 de setembro decorreu uma Saída de Campo com a Associação dos Amigos da Natureza de Cabeção e uma palestra cujo tema foi a "Fauna Atual no Concelho de Mora", também dirigida pela Associação.



Terminou mais uma campanha arqueológica em Santa Cruz 13, em Brotas, subsidiada pela Câmara Municipal de Mora e coordenada pela arqueóloga Leonor Rocha, da Universidade de Évora. Este ano, os trabalhos tiveram resultados excecionais pelo tipo de materiais descobertos, como a cerâmica decorada que comprova as ligações existentes entre o litoral e o interior alentejano e aponta para uma cronologia de ocupação de cerca de 4.500 anos. No decorrer desta escavação foi descoberta uma placa de xisto em contexto de povoado, contando-se pelos dedos de uma mão os povoados em que foram encontrados fragmentos de placas de xisto o que poderá, talvez, significar que este local podia ser um centro de oficinas.



#FLUVIÁRIODEMORA. Já está online o novo site do Fluviário de Mora, que apresenta uma nova e importante novidade: a venda de bilhetes online.

Desde o dia 1 de setembro que o Fluviário está a funcionar com o horário de inverno: encontrando-se aberto das 10h00 às 17h00, de segunda a domingo, até 31 de março.

O Fluviário de Mora foi premiado com o Certificado de Excelência "Travelers' Choice 2022" do TripAdvisor pela sétima vez.

A "Importância de proteger o rio" foi o tema do colóquio que se realizou, dia 11 de setembro, por ocasião da ExpoMora. A realização do colóquio teve como objetivo dar a conhecer o que se faz a nível científico de modo a compreender as alterações nos rios para depois se poder atuar. As intervenções ficaram a cargo de Carlos Alexandre e Joana Boavida-Portugal, ambos do Centro de Ciências do Mar e do Ambiente da Universidade de Évora.



época 2022/23

Inscrições abertas

INÍCIO DE ATIVIDADE: 10 DE OUTUBRO

PISCINA MUNICIPAL
DUARTE PIRES
Escola de Natação

- ✓ Inscrição a partir dos 5 anos de idade
- ✓ Online: <http://desporto.cm-mora.pt>
- ✓ Presencial: Piscina municipal (8h00-12h00 / 13h00-16h00)
- ✓ Telefone: 932 032 065
- ✓ Divulgação de turmas/horários no dia 6 de Outubro em desporto.cm-mora.pt e na Bilheteira da Piscina Municipal Duarte Pires.

UNIVERSIDADE SENIOR
MORA

Inscreeva-se ou renove a matrícula!

Mora	Cabeção	Brotas	Pavia
26 DE SETEMBRO 27 DE SETEMBRO	28 DE SETEMBRO	29 DE SETEMBRO	30 DE SETEMBRO
Casa da Cultura	Centro Cultural	Escola Primária	Junta de Freguesia
das 9h30 às 12h30 das 14h00 às 17h30	das 9h30 às 12h30 das 14h30 às 17h00	das 9h30 às 12h30	das 9h30 às 12h30

EM OUTUBRO PODE VISITAR



CENTRO CULTURAL DE CABEÇÃO.
Exposição coletiva de fotografias "Nosso Sítio, Nossa Gente", de Margarida Nunes, João André, José Artur, Luís Vinagre e Nuno Nunes. Para visitar até 28 de outubro.



GRUPO MUSICAL PAVIENSE.
Exposição de trabalhos dos utentes do Lar Rainha Santa Isabel de Pavia "A Arte da Melhor Idade", para visitar de 8 a 30 de outubro.