

WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

Navegante Cultural

 **Mundial**

THE PORTUGUESE NEWSPAPER
VOL 3 ISSUE 7 2021

PATRÍCIA MAMONA!

 
MAMONA
I RUN CLEAN™
TORUŃ 2021

©Reuters/Lukasz Szlag

©Getty/Dylan Martinez

PEDRO PICHARDO -- OURO



©Reuters/Dylan Martinez

PATRICIA MAMONA -- PRATA



©Getty/Phillip Fong

FERNANDO PIMENTA -- BRONZE



©Reuters/Dylan Martinez

JORGE FONSECA -- BRONZE



PUBLISHER / EDITORA
Navegante Cultural Navigator
204.981.3019

EDITOR-IN-CHIEF
Mia Sally Marques Correia
eMail: omundial@outlook.com
www.navegante-omundial.com

**CONSULTANT
& PORTUGUESE EDITOR**
Pedro Aires Correia
Maria José R. Marques Correia

PHOTOGRAPHY
Michel da Silva for Navegante-O Mundial

PARTNER
Paulo Bergantim, Luso-Can TV
INTERN
Selena Loureiro

INTERCULTURAL GUEST EDITORS
Tony Guerreiro, **Multi-Media**

STRATEGIC ADVISORS 2021
João Pedro Correia &
Mala Sachdeva

EDITORIAL COLLABORATORS
Lucy Andrade
Eduarda Gil
Manny Martins-Karman
You?!
omundial@outlook.com

PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS
Nuno Pereira
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Vídeo
Ed Correia

**COVER & INSIDE FRONT,
PHOTOS:**
©Reuters/Lukasz Szlag;
©Getty/Dylan Martinez;
©Reuters/Phillip Fong

PRINTED BY:
Winnipeg Sun Commercial Print Division
on Treaty 1 Territory

All rights reserved.



Letter from the Editor / Carta da Editora

*In an opinion piece written for the Portuguese newspaper **Público**, Professor of Science and Technology at the Universidade Nova de Lisboa, **Pedro Abreu** writes:*

“Pedro Pichardo [Cuban-born triple jump athlete, who won Gold for Portugal] was “formed” in Cuba, and “medalled” as a world champion there, but since his arrival in Portugal, whilst training at SL Benfica, to whom he is under contract, under the guidance of his Cuban trainer, is fully and completely Portuguese.

Although there are those who say Pichardo’s medal is Cuban, the legislation on Portuguese nationality is clear: foreigners may acquire it without the residence requirement of five years, provided that they have rendered, or have been called to render, services to Portugal, or the international community. It is a right by law, and not a privilege granted by special favour.

There are those who believe that the Portuguese flag does not drape as well over the shoulders of a naturalized athlete. This is not an opinion unique to Portugal. In Canada, we also have those who believe that the only true Canadians are those of British or French “old stock,” which is ironic given the Indigenous people who have been here since time immemorial...

And helped both the British and French find their way on Turtle Island upon first landing.

Patricia Mamona, the Lisbon-born triple jump athlete whose triumphant beauty graces this issue’s cover, is routinely described as being of Angolan descent; together with Judoka champion Jorge Fonseca, who beat Lymphoma in 2016, to win silver at Tokyo 2020, they join up with Pichardo to evolve the history of a country that has typically been credited mostly to the descendants and familiars of the first king of Portugal, Afonso Henriques.

These three elite athletes with varying shades of darker skin, along with Portuguese bronze medalist in sprint canoe, Fernando Pimenta, in a shade of olive, showcase the changing face of a traditionally homogenous Portugal, on a global stage.

Pichardo’s athletic journey is emblematic of an immigrant journey, and the diverse forces that shape all of us with a country of birth different from our country of chosen residence. Pichardo’s formative athletic training and socialization may be Cuban, but his ongoing development as an athlete and a naturalized citizen is most definitely Portuguese.

Pichardo’s identity as an immigrant is no different from mine as an immigrant. And his contribution to Portuguese society, including his Olympic Gold for Portugal, is no different from my own more modest contribution to Canadian society. Pichardo is as much Portuguese as I am Canadian. And his Gold medal for Portugal is as weighty as any other Portuguese victory in Olympic history.

*Num artigo de opinião redigido para o jornal português **Público**, o Professor de Ciência e Tecnologia na Universidade Nova de Lisboa, **Pedro Abreu** escreve:*

“Pedro Pichardo [atleta cubano de salto triplo, que conquistou o ouro por Portugal] foi “formado” em Cuba, e “medalhado” lá como campeão do mundo, mas desde a sua chegada a Portugal, a treinar no SL Benfica, a quem está sob contrato, debaixo da orientação do seu treinador cubano, é plena e totalmente português.

Embora haja quem diga que a medalha de Pichardo é cubana, a legislação da nacionalidade portuguesa é clara: os estrangeiros podem adquiri-la sem o requisito de residência de cinco anos, desde que tenham prestado, ou tenham sido chamados a prestar, serviços a Portugal, ou a comunidade internacional. É um direito por lei, e não um privilégio concedido por favor especial.

Há quem pense que a bandeira portuguesa não fica tão bem pendurada nos ombros de um atleta naturalizado. Esta não é uma opinião exclusiva de Portugal. No Canadá, também temos aqueles que acreditam que os únicos verdadeiros canadianos são os de “linhagem antiga” britânica ou francesa, o que é irónico, dado o povo indígena que está aqui desde tempos imemoriais ...

É ajudou os britânicos e os franceses a encontrarem seu caminho na Ilha da Tartaruga ao primeiro desembarque.

Patricia Mamona, a atleta de salto triplo nascida em Lisboa cuja beleza triunfante enfeita a capa desta edição, é rotineiramente descrita como sendo de descendência angolana; junto com o campeão judoca Jorge Fonseca, que venceu o Linfoma em 2016, para ganhar a prata no Toquio 2020, eles se juntam a Pichardo para fazer evoluir a história de um país que normalmente foi creditado principalmente aos descendentes e familiares do primeiro rei de Portugal, Afonso Henriques.

Estes três atletas da elite com tons variados de pele escura, juntamente com o português medalhista de bronze na canoa, Fernando Pimenta, em pele de tom azeitona, mostram a mudança do rosto de um Portugal tradicionalmente homogêneo, a nível mundial.

A jornada atlética de Pichardo é emblemática de uma jornada de imigrante e as diversas forças que moldam todos nós com um país de nascimento diferente do nosso país de residência escolhida. O treinamento atlético de formação e a socialização de Pichardo, podem ser cubanos, mas seu desenvolvimento contínuo como atleta e cidadão naturalizado é definitivamente português.

A identidade de Pichardo como imigrante não é diferente da minha como imigrante. E a sua contribuição para a sociedade portuguesa, incluindo o seu Ouro Olímpico para Portugal, não difere da minha contribuição mais modesta para a sociedade canadiana. Pichardo é tão português quanto eu, canadiana. E a sua medalha de ouro para Portugal tem o peso de qualquer outra vitória portuguesa na história olímpica.

Table of Contents

Highlights

Four Medals for Portugal, Tokyo, 2020	04
Who is Pedro Pichardo? Quem é Pedro Pichardo?	06
Culture and Traditions – Cultura e Tradições	08
Manny Martins-Karman Style	10
Tokyo 2020, Toquio 2020!	11
Food & Drink, by Eduarda Gil	12
Pretty in Paint, Maria “Lita” Salgueiro	14
Saudades -- Concrete Pour, St Laurent Arena	16
Página dos Combatentes	18
Blue Jean Baby -- Ganga e mais Ganga!	20
A Home for Healing, by Lucy Andrade	22
Horoscope	23
Nuno Pereira	24
Obituaries – Obituários	29
Happy Birthday!	30
Community	31

Four medals for Portugal in Tokyo, 2020

The four medals won by Portugal in Tokyo2020 are: a silver medal by athlete Patrícia Mamona, a bronze medal by judoka Jorge Fonseca, a bronze medal by canoeist Fernando Pimenta and a gold medal by athlete Pedro Pichardo.

Fernando Pimenta, 31, who had been crowned Olympic vice-champion in London2012, in K2 1,000 metres, alongside Emanuel Silva, finished the K1 1,000 metre event at Tokyo2020 in 3.22,478 minutes, just behind Hungarians Balint Kopasz, new Olympic record holder, with 3.20,643, and Adam Varga (3.22,431).

Portugal now has a total of 28 medals won in the Olympic Games (five gold, nine silver and 14 bronze), two of which are in canoeing, both with the participation of Fernando Pimenta, who is now part of the restricted group of Portuguese athletes with two medals in the world's biggest sporting event.

In the Japanese capital, the first to reach the podium was Jorge Fonseca, getting the bronze medal for judo, followed by Patrícia Mamona, with silver for a jump of 15.01 metres, a new national record.

Then it was the canoeist, who already had a silver medal on his CV alongside Emanuel Silva, in London 2012, who added a new podium for Portugal at the Sea Forest Waterway before Pedro Pichardo added the latest gold medal with a jump of 17.98 metres in the triple jump discipline.

Los Angeles 1984 brought the first gold in national history in Olympic Games, with the victorious marathon of Carlos Lopes, with António Leitão, in the 5,000 metres, and Rosa Mota, in the marathon, achieving bronze.

Carlos Lopes, who came from silver in the 10,000 metres of Montreal1976, won the first of four gold medals in Portuguese history in the Canadian city.

Injured in Moscow1980, the Portuguese marathon runner became the first national Olympic hero with a record of 2:09.21 hours, which would only be beaten in Beijing 2008, by Kenyan Sammy Wanjiru.

TSN/Lusa in <https://www.theportugalnews.com/news/sport-06-08-2021>

Editorial Note: Toyko 2020 was held in June 2021, owing to the global Coronavirus pandemic.

Nota Editorial: Os jogos de 2020 foram estagiados em junho de 2021, devido a pandemia global da coronavirus.

Servico Completo de Limpezas Comercial e Residencial



Vendemos equipamento e produtos de limpeza nos nossos armazéns, a preço de retalho.

**Contratos de Limpeza com Chave...
Preencha a sua aplicação de trabalho nos nossos escritórios – escritórios através do Canada: de Quebec até a British Columbia**

www.bee-clean.com

Proprietario: José Correia

375 Nairn Avenue

Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6

204.668.4420 P 204.663.0491 F



Quatro medalhas para Portugal em Tóquio, 2020

As quatro medalhas conquistadas por Portugal em Tóquio2020 são: medalha de prata da atleta Patrícia Mamona, medalha de bronze do judoca Jorge Fonseca, medalha de bronze do canoísta Fernando Pimenta e medalha de ouro do atleta Pedro Pichardo.

Fernando Pimenta, 31, que havia sido coroado vice-campeão olímpico em Londres 2012, nos 1.000 metros K2, ao lado de Emanuel Silva, terminou a prova de 1.000 metros K1 em Tokyo2020 em 3,22.478 minutos, atrás dos húngaros Balint Kopasz, novo recordista olímpico, com 3.20.643 e Adam Varga (3.22.431).

Portugal conta agora com um total de 28 medalhas conquistadas nos Jogos Olímpicos (cinco de ouro, nove de prata e 14 de bronze), duas das quais na canoagem, ambas com a participação de Fernando Pimenta, que agora faz parte do restrito grupo de atletas portugueses com duas medalhas no maior evento esportivo do mundo.

Na capital nipônica, o primeiro a chegar ao pódio foi Jorge Fonseca, com a medalha de bronze no judô, seguido por Patrícia Mamona, com prata no salto de 15,01 metros, novo recorde nacional.

Depois foi o canoísta, que já tinha uma medalha de prata no currículo ao lado de Emanuel Silva, em Londres 2012, que somou um novo pódio para Portugal na Sea Forest Waterway antes de Pedro Pichardo somar a última medalha de ouro com um salto de 17,98 metros em a disciplina de salto triplo.

Los Angeles 1984 trouxe o primeiro ouro da história nacional em Jogos Olímpicos, com a maratona vitoriosa de Carlos Lopes, com António Leitão, nos 5.000 metros, e Rosa Mota, na maratona, conquistando o bronze.

Carlos Lopes, que veio da prata nos 10.000 metros de Montreal 1976, conquistou a primeira das quatro medalhas de ouro da história portuguesa na cidade canadiana.

Lesionado em Moscovo 1980, o maratonista português tornou-se no primeiro herói olímpico nacional com um recorde de 2: 09,21 horas, que só seria derrotado em Pequim 2008, pelo queniano Sammy Wanjiru.

RE/MAX® TOP PRODUCER!



Mario Lopes
Your Investment Realtor

**Consistently a Number 1
RE/MAX REALTOR**

Cell: **33-MARIO (336-2746)**

*The only name and number you need
when buying or selling
real estate!*

TEXT: 204-336-2746

FAX: 204-480-4816

EMAIL: mario@mariolopes.ca

WEBSITE: www.mariolopes.ca

RE/MAX ASSOCIATES | 1060 McPhillips Street | Winnipeg MB | R2X 2K9 | 204.989.9000

O vosso agente imobiliário para investimentos,
e o unico nome e número que precisa para vender ou
comprar imóveis - telefone ou manda uma
mensagem por texto, para 204.336.2746



gettyimages
Baptiste Fernandez



Gestoras de produtos Financieros
2136 McPhillips Street, Winnipeg, MB

Edwarda Sardinha
esardinha@Cambrian.mb.ca
204.925.4055



NANCY GONÇALVES
— LAW OFFICE —

Nancy M. Gonçalves
Barrister & Solicitor, Notary Public

Nancy Gonçalves Law Office
202-1080 Wall Street
Winnipeg, Manitoba
R3E 2R9
Canada

T. +1 204 783 0554
F. +1 204 772 4231

info@nancygoncalves.com
www.nancygoncalves.com

Who is Pedro Pichardo?

Only five athletes have ever cleared 18 metres. Cuban-born Portuguese triple jumper Pedro Pablo Pichardo is one of them.

Born and raised in Cuba, Pedro Pablo Pichardo took the athletics world by storm in 2012 when he won gold in the triple jump at the World Junior Championship.

Just one year later he was inches away from gold at senior level when he competed in his first World Championships and in 2014 he proved that he would be a contender for major honours by achieving the best triple jump of the year, clearing 17.79m. He would also take bronze at the World Indoor Championships in Poland.

The following year, Pedro entered the history books for several reasons: he was a champion in the Pan-American Games, silver medalist at the World Championships and was involved in what is known as 'the best triple jump competition in history.'

In that event, Pedro and Christian Taylor became the first two athletes to jump over 18 metres on the same day. Also in 2015, Pedro jumped 18.08m in Havana, which was the fourth-longest jump in history.

In April 2017, he signed a contract with S.L. Benfica and in December 2017 he became a Portuguese citizen, who he now represents at international level.

Two years later, Pedro narrowly missed out on a medal at the World Championships in Doha, Qatar, but proved his quality in 2021

when he took gold at the European Indoor Championships and at the Olympics in Tokyo.

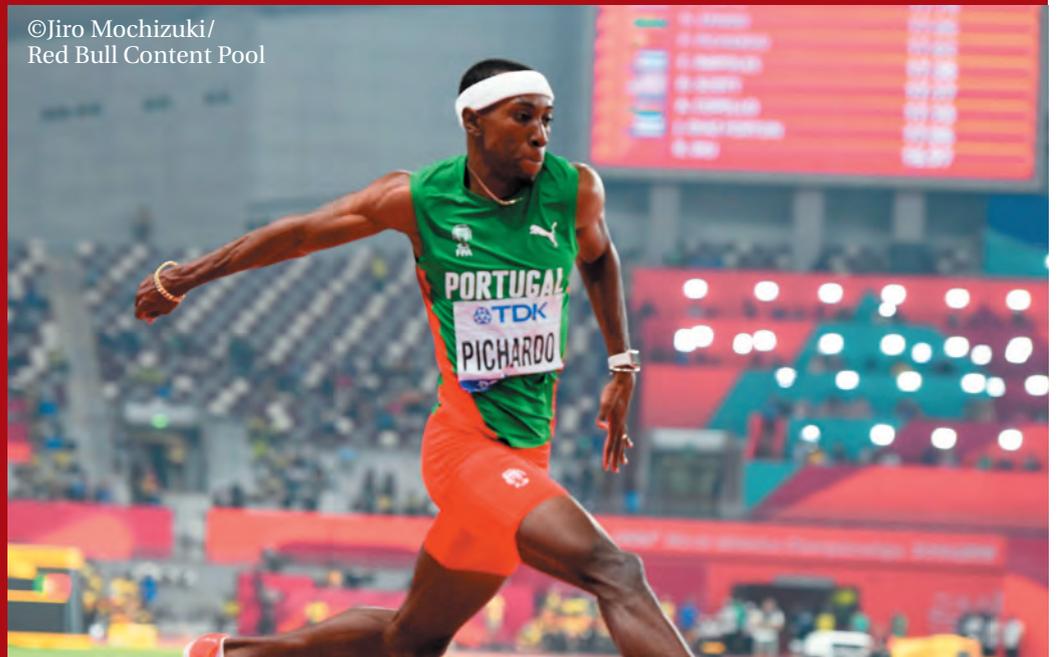
With a personal best of 18.08m and being one of the only five athletes ever to have jumped more than 18m, Pedro looks set for many years of competition at the highest level.

<https://www.redbull.com/int-en/athlete/pedro-pablo-pichardo>

Photo © Jiro Mochizuki/
Red Bull Content Pool



©Jiro Mochizuki/
Red Bull Content Pool



Willson Caetano

Pharmacy Manager
Tel: (204) 586-0007
Fax: (204) 586-0910

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

Farmácia
Red River
CO-OP Ltd.

1425 Main Street
Winnipeg, MB
R2W 3V3



You're at home here

We care about
Community Health



DR. A. FERNANDES

O SEU DENTISTA
PORTUGUÊS – SERVIÇO
EM INGLÊS E PORTUGUÊS;
SERVICE
IN ENGLISH AND
PORTUGUESE –
YOUR PORTUGUESE
DENTIST

2055 McPhillips St, Unit 1
Winnipeg MB R2V 3C6
204.339.2675

VIDEL MEDICAL CLINIC & VIDEL PHARMACY

FAMILY DOCTOR * WALK-INS * PHARMACY

FAMILY DOCTOR ACCEPTING NEW PATIENTS & WALK-INS
LANGUAGES SPOKEN: ENGLISH & PORTUGUESE

711 SARGENT AVENUE CLINIC 204-775-5160 PHARMACY 204-774-0940 HOURS: MON-FRI 9AM - 5PM * SAT 10AM - 1PM

Quem é Pedro Pichardo?

Apenas cinco atletas percorreram 18 metros. O português de origem cubana, Pedro Pablo Pichardo, é um deles.

Nascido e criado em Cuba, Pedro Pablo Pichardo arrebatou o mundo do atletismo em 2012 ao conquistar o ouro no salto triplo do Mundial Júnior.

Apenas um ano depois, ele estava a centímetros do ouro de nível sênior quando competiu em seu primeiro Campeonato Mundial e em 2014 ele provou que seria um candidato a grandes prêmios ao alcançar o melhor salto triplo do ano, limpando 17,79m. Ele também levaria o bronze no Campeonato Mundial Indoor na Polónia.

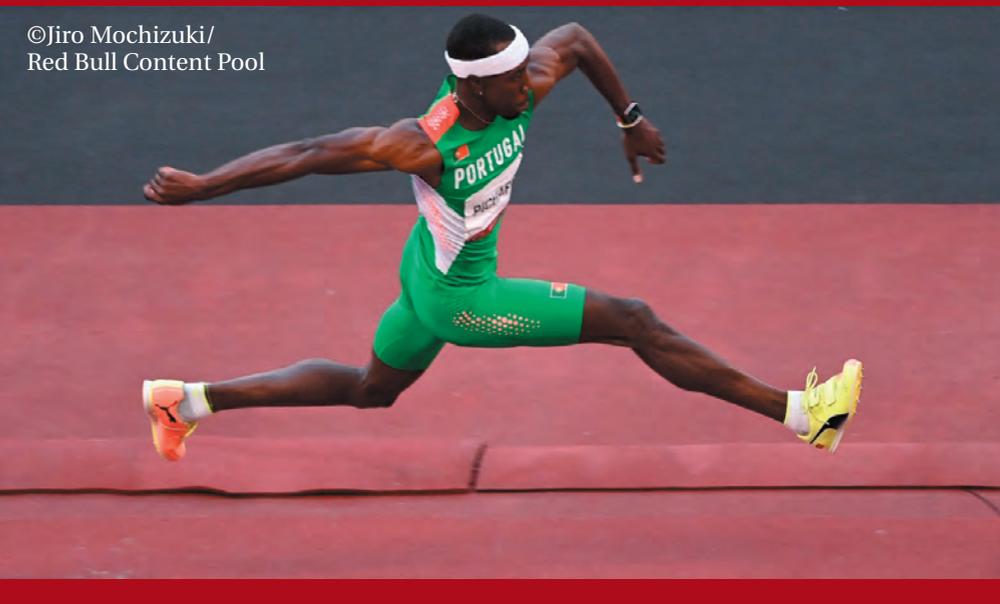
No ano seguinte, Pedro entrou para a história por vários motivos: foi campeão dos Jogos Pan-americanos, medalhista de prata no Mundial e participou daquela que é conhecida como 'a melhor prova de salto triplo da história'.

Nessa prova, Pedro e Christian Taylor tornaram-se os dois primeiros atletas a saltar mais de 18 metros no mesmo dia. Ainda em 2015, Pedro saltou 18,08m em Havana, o quarto salto mais longo da história.

Em abril de 2017, assinou contrato com a S.L. Benfica e em dezembro de 2017 tornou-se cidadão português, que passou a representar a nível internacional.

Dois anos depois, Pedro perdeu por pouco a medalha no Campeonato Mundial em Doha, no Catar, mas provou sua qualidade em 2021 quando conquistou o ouro no Campeonato Europeu Indoor e nas Olimpíadas de Tóquio.

Com um recorde pessoal de 18,08m e sendo um dos únicos cinco atletas a ter saltado mais de 18m, Pedro parece pronto para muitos anos de competição ao mais alto nível.



©Jiro Mochizuki/
Red Bull Content Pool



hair obsession

1627 henderson highway

204.338.9978
dina oliveira, owner



Karma Esthetics & Hair Salon

Text 204.510.3851

or Call 204.257.7527

103-1549 St. Mary's Road

Winnipeg, MB R2M 5G9

Hours: Sun & Mon - closed

Tues & Thurs - 10am to 8pm

Wed & Fri - 9am to 5pm



PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM
CORTES E
PENTEADOS MODERNOS

**PROPRIETARIO
DANIEL FELIZARDO**

204.783.8429

38 Kate Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

Cultura & Tradições

Festas do Espírito Santo Parque Portugues Recreativo

As Festas do Dívino Espírito Santo foram instituídas em Alenquer pela Rainha Santa Isabel e seu marido, o rei D. Dinis, em 1321. Daí, rapidamente se espalharam, vindo a abranger quase todo o território português continental e insular, com especial destaque para os Açores, atingindo o Brasil e diversas possessões em África e na Índia, e, através de várias comunidades de emigrantes, também os Estados Unidos da América e o Canadá.

As Festas do Espírito Santo são emblemáticas da vida dos Açores, e a comunidade Açoriana em diáspora, que ajudam a desenvolver um sentido de comunidade características da cultura das ilhas, também espalhadas à volta do mundo pelos emigrantes e seus familiares. Em partes do continente, incluindo a cidade de início, Alenquer, e no Porto, as Festas foram renovadas nos últimos anos, como forma de celebrar a força do Espírito Santo na vidas dos Portugueses.

As Festas tipicamente começam com a coroação de uma criança na igreja paroquial, com um ceptro e uma placa de prata como símbolo do Espírito Santo, e preside às festas todos os Domingos durante sete semanas depois da Páscoa. No sétimo Domingo do Pentecostes, dia em que o Espírito Santo desceu sobre os Apóstolos, há uma grande festa comunitária.

A distribuição do pão na Festa do Espírito Santo tem a sua origem na dádiva de comida aos pobres pela Rainha Santa Isabel. No último dia das celebrações, o sétimo Domingo depois da Páscoa, é feita uma sopa do Espírito Santo, com carne e legumes, que é distribuída com pão a todos os que não pertencem ao império local.

O Império do Divino Espírito Santo, fundado em 2010 pela Associação Portuguesa de Manitoba, é celebrado anualmente no parque recreativo Português durante do longo fim de semana de Setembro.

Devido a pandemia mundial, e as comunicações públicos de saúde que continuam nesta província, as festas adaptaram-se à nova realidade este ano.

O Império incluiu a já bem conhecida distribuição de pensões aos residentes do parque, aqui visto em fotos recentes.

Em 2019, o Padre André Lico dirigiu uma mensagem forte a assitência presente na missa campal: **temos de amar cada vez mais, uns aos outros; isto é o que é o verdadeiro sentido do Espírito Santo... e tudo é possível com o Espírito Santo.**

Fotos por Tony Soares e Ed Correia



Culture & Traditions

Feasts of the Holy Spirit Portuguese Recreation Park

The Feasts of the Divine Holy Spirit were instituted in Alenquer by Queen Saint Isabel and her husband, King D. Dinis, in 1321. From there, they quickly spread, blanketing the Portuguese mainland and insular territory, with special emphasis in the Azores; eventually reaching Brazil and several parts of Africa and India as the former Portuguese empire grew, and more recently through immigration, to Portuguese communities in the United States of America and Canada.

The Feasts of the Divine Holy Spirit are emblematic of insular life in the Azores, and across the Azorean community in diaspora. The feasts help maintain and uphold a sense of community that is characteristic of the culture of the islands, and through immigration, has become an integral part of Portuguese communities around the world, also enveloping mainland Portugal.

In parts of the mainland, including the founding city of Alenquer, and in Porto, the Feasts have been renewed in recent years, as a way to celebrate the power of the Holy Spirit in the lives of the Portuguese.

The feasts typically begin with a child being "crowned" in the parish church, with a scepter and a silver plate as a symbol of the Holy Spirit, and occurs every Sunday for seven weeks after Easter. On the seventh Sunday of Pentecost, the day the Holy Spirit descended on the Apostles, there is a great community feast.

The distribution of bread at the Feast of the Holy Spirit has its origins in the gift of food to the poor by Queen Saint Isabel. On the last day of the celebrations, the seventh Sunday after Easter, a soup of the Holy Spirit is made, with meat and vegetables, which is distributed together with bread to all in attendance.

The Império do Divino Espírito Santo, founded in 2010 by the Portuguese Association of Manitoba, is celebrated annually in the Portuguese recreational park during the long weekend in September.

Due to the global pandemic, and the public health directives that continue in this province, the feasts have adapted to the new reality. The Feasts include the well-known distribution of pensions to the park's residents, seen here in recent photos.

In 2019, Father André Lico delivered a strong message to the audience attending the open mass: *we must love each other more and more; this is what the true sense of the Holy Spirit is....and everything is possible with the Holy Spirit.*

Photos by Tony Soares and Ed Correia



PORTUGAL, Agora

A composição étnica de Portugal tem se diversificado em anos recentes, com ondas de imigrantes das colônias e territórios antigas em Asia e Africa, e também, por migrantes de outros países europeus, tais com a ucrânia.

A evidência da diversificação é vista em cidades largas como a capital, Lisboa, e as cidades maiores no norte e nos Açores; Porto e Ponta Delgada têm acolhido muitas pessoas estrangeiras.

As populações de imigrantes têm-se congregado em bairros segregados em sítios metropolitanos, mas os residentes são considerados Portugueses, apesar dos sítios de origem, porque aprenderam a falar Português. Pois a base da identidade Portuguesa é, e continuara a ser, a nossa língua.

A língua oficial de Portugal contribua muito a identidade Portuguesa, não só em Portugal continental e insular, mas á volta da diáspora Portuguesa.

Os Portugueses também são únicos na competência lingual, sendo polyglots em falando mais do que uma língua além de Português. As mais populares incluem Inglês, Espanhol, e Francês.

Comparações entre Espanha e Portugal são uteis até um certo ponto; Portugal não é "hispanico," no sentido Ibérico, mas "Lusitano," em atribuição em grande parte, a posição geográfica á beira do Atlântico.

Manny Martins-Karman

Of Summer Fabrics and Falling into Denim



I am an Artist. Graphic Designer. Stylist. Wife. Mother. Coffee drinker. People watcher.

As summer draws to a close in three short weeks, I've a few observations that will put us all ahead of the game next summer. The fabrics that you decide to wear during the summer months have a major impact not only on your "look," but on your comfort level. It is important to stay "cool," in more ways than one.

Linen

Beyond being a good call for summer bedding, especially traditional bed linens made in Portugal, this fabric is one of the best summer options to effortlessly complement your wardrobe. And if you're lucky enough to travel somewhere hot this winter, an adaptable choice for a December getaway. Linen gives you that je ne sais quoi. The Japanese call it wabi-sabi; perfectly imperfect. Pro-tip: add a bike short under a tunic or dress for an extra level of coolness and protection from chafing. No one will know.



Cotton

Famously breathable and portable into fall, cotton is an excellent choice from pieces ranging from blouses to blazers. Pictured above is a look for late summer nights or early fall evenings.

Jersey

Drapey and flexible, jersey is one of the all-time best summer fabrics. In addition to breezy dresses and classic tunics, jersey is also a great choice for a lightweight cover-up and an evening look for sipping bevies on a patio. Heading into fall, pair jersey with a leather biker or denim jacket, some leggings, and a colourful scarf.

Mixed Blends

Although polyester-rayon blends aren't as cool as other fabrics, they are still a good summer choice and an excellent fabric transition to fall. Just choose a silhouette that flows away from the body and allows for aeration, and by that, I don't mean your lawn, lol

Denim

There are a few pieces that are more or less wardrobe staples. And best of all, Jeans can be worn year 'round.

Baggy Jeans - increasing in popularity over the last few seasons (thanks Covid) with wider-leg cuts, these pairs have entered the spotlight and cut a fashion-forward silhouette.

Vintage-inspired - high-waisted and straight-legged, these beauties are rigeur du jour among the fashion crowd. But don't spend the big bucks; hit up your neighbourhood thrift store instead.

Distressed - these continue as a jean staple in most wardrobes. Hold on tight!

Flared and Boot-cut - between the two, the latter will have the most staying power as they're not as dramatic and they're flattering on most bodies.

Pair your jeans with a tailored vest or a relaxed blazer and a white tank. Or you could fall into more denim. The Canadian Tuxedo (denim on denim) is hot for fall.

Continued on page 20

Eu sou um artista. Designer gráfico. Estilista. Esposa. Mãe. Bebedor de café. Observador de pessoas.

À medida que o verão chega ao fim em três curtas semanas, tenho algumas observações que nos colocarão todos à frente do jogo no próximo verão. Os tecidos que você decide usar durante os meses de verão têm um grande impacto não só no seu "visual," mas no seu nível de conforto. É importante ser "legal" em mais de uma maneira.

Linho

Para além de ser uma boa pedida para a roupa de cama de verão, sobretudo as tradicionais roupas de cama feitas em Portugal, este tecido é uma das melhores opções de verão para complementar sem esforço o seu guarda-roupa. E se tiver a sorte de viajar para algum lugar quente neste inverno, uma escolha adaptável para uma escapadela em dezembro. O linho dá aquele je ne sais quoi. Os japoneses chamam isso, wabi-sabi; perfeitamente imperfeito. Dica profissional: adicione um calção de bicicleta sob uma túnica ou vestido para um nível extra de frescor. Ninguém vai saber.

Algodão

Notoriamente respirável e portátil até o outono, o algodão é uma excelente escolha em peças que variam de blusas a blazers. A foto acima é um visual para as noites de final de verão ou início de outono.

Jersey

Drapeado e flexível, o jersey é um dos melhores tecidos de verão de todos os tempos. Além de vestidos arejados e túnicas clássicas, o jersey também é uma ótima opção para um disfarce leve e um look noturno para bebericar bebidas em um pátio. No outono, mistura jersey com

um motoqueiro de couro ou jaqueta jeans, leggings e um lenço colorido.

Misturas

Embora as misturas de poliéster-rayon não sejam tão legais quanto outros tecidos, ainda são uma boa escolha para o verão e uma excelente mudança de tecido para o outono. Basta escolher uma silhueta que se afaste do corpo e permita a aeração.

Jeans

Existem algumas peças que são o grampo do guarda-roupa. E o melhor, os jeans podem ser usados todo ano.

Jeans baggy - aumentando em popularidade nas últimas temporadas (obrigado Covid) com cortes de perna mais larga, esses pares entraram em cena e assumiram uma silhueta moderna.

De inspiração vintage - cintura alta e pernas retas, essas belezas são rigeur du jour da moda. Mas não gaste muito dinheiro; vá até o brechó de sua vizinhança.

Afligido - estes continuam como um grampo de jeans nos seus guarda-roupas.

Aberto e cortado na bota - entre os dois, o último terá o maior poder de permanência, pois não são tão dramáticos e são lisonjeiros na maioria dos corpos.

Combine seu jeans com um colete sob medida ou um blazer descontraído e uma regata branca. Ou pode usar ainda mais jeans. Ganga sobre ganga é um look quente para o outono.

Continuado na página 20



Tokyo 2020

Joqueio 2020



©David J. Phillip/AP



©Ina Fassbender



©Agencia Lusa





FOUR SEASONS
AUTO BODY

309 Stanley Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 0X1 204.944.8145-P 204.949.0012-F
www.fourseasonsautobody.com

Reparamos Carros Domésticos e Importados
Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia
Serviço Completo:
Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas
Reparações de Autopac * Safety Inspections



**Manitoba
Public Insurance**

*Joe Valentin
Danny Valentin*

PROVIDING GREAT SERVICE FOR
OVER 40 YEARS!

MPI Accredited Repair Facility Servindo a comunidade com honestidade!





Maria Biscuit Cake

There are as many versions of this Portuguese classic desert as there are bakers. Below is a recipe, which can be presented as a slab cake or a floral design. Either way, it is a tasty complement to any meal.

Ingredients:

- 2 packs of Maria cookies
- 250 g of softened butter
- 250 g of sugar
- 3 egg yolks
- 200 ml of coffee
- 1 dessert spoon of sugar (for coffee - optional)

Method:

...1 Beat the butter for 5 minutes. Add the sugar and beat for another 5 minutes. Finally add the yolks and beat again for 5 minutes. Set aside.

...2 Add the spoon of sugar to the coffee (this is optional). Quickly soak a biscuit inside and place on a large flat plate. Do not soak the biscuits in the coffee for too long, the aim is not for them to be soft but for them to taste like coffee.

...3 One by one, arrange the cookies to form a flower, or place as close to each other in a long pan.

...4 Spread the butter cream you have set aside in a thin layer.

...5 Alternate layers of biscuits soaked in the coffee and butter cream until you have only 5 biscuits left.

...6 Finish with a layer of butter cream. Crush the 5 cookies you saved. Or arrange them in a floral shape on the slab cake.

...7 Put in the refrigerator for a few hours and serve.

Bolo de Bolacha Maria

Esta sobremesa clássica portuguesa tem tantas versões quantos padeiros. Abaixo está uma receita, que pode ser apresentada como bolo rectangular ou floral. Ambos são um complemento saboroso após a refeição.

Ingredientes:

- 2 pacotes de bolachas Maria
- 250 g de manteiga amolecida
- 250 g de açúcar
- 3 gemas de ovo
- 200 ml de café
- 1 colher de sobremesa de açúcar (para o café - opcional)

Método:

...1 Bater a manteiga por 5 minutos. Juntar o açúcar e bater por mais 5 minutos. Por fim junte as gemas e bata novamente por 5 minutos. Reserve.

...2 Junte a colher de açúcar ao café (isto é opcional). Molhe rapidamente uma bolacha dentro e disponha sobre um prato raso grande. Não molhe muito tempo as bolachas dentro do café, o objetivo não é que fiquem moles mas que tenham o gosto a café.

...3 Uma por uma, disponha as bolachas formando uma flor.

...4 Espalhar numa camada fina o creme de manteiga que reservou.

...5 Fazer camadas de bolacha molhada no café e creme de manteiga até lhe sobrar apenas 5 bolachas.

...6 Termine com uma camada de creme de manteiga. Triture as 5 bolachas que guardou e decore o bolo, cerejas e esmalte.

...7 Pôr no frigorífico por algumas horas e servir.

Fotos: pt.petitchef.com e Eduarda Gil

Other popular deserts made with Bolacha Maria include Salame de Chocolate; below is a recipe posted by proud Portuguese Blogger, Catarina: www.aportugueseaffair.com

LOVE AT FIRST BITE: CHOCOLATE SALAMI
July 8, 2017

...Chocolate salami may sound weird, but it's just a name. There's actually no meat in it and is in fact vegetarian-friendly. This easy recipe will make you the talk of the party... and everyone will want to know your secret. Salame de chocolate, as it's called in Portugal, is commonly found in cafés and grocery stores... It is a traditional Portuguese sweet, but apparently is also traditional in Italy! Even though it's relatively easy to find, the best chocolate salamis are, naturally, home-made. Here's my mom's recipe, which I love!

Salame de Chocolate

Ingredients:

- 1 dark or semi-sweet chocolate bar (200 g / 7 oz)
- 1 tablespoon butter
- 1 large egg
- 4 tablespoons granulated sugar (plus optional extra for decorating)
- 2/3 of a pack of Maria cookies
- a splash of milk
- a splash of Port wine, Licor Beirão, or a dash of lemon juice
- Almonds (optional)



Method:

...1 Break up the Maria cookies into small pieces (around the size of your fingernails) into a bowl. It doesn't matter if you get some ground cookies at the bottom. Set to one side.



...2 Melt the chocolate bar (or the equivalent in chocolate chips like I did here) with the butter in a bain marie on the stove. Stir occasionally.



...3 In the meantime, beat the egg and sugar for a minute to make sure they're well mixed. Set to one side.

...4 Once the chocolate and butter have melted, add in the Port wine/ Licor Beirão/lemon juice; mix it in, and let cool. Once cooled, stir in the egg and sugar mixture little by little, in order to make sure the heat from the chocolate doesn't cook the egg.



...5 Add the broken Maria cookies slowly to the mixture. If the mixture is too stiff, add a spoonful of milk (or two or three) to the mixture. The mixture should be a little stiff, so please don't over-add the milk. Optional: mix in almond pieces at this point.



...6 Set out a sheet of aluminum foil and place the chocolate cookie mixture in a long pile. It's ok if it's a little chunky. Next, pick up the side of the foil and start shaping it into shape, making sure to squeeze it together tightly. You'll see that the size reduce by half. At this point, you can also sprinkle more granulated sugar (but I honestly don't think it needs it)! Wrap the foil around the salami and freeze.



...7 Let it freeze for a few hours. Once it's ready, cut it into slices, straight through the foil, place on a plate, serve, and enjoy! If you don't eat it all in one go, store in the fridge.



**PORTUGAL,
Now**

Portugal's ethnic composition has diversified in recent years, with waves of immigrants from colonies and former territories in Asia and Africa, and also by migrants from other European countries, such as Ukraine.

Evidence of diversification is seen in large cities such as the capital, Lisbon, and the larger cities in the north and the Azores; Porto and Ponta Delgada have welcomed many foreign people.

Immigrant populations have congregated in segregated neighborhoods in metropolitan areas, but residents are considered Portuguese, despite their place of origin, because they have learned to speak Portuguese. The base of the Portuguese identity is and continues to be, our language.

The official language of Portugal contributes a lot to the Portuguese identity, not only in mainland and insular Portugal, but in the Portuguese diaspora.

The Portuguese are also unique in their language competence, being polyglots in speaking more than one language besides Portuguese. The most popular include English, Spanish, and French.

Comparisons between Spain and Portugal are useful up to a point; Portugal is not "Hispanic," in the Iberian sense, but "Lusitanian," largely attributable to its geographical position on the coast of the Atlantic Ocean.



Ninho de Portugal



Phone / Fax:
204-772-9378

934 Sherbrook St
Winnipeg, MB
R3E 2M6

Bakery • Take Out Food • Frozen Fish • Imported Groceries

Maria “Lita” Salgueiro

Pretty in Paint

Maria is well known in the community as co-owner of JS Furniture and mother to three beautiful girls; one of whom happens to be Canadian actor Jess Salgueiro.

She is also becoming known as a painter.

In early spring, Maria agreed to a two-part interview with Nav-OM: one a question and answer series over e-mail, due to pandemic restraints; and two, a more recent in-person photoshoot and relaxed conversation.

As pretty as her paintings, here is a portrait-in-text of the artist in her own words.

I live in Winnipeg Manitoba and have lived here since my parents immigrated to Canada in 1962. Both my parents were born in Algarve, Portugal. My maiden name was Pinto, supposedly that name has connections with the Spanish, and it indicates Jewish ancestry.

I love stories of strong and courageous women who have influenced and changed the rights of women, such as Oprah Winfrey. I enjoy listening to Oprah's interviews. She interviews interesting and diverse people. I find it inspiring that she was an abused child, who came from impoverished beginnings, and that she overcame so much racism and negativity in her life. She found the strength in herself to better her situation by facing her challenges head on. She is now a world philanthropist, who is helping women through education in third world countries; she has accomplished so much.

I would say that my biggest accomplishment is as a mother of three wonderful daughters, and a wife and business partner to my husband John. We just celebrated our 48th wedding anniversary, and our business will celebrate its 47th on October 2021.

Another accomplishment that I'm very proud of occurred this year: I earned my Distinguished Toastmaster Award from Toastmasters International. It took me 20 years of public speaking, but I finally did it this year!

During the pandemic, I discovered a love of painting and it has become my passion hobby. When I'm not painting or thinking about painting, I'm buying painting supplies!

I consider myself a bit of an artist in the fact that I paint and that I have sold quite a few here at my [JS Furniture] store.

I started dabbling in painting after my neighbour exposed me to water colour painting and acrylics several years ago. But only in the last two years have I really dived hard into it.

It has since become my pastime passion. It gives me such passion and serenity to create; to start with an empty canvas and then see how it comes to life as I brush the paint on it. I'm self taught, mostly by watching YouTube videos of talented painting instructors. I spend a lot of my free time watching painting videos and learning many tips and creative ideas.

I really believe that my painting has helped me manage stress during the whole pandemic lockdown. As soon as weekend comes, we go our sanctuary place which is our cottage at LDB. There is where I paint; the surroundings inspire me. It is my zen-time. And I love it there.

Besides our cottage, my favourite place is Alvor, Portugal. We have a condo there and the scenery of the town and the beach is very picturesque and breathtaking.

We have been fortunate to travel to many places, but I believe that Portuguese beaches are the most beautiful. The temperature of the water could be a few degrees warmer for my liking, though. My oldest daughter and three grandchildren live there.

I consider myself so fortunate and I count my blessings every day; I even write them down! That helps put life in perspective for me, together with connections to family and friends, especially during these difficult times.

I live my life by the GOLDEN RULE; do unto others as you would have them do unto you. Show empathy, compassion and kindness, always.



LUÍS
INCOME TAX SERVICE

João Luís
 Accountant/Bookkeeper/Income Tax

711-A Sargent Avenue
 Winnipeg, Manitoba R3E 0B1

T: 204.783.8326 F: 204.783.8460 Email: joao@mts.net

ANDREW MARQUES
 REALTOR®

andrewmarques@royallepage.ca
 204.955.5621

Your Realtor...
 Welcome Home

ROYAL LEPAGE
 Prime Real Estate
 INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED



Maria é bem conhecida na comunidade como co-proprietária da JS Furniture e mãe de três lindas garotas; uma delas é a ator canadiana Jess Salgueiro.

Ela também está se tornando conhecida como pintora.

No início da primavera, Maria concordou em uma entrevista em duas partes com Nav-OM: uma, uma série de perguntas e respostas por e-mail, devido a restrições da pandemia; e dois, uma sessão de fotos e uma conversa descontraída.

Tão bonita quanto suas pinturas, aqui está um retrato em texto da artista, em suas próprias palavras.

Moro em Winnipeg, Manitoba, e vive aqui desde que os meus pais imigraram para o Canadá em 1962. Os meus pais nasceram no Algarve, Portugal. Meu nome de solteira era Pinto, supostamente esse nome tem ligações com os espanhóis, e indica ancestralidade judaica.

Adoro histórias de mulheres fortes e corajosas que influenciaram e mudaram os direitos das mulheres, como Oprah Winfrey. Eu gosto de ouvir as entrevistas de Oprah. Ela entrevista pessoas interessantes e diversas. Acho que é inspirador que ela foi uma criança abusada, que veio de origens empobrecidas, e que ela superou tanto racismo e negatividade na sua vida. Ela encontrou forças em si mesma para melhorar sua situação, enfrentando seus desafios de frente. Ela agora é uma filantropa mundial, que está ajudando mulheres por meio da educação em países do terceiro mundo; ela realizou muito.

Eu diria que minha maior conquista foi ser mãe de três filhas maravilhosas e esposa e sócia de meu marido John. Acabamos de celebrar nosso 48º aniversário de casamento e nossa empresa celebrará seu 47º aniversário em outubro de 2021. Outra conquista da qual estou muito orgulhosa ocorreu este ano: ganhei meu prêmio "Toastmaster Distinta" da Toastmasters International. Levei 20 anos para conseguir o prêmio, falando em público, mas finalmente consegui este ano!

Durante a pandemia, descobri o amor pela pintura e isso se tornou meu hobby de paixão. Quando não estou pintando ou pensando em pintar, estou comprando material de pintura!

Eu considero me um pouco de artista, pelo fato de que eu pinto e já vendi algumas aqui, na minha loja [JS Furniture]. Comecei a pintar depois que meu vizinho me expôs a aquarela e acrílicos, vários anos atrás.

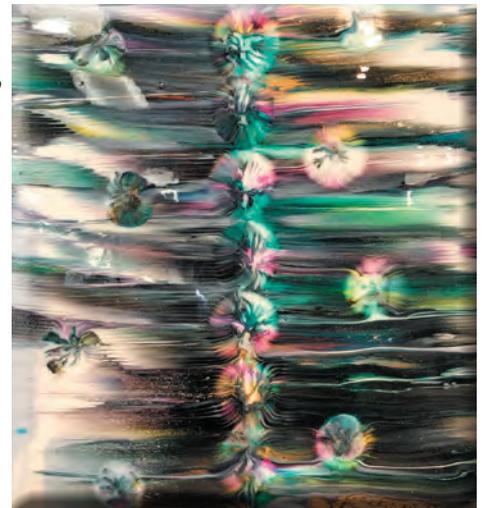
Mas só apenas nos últimos dois anos e que me realmente mergulhei muito nisso.

Desde então, tornou-se minha paixão de passatempo. Isso me dá tanta paixão e serenidade para criar; para começar com uma tela vazia e, em seguida, ver como ela ganha vida quando passo a tinta nela. Sou autodidata, principalmente assistindo vídeos de talentosos instrutores de pintura no YouTube. Passo muito do meu tempo livre assistindo a vídeos de pintura e aprendendo muitas dicas e ideias criativas.

Eu realmente acredito que minha pintura me ajudou a controlar o estresse durante todo o bloqueio pandêmico. Assim que chegam o fins de semana, seguimos para o nosso santuário, que é o nosso chalé na LDB. É aí que eu pinto; os arredores me inspiram. É meu tempo zen.

Para além do nosso chalé, o meu local preferido é Alvor, Portugal. Temos um condomínio lá e a paisagem da cidade e da praia é muito pitoresca, e de tirar o fôlego. Tivemos a sorte de viajar para muitos locais, mas acredito que as praias portuguesas são as mais bonitas. A temperatura da água podia ser alguns graus mais quente para o meu gosto, mas enfim... Minha filha mais velha e três netos moram lá.

Eu me considero muito afortunada e conto minhas bênçãos todos os dias; Eu até as escrevo! Isso ajuda a colocar a vida em perspectiva para mim, junto com conexões com a família e amigos, especialmente durante esses tempos difíceis. Eu vivo minha vida pela REGRA DE OURO; faça aos outros o que gostaria que fizessem a você. Mostre empatia, compaixão e bondade, sempre.



DELTA
SPORTS CLUB
586 Agnes St
Winnipeg, MB R3E 1X7
Victor Gomes (204) 774-7909 Simplicio Vaz

LUSO CANADIAN CLUB
913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479
Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwíches
Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe
Venha vistar-nos!

St Laurent Arena Concrete Pour - Saudades



Ana Godinho Esteves
CHEF / OWNER



Viena Do Castelo
Portuguese Foods

857 Sargent Ave
Winnipeg, MB
R3E 0C5

TEL: 204.415.4615
EMAIL: portuguesefoods@vienadocastelo.com
WEB: www.vienadocastelo.com



TPO Janitorial Services Ltd.

FATIMA OLIVEIRA / Operations Manager

P: 204.783.5270 F: 204.783.5553 C: 204.229.7771
E: fatima.tpo@ts.net W: tpojanitorial.com



Bell 11:07 AM 73%

St Laurent Manito...
m.youtube.com

YouTube OPEN APP

Try YouTube Kids
An app made just for kids OPEN APP

St Laurent Manitoba Arena
Concrete pour

1K views

5 0 Share Save Report



Joe Pereira
MANAGER

MEMBER #
1111

CLUB MEMBERSHIP

CLUBE LISBOAÇORES
204-633-2441
662 Sheppard Street Winnipeg Manitoba R2P 2R6

KIDS CLIMBING THE WALLS?

BRING THEM TO VERTICAL
ADVENTURES INDOOR ROCK CLIMBING!

VERTICAL ADVENTURES
77 Paramount RD
204-632-5001

VERTICALADVENTURES.CA

Liga dos Combatentes

Em memória de Manuel António Pereira
25 de Abril de 1942 - 21 de Julho de 2021



Recordando a mensagem do Tenente General, Joaquim Chito Rodrigues, Presidente da Liga dos Combatentes, no ano de 2020...

*Caros membros da Liga dos Combatentes; Caros Combatentes:
Ano Novo é futuro. Futuro é esperança.*

Transformar a esperança em realidade positiva, exige trabalho, persistência e um forte acreditar. Nós combatentes e nossas famílias, nós membros da Liga dos Combatentes estamos como sempre estivemos, disponíveis para transformar a esperança em realidade. O ano de 2020, é um ano especial. Será o último ano do nosso primeiro centenário. Será mais um ano de intenso trabalho do qual temos esperança que iremos continuar a registar resultados positivos para os combatentes, suas famílias e para a nossa instituição.

Desde logo a continuação da luta para a publicação de um Estatuto do Combatente, em que o reconhecimento e a solidariedade, concedam benefícios sociais, económicos e de apoio à saúde que os dignifiquem; A Realização do Planeamento das ações a levar a efeito para comemoração do nosso centenário, 2021 a 2024; A garantia da solução definitiva do grave problema do Princípio da Onerosidade aplicado de forma injusta, ilegal e imoral à Liga dos Combatentes; A continuação da luta por um aprofundamento do apoio a saúde em todos os seus aspetos e apoio social aos Combatentes e famílias, com especial atenção para a minimização da pobreza.

July 26, 2021

Dear Family and Loved Ones of Manuel Antonio Pereira,

We, the Portuguese Association of War Veterans of Manitoba, Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg, want to collectively express sincere condolences to you all.

We are deeply and profoundly saddened by your loss of one of the kindest and most gentle of men we have been privileged to meet. His essence was one of giving back to all those who crossed his path and making the lives of those around him better for his presence.

His monumental work and partnership with various Veterans associations in Canada, and his passion for advancing veterans' health and well being; quality of life, and recognition of their duty to country, is an impressive legacy. It was an honour and privilege for us to have become great friends with this great man.

Please accept our sincerest thoughts and prayers, together with heartfelt sympathy from Manitoba and Portugal. As per the family's request, please find an enclosed donation to the Montreal Neurological Institut.

On behalf of the Portuguese Association of War Veterans of Manitoba, and Liga dos Combatentes of Winnipeg, I remain,

*Yours truly,
Pedro Correia*

President, Liga dos Combatentes of Winnipeg

*pc. General Chito Rodrigues, Presidente,
Liga dos Combatentes de Portugal
pc. Col. Hilario Faustino, Secretário-Geral,
Liga dos Combatentes de Portugal*

Recordando o princípio do monumento...

Artigo escrito por António Vallacorba, publicado na Voz de Portugal, 11 de Marco de 2009, Montreal

A Associação Portuguesa dos Veteranos da Guerra (APVG) de Winnipeg, uma das mais dinâmicas do Canadá, vai finalmente ver concretizado um dos seus grandes sonhos: homenagear os combatentes portugueses que fazem parte da Comunidade Portuguesa radicada naquela província, através da inauguração de um Monumento que recorde e homenageie a memória de todos aqueles que ao serviço de Portugal, serviram nas Forças Armadas Portuguesas, e combateram por Portugal nas cinco partidas do Mundo.

Para Pedro Correia, presidente da APVG, “sentimos que era tempo de termos o nosso próprio Monumento, juntando-nos aos outros grupos de Veteranos em Winnipeg, que orgulhosamente dedicam monumentos em memória dos seus camaradas desaparecidos. Este projeto, que certamente tratará imenso prestígio para a comunidade portuguesa junto da sociedade manitobense, tem o apoio da Liga dos Combatentes de Lisboa, que contribuiu com um subsídio de cinco mil Euros e dos vários Governos, incluindo o da Região Autónoma dos Açores. Presentemente, prossegue uma campanha para a angariação de 50 mil dólares, que é quanto irá custar o referido memorial, o primeiro no género no Canadá e América do Norte. Será erigido no cemitério Chapel Lawn, estando a inauguração prevista para o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.

O Monumento será em granito, sobre a qual assentará um prisma pentagonal, também do mesmo material, em que cada lado representará um dos continentes, sendo, finalmente, encimado por uma esfera, também em granito, que se pretende represente o globo terrestre, do qual fazem parte todos os continentes, onde foi sentida a presença de Combatentes portugueses ao longo da nossa História Secular.”

A. A APVG, cujas atividades institucionais começaram a partir de 2002 e é a terceira filiação no género depois de Montreal e Toronto, com a seguinte direção: Presidente, Pedro Correia; Vice-Presidente, Horácio Medeiros; Tesoureiro, Albino Felizardo; e Diretores: Luis Vicente, Joe Raposo, Manuel Borges, João Paulo Melo e Alcides Almeida.



Núcleo de Winnipeg

Prosseguir o objetivo permanente de longo prazo: contribuir para a perenidade da Liga dos Combatentes. Continuação do desenvolvimento dos seis Programas Estruturantes e Estratégicos da Liga dos Combatentes e que há anos vimos desenvolvendo com sucesso. Caros membros da Liga dos Combatentes:

Fazemos votos sinceros para que com a vossa ajuda, a Liga dos Combatentes seja cada vez mais útil, visível e credível. Que as nossas ações e o apoio do Governo transformem o ano 2020, num ano de tranquilidade e felicidade para todos e seja visível o reconhecimento e a solidariedade do governo e Assembleia da República para com aqueles que serviram o País em situações de conflito de extrema dificuldade e gravidade.

O nosso grito continuará a desafiar-nos e a incentivar-nos em todas as circunstâncias: Liga dos Combatentes Valores Permanentes; Liga dos Combatentes em todas as Frentes.

Que esse grito nos ajude a alcançar, em 2020, os efeitos desejados. Um feliz ano de 2020 para todos.

Lisboa, 1 de Janeiro de 2020

*O Presidente da Liga dos Combatentes,
Joaquim Chito Rodrigues, Tenente General.*



**THOMPSON
DORFMAN
SWEATMAN**

**ADVOGADOS E
SOLICITADORES**

**NOTÁRIO
PÚBLICO**



DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA

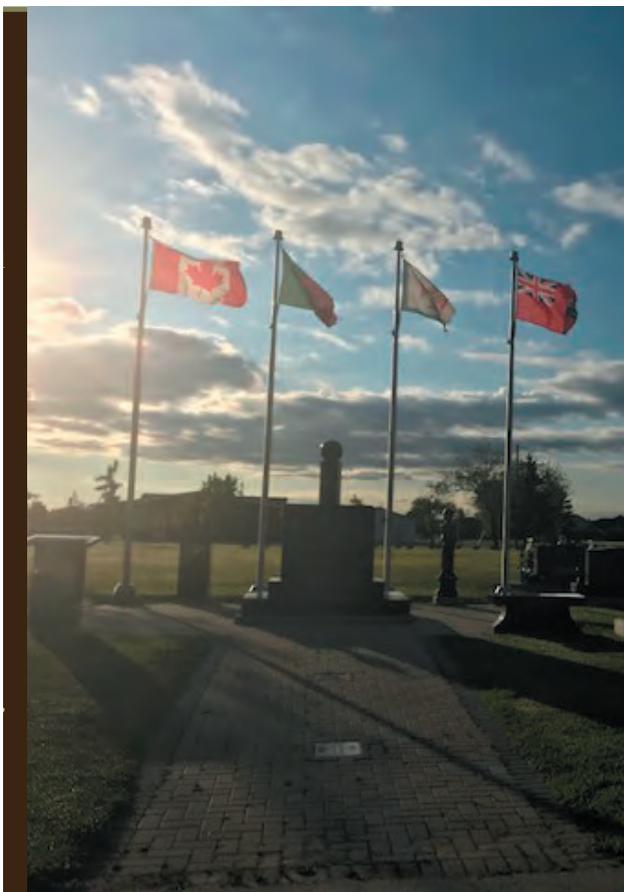
**1700-242 HARGRAVE STREET
WINNIPEG MB CANADA R3C 0V1**

TEL: 204.934.2592

FAX: 204.934.0592

E-MAIL: SVD@TDSLAW.COM

WEBSITE: WWW.TDSLAW.COM



**AMPLIFON IS THE GLOBAL LEADER
IN HEARING HEALTHCARE, BACKED
BY OVER 70 YEARS OF EXPERIENCE.**



**Knowledgeable
Staff**



**Cutting-edge
testing technology**



**Free cleanings
and follow-ups**



Armando Di Lello
Hearing Instrument
Specialist

Armando has worn hearing aids since the age of four and is board-certified in Hearing Instrument Sciences. He will use a blend of personal experience and evidence-based practice to ensure that your hearing is at its best!

**Book your complimentary
hearing test today!**

204.487.8000

1 - 871 Waverley St.
Winnipeg, MB
R3T 5P4

amplifon

Blue Jean Baby!

Ganga e mais ganga...



Para a maioria das mulheres os jeans, ou calças de ganga, são um essencial no guarda-roupa. Versáteis, confortáveis e fáceis de vestir, são excelentes aliados dos looks de dia a dia, à prova de rotinas difíceis. E, a verdade é que todas queremos que se mantenham perfeitos, sobretudo se tiverem sido caros. Mas, qual é a melhor forma de cuidar dos jeans? Como podemos usar e abusar deles, sem que fiquem danificados em poucas utilizações ou lavagens?

Dicas tiradas de: www.e-konomista.pt/dicas-para-cuidar-dos-jeans/

Abaixo, revelamos-lhe algumas dicas fáceis, mas que permitirão que as suas calças de ganga durem anos, com aquele ar de que acabaram de sair da loja. Não acredita? Comece já a colocá-las em prática e comprove por si mesma.

5 PASSOS INFALÍVEIS PARA CUIDAR DOS JEANS QUE MAIS GOSTA

1. Siga sempre as instruções de lavagem. Na etiqueta dos seus jeans, vai encontrar toda a informação necessária para os lavar e passar da forma mais correta.

Desde a temperatura da água, passando por informações sobre tingimento de outras peças, até à melhor maneira de os passar a ferro, está lá tudo. Nesse sentido, é muito importante que nunca descure essa informação.

Leia as instruções com atenção, e lave sempre as calças de ganga de acordo com elas. Isso garantir-lhe-á que não perdem a cor ou a forma, por exemplo.

2. Lave os seus jeans do avesso e com o fecho e botões fechados. Sabia que ao lavar os jeans do avesso, e com o fecho ou os botões fechados, vai permitir preservar a cor por mais tempo?

Para além disso, e caso alguma peça possua detalhes específicos que possam tingir o resto, vai evitar que isso aconteça.

Um bom truque é colocar uma colher de sopa de sal na água, para que a cor não desbote. Consequentemente, o ideal será até que lave as calças de ganga apenas com outras calças de ganga (ou peças do mesmo tecido).

3. Não lave os jeans de cada vez que usar. Por mais estranho que possa parecer,



WIZARD ALARMS

Moisés Gravito
204.228.0011



Helia Mclvor
INSURANCE BROKER

P. 204.338.3888
F. 204.338.9981
C. 204.291.3894

Helia.Mclvor@Reider.ca

www.reider.ca

B-925 LEILA AVENUE | WINNIPEG MB | R2V 3J7



©Getty Images



©Getty Images



©Getty Images

à primeira vista, lavar os jeans de 15 em 15 dias é mais do que suficiente (se não estiverem sujos, claro). Com efeito, quanto mais escura a peça, menos deve ser lavada, para evitar o desgaste da cor e, consequentemente, o seu desbotar.

Assim, lave as calças de ganga apenas quando estiverem sujas. E cuidado: nunca deixe os jeans de molho durante muito tempo, uma vez que podem desbotar.

4. Estenda-os do avesso. Quando for estender os seus jeans, opte por pendurá-los do avesso e pela cintura, deixando as pernas livres. Isto ajudará a que não percam a forma, secando corretamente.

Lembre-se que, tal como acontece com outras peças de roupa, não deve expôr as calças de ganga diretamente à luz solar, para não perderem a cor. Caso vá secá-las na máquina de secar, opte por colocá-las do avesso.

5. Passar os jeans a ferro: sim ou não? Há quem defenda que não há necessidade de passar os jeans a ferro. Basta esticá-los muito bem antes de os colocar a secar, e ficarão prontos a usar.

Contudo, caso lhe pareçam demasiado vincados, ou caso seja daquelas mulheres que gosta da roupa bem engomada, verifique a etiqueta para saber se podem, de facto, ser passados a ferro.

Tenha em mente que cada peça é única e, por essa razão, é importante ler as instruções de lavagem e cuidado de cada uma.

Como vê, não é muito difícil cuidar dos jeans, de forma a mantê-los como novos. Pelo que, vale a pena incorporar estas dicas no seu dia a dia. Afinal, a última coisa que se quer é ter que dizer adeus àquelas calças de ganga que nos assentam na perfeição, certo?

5 INFALLIBLE STEPS FOR JEAN CARE

1. Always read the laundry instructions. You will find all the information you need inside the jeans' label -- from water temperature to pairing them with other pieces to avoid dye-seepage. In this way, they are less likely to lose their shape or colour.

2. Wash your jeans inside out and with the zipper up and buttons done up. This will help to preserve both the shape and colour of your jeans for a longer time.

A good trick to avoid discolouration is to add a tablespoon of salt water to the washing machine. And best of all, to wash jeans only with other jeans, or similar material.

3. Don't wash you jeans each time you wear them. You can wash your jeans every 15 days, unless they are dirty of course. As a rule, the darker the wash, the fewer times any piece should be washed.

4. Hang your jeans to dry inside out and by the waist, leaving the legs free to hang. This will keep their shape. And don't expose them to direct sunlight while drying. If you must dry them by machine, remember to turn them inside-out.

5. Should you iron your jeans or not? You don't need to do this if you stretch your jeans well before hanging them to dry or putting them into the dryer. If putting them into the dryer, a good ways to stretch them out is to snap them away from yourself a few times, in the same way that you would snap a towel if wet, but be careful with the hardware!

Tips taken from www.e-konomista.pt/dicas-para-cuidar-dos-jeans

EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.

YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3
empiresanitation.ca

Order Desk: (204) 632-8664
Cell: (204) 918-7722
Fax: (204) 697-0630
empiresasu@mymts.net



Janitorial Services Ltd

FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

JOE & MARIA GONÇALVES

Tel: (204) 632-8664
Cell: (204) 793-4941
Fax: (204) 697-0630

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3



info@jgjanitorialservices.ca

www.jgjanitorialservices.ca

Home for Healing, by Lucy Andrade



When a relationship between two people is growing, it creates a way forward for both of them and provides opportunities through life's journey to teach and to learn.

There are reasons for both laughter and tears that come from incidents of harsh reality. It is popular to say, "you complete me," but is that right? Shouldn't we be able to complete ourselves?

The human soul endures many moments of hurt during the passage of time as life passes. One thing is for certain, God will never abandon you. Living through God and doing his work is listening to what is best about us -- even when the voice inside of us is faint and we question our purpose in this world.

God uses many ways of teaching us and others. The strength we hold within us is always there and god-given, but we have to be willing to listen.

I have walked through this life asking, "why?" Why am I here? Why am I doing and feeling this way? Why am I where I am today? And sometimes, how did I get here?!

The answers to these questions are not always what we want to hear or see-- they are not always what I want to hear or see; and sometimes, the answers to those questions just lead to more questions!

I know my purpose has become to love myself and seek to understand why I am here. Only then, when I can see past my body's purpose and focus on my soul's purpose, can I use the teachings I have learned in relationships to heal myself, and by extension, to help heal others too.

I have myself learned from and taught many people who have come into and out of my life; either briefly, or more permanently in long-lasting relationships. In order to learn and to teach, I choose to be present in my own self, first, with the understanding that the road may be filled with hurt, sadness, and ultimately, forgiveness.

Forgiving myself is the first step to forgiving others; to accept the harsh realities that bring either tears or laughter, and to know that, I will love fully without boundaries.

I have become very good at convincing both myself and others of that fact, when the reality is, I am a work in progress, and not as good as I appear to be.

I have learned, like most of us, to bury and soothe pain to the point of not even recognizing the damage it is doing to me inside.

I have learned that prayer helps... And so, I pray, every single day; I pray. I do not pray to ask for things... I pray instead to give thanks for my blessings as well as to say thanks for the lessons.

Many times, I have felt that I am "not enough," and yet, I am reminded of where I am, and what I need to be.

I am here to show kindness;
show truth;
show reality;
show love.

I have chosen to live my life by sharing my experiences in the hopes of shining a light for someone else in dark times.

I am surrounded by blessings and that is my focus. I want my legacy to be one that encourages and brings forth only love.

Uma Casa para Cura, por Lucy Andrade

Quando um relacionamento entre duas pessoas está crescendo, isso cria um caminho a seguir para ambas e oferece oportunidades ao longo da jornada da vida para ensinar e aprender.

Existem motivos para risos e lágrimas que vêm de incidentes de dura realidade. É popular dizer "você me completa," mas está certo? Não deveríamos ser capazes de nos completar a nós próprios?

A alma humana suporta muitos momentos de dor durante a passagem do tempo, conforme a vida passa. Uma coisa é certa, Deus nunca o abandonará. Viver por meio de Deus e fazer seu trabalho é ouvir o que há de melhor em nós - mesmo quando a voz dentro de nós é fraca e questionamos nosso propósito neste mundo.

Deus usa muitas maneiras de ensinar a nós e aos outros. A força que mantemos dentro de nós está sempre presente e dada por Deus, mas temos que estar dispostos a ouvir.

Eu tenho caminhado por esta vida perguntando, "por quê?" Por que estou aqui? Por que estou agindo e me sentindo assim? Por que estou onde estou hoje? E às vezes, como vim parar aqui?!

As respostas a essas perguntas nem sempre são o que queremos ouvir ou ver - nem sempre

são o que eu quero ouvir ou ver; e às vezes, as respostas a essas perguntas apenas levam-me a mais perguntas!

Sei que o meu propósito é para amar a mim mesmo e tentar entender os outros. Só então, quando puder ver além do propósito do meu corpo e me concentrar no propósito da minha alma, poderei usar os ensinamentos que aprendi nos relacionamentos, para me curar e, por extensão, ajudar a curar os outros também.

Eu mesmo aprendi e ensinei muitas pessoas que entraram e saíram da minha vida; seja brevemente, ou mais permanentemente em relacionamentos duradouros. Para aprender e ensinar, escolho estar presente em mim mesmo, primeiro, com a compreensão de que o caminho pode estar cheio de mágoas, tristezas e, por fim, perdão.

Perdoar a mim mesmo é o primeiro passo para perdoar os outros; aceitar as duras realidades que trazem lágrimas ou risos, e saber disso, amarei plenamente, sem limites. Sou mestra em mostrar a mim própria que sou segura, e aos outros também, quando a realidade é que sou um trabalho em andamento, e não tão bom quanto pareço ser.

Aprendi, como a maioria de nós, a enterrar e aliviar a dor a ponto de nem reconhecer o dano que ela está me causando por dentro.

Aprendi que a oração ajuda ... E então, eu oro, todos os dias; Eu rezo. Não rezo para pedir coisas ... Em vez disso, oro para agradecer as minhas bênçãos, bem como para agradecer pelas "aulas de ensinamento" que da vida.

Muitas vezes, sinto que "não sou suficiente" e, ainda assim, me lembro de onde estou e preciso de estar.

Estou aqui para mostrar bondade; mostre a verdade; mostrar a realidade; mostre amor.

Decidi viver minha vida compartilhando minhas experiências na esperança de brilhar uma luz para outras pessoas em tempos sombrios.

Estou cercado de bênçãos e esse é o meu foco. Quero que meu legado incentive e produza apenas amor.

ALL THE CARING
ALDA ALHO FERREIRA
B.A., B.H.E.C.O.L., R.M.F.T., R.S.W., C.H.T., C.N.L.T.
MARRIAGE & FAMILY THERAPIST IN PRIVATE PRACTICE
Individual, Couple, Group, Child & Family Therapy
W 204-393 Portage Avenue SkyWalk to the Bay
Winnipeg, Manitoba R3B 3H6, 204:942.2413-Fax
204.781.9658 - Cell
allthecaring@hotmail.com
abuse, addictions, anger, anxiety, communication, crisis, depression, fear, grief, loss, lifestyle habits & life changes, parenting, phobias, trauma and hypnosis; therapy available in Portuguese and English; terapia em Português e Inglês

Catholic Cemeteries
Management Inc.
Lorne Bound
Family Services Counsellor
3990 Portage Avenue
Winnipeg, Manitoba R3K 1W3
ph: (204) 888-7557 • fax: (204) 885-5834
cell: (204) 229-5698
e-mail: assumptioncemetery@mymts.net

Horoscope



Caranguejo/Cancer 21/6 - 22/7 If you're looking to develop business or creative partnerships, this power surge in your community-oriented third house could lead to potentially solid collaborators. A tag team effort could yield a wave of prosperity, even if it starts off as a side hustle rather than a full-time gig. Writers, podcasters or bloggers will get a blast of inspirational wind in your sails. So if you've got a story to tell, Crab—yours or someone else's—this is the perfect time to share it with the world!

Se você está procurando desenvolver negócios ou parcerias criativas, esta onda de poder em sua terceira casa voltada para a comunidade pode levar a colaboradores potencialmente sólidos. Um esforço de tag team pode gerar uma onda de prosperidade, mesmo que comece como um movimento lateral, em vez de um show em tempo integral. Escritores, podcasters ou blogueiros receberão uma rajada de vento inspirador em suas velas.

Leão/Leo 23/7 a 22/8 You're feeling yourself, Leo! The stars give you an extra boost of cosmic confidence today, as the Libra moon in your communication sector aligns with proud Saturn in your interpersonal zone. Strut your stuff and don't hold back on the swagger! Just make sure you can walk that confident talk because you WILL be asked to back it up. If there's an important subject you need to broach, prepare a few talking points ahead of time so you can stay on topic. Aim for authenticity...

Você está se sentindo bem, Leo! As estrelas dão a você um impulso extra de confiança cósmica hoje, à medida que a lua de Libra em seu setor de comunicação se alinha com o orgulhoso Saturno em sua zona interpessoal. Desfile suas coisas e não se contenha na arrogância! Apenas certifique-se de que você pode falar com confiança porque SERÁ solicitado que você faça o backup. Se houver um assunto importante que você precisa abordar, prepare alguns pontos de discussão com antecedência para que possa se manter no tópico. Busque a autenticidade ... mas não se esqueça da diplomacia!

Virgem/Virgo 23/8 a 22/9 Strike a balance between restraint and decadence today, as the equalizing Libra moon aligns with conservative Saturn in your financial zone. Got your eye on one particularly pricey purchase? Do some creative budgeting and cut back on unnecessary expenses so you can afford this luxury item. Have you been longing to boost your bottom line? Tap the money mojo of this transit to help you launch that side hustle or ask for a more competitive salary.

Alcance um equilíbrio entre contenção e decadência hoje, à medida que a lua de Libra se alinha com o conservador Saturno em sua zona financeira. Está de olho em uma compra particularmente cara? Faça um orçamento criativo e corte despesas desnecessárias para que você possa comprar este item de luxo. Você tem desejado aumentar seus resultados financeiros? Aproveite o mojo do dinheiro deste transporte público para ajudá-lo a lançar esse movimento lateral ou peça um salário mais competitivo.

Balança/Libra 23/9 a 22/10 Reschedule or opt out of nonessential obligations so you have time to take advantage of this artistically charged transit. Your imagination is working overtime, as the luna aligns with organized Saturn in your fifth house of innovation, experimentation and love. The muse is knocking, so ride this wave of divine inspiration. You could make serious progress toward a major milestone on a creative project that feeds your soul.

Re programe ou cancele as obrigações não essenciais para que você tenha tempo de aproveitar as vantagens desse trânsito artisticamente carregado. Sua imaginação está trabalhando sem parar, à medida que a lua se alinha com Saturno organizado em sua quinta casa de inovação, experimentação e amor. A musa está batendo à porta, então pegue essa onda de inspiração divina. Você pode fazer um grande progresso em direção a um marco importante em um projeto criativo que alimenta sua alma.

Escorpião/Scorpion 23/10 a 21/11 Trouble on the homefront? Today's stars give you the chance to work things out with a roommate, family member, or close colleague. The key to a successful peace talk? Diplomacy, maturity and an open mind. Allow others plenty of space to share their own experiences. If you try to steamroll anyone with your own agenda, it could seriously backfire. Come to the table with an open mind and a willingness to negotiate.

Problemas na frente doméstica? As estrelas de hoje dão a você a chance de resolver as coisas com um colega de quarto, parente ou colega próximo. A chave para uma conversa de paz bem-sucedida? Diplomacia, maturidade e mente aberta. Permita que os outros tenham bastante espaço para compartilhar suas próprias experiências. Se você tentar destruir alguém com sua própria agenda, o tiro pode sair pela culatra seriamente. Venha para a mesa com uma mente aberta e vontade de negociar.

Sagitário/Sagittarius 22/11 a 21/12 Reach out to trusted members of your inner circle, whether you're looking for help with a business endeavor or a personal matter. Your passionate spark will inspire others to join your efforts. Need some specific feedback or advice from an expert? Go ahead and ask for it! If you're feeling festive, plan a little outdoor gathering or an after-work meetup. But stick to a small and well-curated guest list so you can actually enjoy quality interactions.

Entre em contato com membros de confiança de seu círculo íntimo, esteja você procurando ajuda em um empreendimento comercial ou em um assunto pessoal. Sua centelha apaixonada irá inspirar outros a se unirem aos seus esforços. Precisa de algum feedback específico ou conselho de um especialista? Vá em frente e peça! Se você estiver se sentindo festivo, planeje uma pequena reunião ao ar livre ou um encontro depois do trabalho. Mas mantenha uma lista de convidados pequena e bem selecionada.

Capricórnio/Capricorn 22/12 a 19/1 Be kind but firm, Capricorn. Someone with good intentions but a lack of boundaries could intrude on your personal and professional space. Structured Saturn forms a harmonious alignment to the moon in your career sector. This is not the time to be laissez-faire about time management. You've got things to do! Remember: You don't have to give into a bugaboo's persistent demands. Make yourself as scarce and unavailable as possible if need be. Silence those notifications!

Seja gentil, mas firme, Capricórnio. Alguém com boas intenções, mas sem limites, pode se intrometer no seu espaço pessoal e profissional. O Saturno estruturado forma um alinhamento harmonioso com a lua em seu setor de carreira. Este não é o momento de ser laissez-faire sobre o gerenciamento do tempo. Você tem coisas para fazer! Lembre-se: você não tem que ceder às demandas persistentes de um bicho-papão. Torne-se o mais escasso e indisponível possível, se necessário. Silencie essas notificações!

Aquário/Aquarius 20/1 a 18/2 Experiment with abandon, Aquarius! Innovation is the name of the cosmic game today, so don't hold back when it comes to testing your boldest ideas. A little anxious about launching that out-of-the-box endeavor? Take all the time you need to tweak and perfect your vision before unveiling this project in a public forum. Call on trusted experts, friends or colleagues for their perspectives, especially if there's a particular aspect of the project you have doubts about.

Experimente com abandono, Aquário! Inovação é o nome do jogo cósmico hoje, então não hesite quando se trata de testar suas ideias mais ousadas. Um pouco ansioso para lançar aquele empreendimento fora da caixa? Use todo o tempo necessário para ajustar e aperfeiçoar sua visão antes de revelar este projeto em um fórum público. Chame especialistas, amigos ou colegas de confiança para saber suas perspectivas, especialmente se houver um aspecto específico do projeto sobre o qual você tenha dúvidas.

Peixes/Pisces 19/2 - 20/3 Couples have two weeks to set some new mutual intentions for your lives or the union. Don't be afraid to dream big. (Which is rarely a problem for Pisces anyway.) Creatively or professionally, you could meet someone this week who seems to be the missing puzzle piece for a business venture or round out the band.

Os casais têm duas semanas para definir algumas novas intenções mútuas para suas vidas ou união. Não tenha medo de sonhar grande. (O que raramente é um problema para Peixes, de qualquer maneira.) Criativa ou profissionalmente, você pode conhecer alguém esta semana que parece ser a peça que faltava no quebra-cabeça para um empreendimento comercial ou para completar a banda.

Carneiro/Aries 21/3 - 19/4 Since we humans spend a huge chunk of our waking hours in a professional setting, we need to stay as healthy as possible in those environments. If you feel drained or defeated at the end of the day, that's a pretty good clue that there's room for improvement there. Small tweaks can boost your vitality, which in turn can enhance your mood and productivity.

Como nós, humanos, passamos grande parte de nossas horas de vigília em um ambiente profissional, precisamos nos manter o mais saudáveis possível nesses ambientes. Se você se sentir esgotado ou derrotado no final do dia, essa é uma boa pista de que há espaço para melhorias nisso. Pequenos ajustes podem aumentar sua vitalidade, o que, por sua vez, pode melhorar seu humor e produtividade.

Touro/Taurus 20/4 - 20/5 Got extra energy to burn? Channel some of your inner fire into your wellness goals, whether you up your exercise game, revamp your eating habits or make time to meditate. But take your time, Taurus: with the moon trine slow-and-steady Saturn, your wisest move is toward long-term and sustainable habits. Start wherever you are and gradually increase your efforts. Create routines that you'll still enjoy in the weeks and months to come.

Tem energia extra para queimar? Canalize um pouco de seu fogo interior para seus objetivos de bem-estar, seja para melhorar seu jogo de exercícios, renovar seus hábitos alimentares ou reservar tempo para meditar. Mas não tenha pressa, Touro: com o trígono da lua Saturno lento e constante, seu movimento mais sábio é em direção a hábitos de longo prazo e sustentáveis. Comece de onde estiver e aumente gradualmente seus esforços. Crie rotinas que você ainda gostará nas próximas semanas e meses.

Gêmeos/Gemini 21/5 a 20/6 Embrace your playful spirit, Gemini! It could actually be the path to prosperity. With the Libra moon in your expressive fifth house trine structured Saturn in your ninth house of entrepreneurship and higher learning, your "wild side" may actually be the key to a promising new endeavor.

Abrace seu espírito brincalhão, Gêmeos! Na verdade, pode ser o caminho para a prosperidade. Com a lua de Libra em seu expressivo trígono de quinta casa, Saturno estruturado em sua nona casa de empreendedorismo e ensino superior, seu "lado selvagem" pode realmente ser a chave para um novo e promissor empreendimento.

excerpts taken from *elle.com*

Nuno Pereira

On Vacation in Alberta...

Nuno Pereira lives in Thompson, Manitoba, and started his journey as photographer in April 2020. Falling in love instantly with the lens, his photos have already appeared in other media such as TV.
Contact: nuno610@icloud.com | 1.204.939.3511



Meanwhile back in Manitoba, Cindy!





Nuno Pereira
PHOTOGRAPHER

Nuno Pereira
PHOTOGRAPHER

Nuno Pereira
PHOTOGRAPHER

Parabéns, Tony Guerreiro!

Happy 50th Birthday




Matt Sarmatiuk
General Manager

Volvo Winnipeg
Point West Autopark
3965 Portage Avenue, Unit 10
Winnipeg, Manitoba R3K 2G8
Telephone 204.831.4856 Fax 204.831.4225
matt.sarmatiuk@birchwood.ca



GERÊNCIA
Tony e Gilberto Cabral

SERVIÇO
AUTOPAC REPARAÇÕES E
PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES



Tel. (204) 632-6225
180 Parklane Avenue
Winnipeg, MB R2R 0K2



C&J HELPING HAND

LET US MAKE THE MOST OF YOUR YARD - WHERE YOU COME TOGETHER!

CONTACT FOR FREE ESTIMATE!
 2048691635/2046981589
 HELPINGHANDCJ@GMAIL.COM

BTA BESTWAY AGENCIES (RTI) LTD.

- ✓ Agência de Viagens
- ✓ Imobiliária
- ✓ Agência de Seguros
- ✓ Escola de Condução

555 Notre Dame Avenue
 Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

AGTA Phone 204.774.1634
 Fax 204.774.1636
 e-mail walter@bestwayagencies.ca

IATA ACCREDITED AGENT

Manitoba Public Insurance

Jose Rodrigues
 Manuel Rodrigues
 Antonio Rodrigues

Homenagem



ANTÓNIO VALLACORBA
POETA, ESCRITOR,
COORDENADOR,
PAI, MARIDO, AVÔ E GRANDE AMIGO

por Pedro Aires Correia

Lembrando o saudoso António Vallacorba, poeta, escritor, produtor do programa de rádio Voz de Portugal, em Montreal; homem honesto e íntegro. Tenho a honra de dizer que era meu amigo desde a infância... Crescemos na rua Vila Nova de Cima, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores. Brincávamos em grupo, comíamos, brigávamos e assim fomos crescendo.

Passados anos fui cumprir o serviço militar, precisando de ir para o Continente, afim de completar o Curso de Sargentos Milicianos. Destacado para Angola, onde passei 3 anos como Caçador Especial, entre 1963 e 1966. Emigrei para o Canadá em 1968, casado e com 2 filhos. Após investigação, vim a saber que o António residia em Montreal e escrevia para o jornal português Voz de Portugal, e era produtor dum programa de rádio com o mesmo nome.

Nas viagens que fazíamos de carro, no verão, a visitar os familiares que viviam em New Bedford e Fall River, nos Estados Unidos, sempre parávamos em Montreal e o visitávamos.

Eramos acolhidos princepsicamente por ele e esposa Clotilde, e também o recebemos na nossa casa em Winnipeg, quando ele veio promover a edição do seu livro de poesias, Peito Açoriano.

O meu grande amigo, Antonio, faleceu em Julho de 2011, com poucos dias de intervalo

de sua esposa Clotilde. Enquanto vivo, sempre contávamos com a sua boa amizade.

Como estava ao par do nosso projeto de construir um Monumento em Homenagem aos Combatentes por Portugal, Passado, Presente e Futuro, escreveu um artigo que veio publicado no jornal de Montreal, Voz de Portugal, no dia 11 de Março de 2009, e que se encontra aqui, na página 18, debaixo da lenda, para apreciação dos leitores da Página dos Combatentes.

É uma saudade que nunca morre!

Remembering the late António Vallacorba, poet, writer, producer of the radio program Voz de Portugal, in Montreal; honest and upright man. I am honored to say that he was my childhood friend. We grew up on Vila Nova de Cima Street, Ponta Delgada, S. Miguel, Azores. We played in groups, we ate, we fought; and so we grew.

Years later I went to do my military service, first to the mainland to complete the Militia Sergeants Course, then detached to Angola, where I spent 3 years as a Special Hunter; between 1963 and 1966. I emigrated to Canada in 1968, already married and with 2 children.

After investigation, I learned that António lived in Montreal and wrote for the Portuguese

newspaper Voz de Portugal, and that he was producer of a similarly named radio program.

On the summer road trips to visit family in New Bedford and Fall River, Massachusetts in the United States, we would stop in Montreal to visit him, where we were received princely by him and his wife Clotilde; we also received him in our house in Winnipeg, when he came to promote his book of poetry, Peito Açoriano.

My good friend António passed away in July 2011; his wife days later. While alive, we always counted on his good friendship.

As he was aware of our project to build a Monument in Homage to Combatants for Portugal, Past, Present and Future, he wrote an article that was published in the Montreal newspaper; Voz de Portugal, on March 11, 2009, published here on page 18, Página dos Combatentes.

It's a longing that never dies!

Post Script

António Jose Vallacorba born June 4, 1940 lost his battle to cancer on July 26, 2011 at the age of seventy-one. His wife Clotilde Da Costa Amaral born September 13, 1933 lost her battle to cancer on July 28, 2011 at the age of seventy-seven. Husband and wife left to mourn their son (Nelson), their daughter-in-law (Cynthia), their grandchildren (Rachel and Daniel), as well as many friends and family.

Start Living Your Dream...

dreamhavenrealty.com   



We are proud to announce that DreamHaven Realty Inc has partnered with AIR MILES®† Reward Program!

Our strategic marketing approach and accurate pricing together with modest selling fees allow us to provide you with results-based, exceptional service that saves you big money!



Selling homes in a timely manner at top market value has enabled us to achieve success for our clients. That's why we can offer you Performance Advantages that will allow you to accomplish your real estate goals.



We focus on TIME, PRICING and extensive MARKETING exposure to get RESULTS and REWARDS for our CLIENTS!

WALTER MOTA

Broker/Licensed Real Estate Professional
204-770-4092 | mota@mts.net



Obituaries

VALDOMIRA BOTELHO CAMPOS
February 13th, 1944 – July 28th, 2021

It is with deep sadness and heartache that we announce the sudden passing of our beloved mother and grandmother, Valdomira Campos. She was predeceased by her husband António in April of this year. Left to cherish her memories are sons, Duarte (Maria), António (Margaret), and Arthur (Leda); grandchildren Sabrina, Catherine, Julianna, Matthew, Lukas, and Christian. Mom is also survived by her sisters and brothers Genóveva, Fernanada, Augustinho, Venilde, José, Gilda, and Luisa, as well as her extended family in Manitoba, Ontario, Massachusetts, Florida, and the Azores. Mom was predeceased by her parents Gil and Mariana, and brother David.



Mom was born in São Miguel, Azores and in 1966, she married dad. Together in 1973, they both immigrated to Canada with their three young sons to start their new chapter for a better life. Even though mom was busy with three young sons, she still found time to work for Bee-Clean for over 30 years creating many fond memories and lasting friendships. When mom did have spare time on her hands, she enjoyed knitting, tending to her flower garden, and her almost daily shopping trips.

Mom also enjoyed baking, which she did until the final day we had with her. We will cherish in our hearts the New Years' Day dinners mom hosted for many years with family and friends. Those who knew her will forever remember her laughter and humour.

The family would like to express their thanks and appreciation to her close friend Teresa, and neighbours Odette and Lina for the kindness and friendship they showed mom over the years.

Due to Covid-19 restrictions, a mass of Christian Burial was held on Friday, August 13th at 10:00 a.m. at St. Anthony of Padua Hungarian Church with limited seating. Streaming is available at <https://www.facebook.com/pg/dads.pador/videos/>

Interment followed at Assumption Cemetery, with all welcome to attend. In lieu of flowers, a donation can be made to the Heart and Stroke Foundation.

A mom's hug lasts long after she lets go.



MANUEL ANTÓNIO PEREIRA
April 25th 1942 – July 25th, 2021

It is with great sadness, the family announces the passing of Manuel Antonio Pereira on July 25th, 2021 at the age of 79.



Husband to the late Maria Teresa Pereira, beloved father to António (Debbie) and Susie, and adoring grandfather to Kyle, Emily and Marissa. He will be deeply missed by his sister Stela, and including other extended family members, relatives and friends.

Manuel António Pereira was well known to the community of Combatentes and families in Winnipeg, Manitoba. His contributions to Combatentes' health and well being are many.

The family welcomed all on Sunday, August 1st from 2 to 5 pm and 7 to 9 pm and on Monday, August 2nd from 9 am at: La Maison Darche 505 Curé-Poirier Blvd. Curé-Poirier West Longueuil, QC, J4J 2H5 www.dignitequebec.com

The funeral was celebrated on Monday, August 2nd at 11 a.m. in St-Antoine Church (corner of Chambly and St-Charles, Longueuil, 55 Rue Ste Elizabeth, Longueuil, QC J4H 1J3,) In lieu of flowers, a donation to the Montreal Neurological Institute is appreciated.



INTEGRITY | INTEGRIDADE CARING ABOVE ALL | CARINHO ACIMA DE TUDO RELIABILITY | CONFIABILIDADE

At Cropo, we provide meaningful end of life services that reflect the beliefs and values of your family. We continue our proud support of the Portuguese community, and we are always available to provide thoughtful options and professional guidance.

Caring Above All.

Na Cropo, prestamos serviços significativos no final da vida, que refletem as crenças e valores de sua família. Continuamos com nosso orgulhoso apoio da comunidade portuguesa e estamos sempre disponíveis para fornecer opções atenciosas e orientação profissional.

Cuidar acima de tudo.

1442 MAIN STREET | 1800 DAY STREET | WINNIPEG, MANITOBA
204.586.8044 | 1.866.586.8044 TOLL FREE
CROPO.COM

Happy Sweet 16th Birthday, Selena! ❤️



COMUNIDADE | COMMUNITY

Contact us to advertise: omundial@outlook.com | 204.981.3019



Associação Portuguesa de Manitoba
659 Young St.
Winnipeg, Manitoba
(204) 783-5607

CSP VIDEO

Serviço de Foto e Video
Casamentos - Batizados
Aniversários - Festas Privadas
Colaboradores Freelance:
PortugueseInManitoba Website
LusoCanTV - Jornal O Mundial
1279 Redwood Avenue
Winnipeg, MB R2X 0Y7




Carlos Sousa Tony Soares

CKJS AM 810
MULTILINGUAL

PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"

JP Cardoso
HOST/PRODUCER




520 Corydon Avenue
Winnipeg, MB R3L 0P1
www.ckjs.com

Phone: 204-960-6692
Fax: 204-453-8244
jcardoso@ckjs.com



Casa dos Açores
1 Açores Street
Winnipeg, Manitoba
R3B 0V4 Canadá
Tel. 204 947 0049 E-mail: casadosacores.wpg@mts.net



LUSOCANTV
Portuguese Community Television

TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA

Todos os dias na Cabo TV da SHAW canal 9
Veja também todos os shows anteriores no You Tube

www.youtube.com-lusocantv

Contatos: pbergantim@shaw.ca 204-479-9297



Centro Português Casa do Minho
1080 Wall St., Winnipeg, MB R2E 2R9 Canadá
Tel. 204-772-1070 E-mail: 7721070@mts.net



PORTUGUESE IN MANITOBA
www.portugueseinmanitoba.com



Memberships | Sócios 2021

Contribution/Contribuição

- **\$10.00** name/nome on page/página
- **\$25.00** name/nome on page/página & small business card/cartão de negócio, pequeno, uma vez por ano
- **\$50.00** name/nome on page/página & one time 1/8 page of news or event coverage, e.g., In Memoriam/1/8 página de notícias, uma vez por ano;
- **\$75.00** name/nome on page/página & 1/2 page one time news or event coverage/1/2 página de notícias, uma vez por ano;
- **\$100.00+** name/nome on page/página & full page of news or event coverage, one time per year/uma página inteira de notícias, uma vez por ano

- MARIA JOSÉ, J. PETER, E PEDRO AIRES CORREIA
- Em memória de MARIA DEMELO
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- **LUSO-CANTV**
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA
- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de TOMAZ OLIVEIRA
- Em memória de MELISSA BELLA RIBEIRO
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO e OTÍLIA TAVARES



Winnipeg Free Press

Looking to make some Extra Cash ?

EARN \$750/mo*
For part time work



Join the **Winnipeg Free Press Carrier Team**

For more information call 204-697-7155
Email: freepress.depot@freepress.mb.ca

*Route size varies. Value represents average route size.

- Door-to-door delivery
- Average Route: 3 hrs. Monday through Saturday
- Paper pickup ranges between 1:00 am – 3:00 am
- Gas allowance per kilometers used
- Great way to get in shape
- Ideal for students or new Canadians
- Great for Seniors wanting to supplement their income
- Must have a vehicle & valid Drivers License to apply

Winnipeg Free Press

CALADO CONSTRUCTION

66 St Paul Blvd
West St. Paul, Manitoba
Canada R2P 2W5



CONTACT: 204.334.8689 – OFFICE
204.334.4163 – DISPATCH
204.334.5806 – FAX
www.caladoconstruction.com



GARCEA
GROUP OF COMPANIES

JS FURNITURE GALLERY



CANTREX nationwide **DYNAMIC SERIES 2.0 SOLUTIONS**
1725 Ellice Ave, Winnipeg 204.783.1727
2450 Saskatchewan Ave, Portage la Prairie 204.239.8544

Mobiliás | Electrodomésticos | Electrónicos | Artes Decorativas



GRANITE CONCRETE SERVICES

Tuscany CONSTRUCTION
By The Specialist

colour DESIGN DECORATING



BEDROCK LANDSCAPING

SER ELECTRIC INC

P: (204) 338 - 9776 E: info@garceagroup.ca W: www.garceagroup.ca

All Job Done Painting

(204) 915-8831

- Interior / Exterior Painting
- Pressure Washer
- Asbestos Removal
- Drywall Repair

JESUS João Leite

alljobdonepainting@gmail.com

Luis Jorge (204) 963-4800
advance.acrylic@gmail.com
299 Hoddinott Rd.
East St. Paul, MB R2E 0H7

ADVANCE Acrylic & Stucco LTD

EFIS System
Acrylic & Stucco
Stucco Wire
Cultured Stone
Renovations

