


**Second edition**

**INSIDE THIS ISSUE**

The President's Message  
Mensagem e Convite  
da Dr<sup>a</sup> Marta Cowling  
Cônsul-geral de Portugal

**FESTAS/EVENTS**  
Bolsas de estudo  
Scholarships  
Gastronomia  
Obituaries  
Printed by

**PRINTCRAFT**

**Mark Gilchrist**  
mark@printcraft-solutions.com

Printcraft Solutions Ltd.  
5283 Imperial Street,  
Burnaby, BC, V5J 1E5  
T: 604-433-0585  
F: 604-433-2825  
W: printcraft-solutions.com

## Mensagem do Presidente

Boas festas e um próspero ano Novo! Mais um ano de muito trabalho e grandes resultados se encerra abrindo caminho para mais sonhos serem realizados. Que o espírito de Natal renove as nossas energias para o ano que vai nascer. Desejo a todos os nossos sócios e a todos os voluntários um Santo e Feliz Natal com muita paz, saúde e alegria. E um ano Novo com muitas realizações e sucesso! Boas Festas! Quero agradecer a todos os sócios, voluntários, e directores do passado e presente que têm contribuído pelo sucesso deste clube **Portuguese Cultural Centro of B.C.** Tenho orgulho de ter feito parte da direcção e do grupo de sócios que suportaram as necessárias mudanças a mais de 90% do voto para segurar o futuro desta associação. Tais como o nome e alteração da constituição etc.



## Message of the President

Happy Holidays and a prosperous New Year! Another year of hard work and great results is coming to an end, paving the way for more dreams to come true. May the Christmas Spirit renew our energies for the coming year. I wish all our members and all volunteers a Holy and Merry Christmas with Peace, Health and Joy, and a New Year with many achievements and success! Happy Holidays! I want to thank all the members, volunteers, and past and present directors who have contributed to the success of this club. **Portuguese Cultural Centro of B.C.** I am proud to have been part of the board and the group of directors who supported the necessary changes to over 90% of the vote to secure the future of this association. Such as the name change in our constitution etc.

**Manuel Custódio**



This is our first edition to go paperless. However if you are a member of the P.C.C. and if you provided us with your email address you will receive a copy in pdf. format, every time we publish it. In the meantime everyone can see it, as soon as post it in pdf. format in our website <https://pccbc.ca>

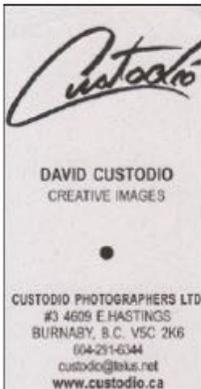


## Contents in this edition

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>Mensagem do Presidente/Message of the Presidente:</b>          | <b>Page; 1</b>            |
| <b>Mensagem da Dtª Marta/ Message from the Portuguese Consul;</b> | <b>Page: 3/8/9</b>        |
| <b>Princípio/do/Portuguese Cultural Center, by Ana Dinis</b>      | <b>page: 4</b>            |
| <b>Gastronomy/Gastronomia by Gustavo da Silva;</b>                | <b>Pages: 5/15/18</b>     |
| <b>Os Versos da Rosairinha, by Maria Gaspar (Rosairinha)</b>      | <b>Page: 6</b>            |
| <b>Você Sabia/Did you know, by Gustavo da Silva;</b>              | <b>Pag.4/5/9/10/18/19</b> |
| <b>Obituaries, by Gustavo da Silva:</b>                           | <b>Page: 10</b>           |
| <b>Bolsa de Estudos/Scholarship announcement, by Joe Botelho:</b> | <b>Page: 11</b>           |
| <b>Biblioteca/Library News, by Joe Botelho:</b>                   | <b>Pages: 11/12</b>       |
| <b>Radiofusão Portuguesa/ Portuguese Radio, by Joe Botelho;</b>   | <b>Page:12</b>            |
| <b>Os Directores, by Gustavo da Silva:</b>                        | <b>Pages; 7/13</b>        |
| <b>Learn Portuguese by Portugal in Vancouver, Gloria Botelho;</b> | <b>Page; 13</b>           |
| <b>Quando começa a velhice? by Gustavo da Silva,</b>              | <b>Pages; 16/17</b>       |
| <b>Festas/ Calendário/Fundraising Dinner Dances/Calendar</b>      | <b>Page; 20</b>           |



O associativismo é uma manifestação da vigorosa presença de Portugal e da sua afirmação no mundo, cabendo reconhecer, desde já, o importante papel que desempenha no Canadá e nas províncias da área de jurisdição do Consulado-Geral de Portugal em Vancouver.



Desde o início das minhas funções enquanto Cônsul-Geral de Portugal em Vancouver que tenho vindo a testemunhar o empenho daqueles que diariamente trabalham em prol do associativismo, também nesta Província. Cabe-me, por isso, deixar uma palavra de apreço a todas as pessoas que se dedicam ao fortalecimento das relações entre os membros da Comunidade Portuguesa e se empenham na preservação dos laços desta última com Portugal. O Centro Cultural Português cumpre a nobre missão de estar ao serviço e congregar a Comunidade Portuguesa residente na área metropolitana de Vancouver, muito contribuindo para enaltecer a imagem de Portugal no Oeste do Canadá. Permito-me assinalar o seu papel na conjugação de duas dimensões – a social, no apoio aos seniores e aos estudantes e; - a cultural, na preservação de inúmeras tradições nacionais e regionais incluindo na esfera musical, bem como através da aposta no ensino da Língua Portuguesa para adultos. Sendo tradicionalmente um espaço de partilha e de convivência, gostaria de felicitar a Direção e os membros do Centro Cultural Português

pela recente aposta numa nova identidade, desejando que a mesma se traduza em novas e dinâmicas iniciativas, também dirigidas aos públicos mais jovens, por forma a abraçar novos desafios e eixos de ação. Não tenho dúvidas que a promoção da Língua Portuguesa é um dos grandes desafios que todos temos pela frente. Em conjunto, podemos fazer mais pela preservação do nosso património linguístico e cultural, salvaguardando a continuidade do português enquanto “Língua de Herança” junto das gerações mais novas. Estou inteiramente disponível para colaborar com o Centro Cultural Português neste desiderato.

Apraz-me também referir que o Consulado-Geral de Portugal em Vancouver é hoje mais eficiente e capaz de dar resposta às necessidades dos nossos utentes, atribuindo ao atendimento ao público prioridade absoluta. Aproveito a ocasião para transmitir que proximamente e em data a anunciar o Consulado-Geral de Portugal deslocar-se-á ao Centro Cultural Português para a realização de uma sessão de informação voltada para os mais idosos, com vista a elucidá-los sobre os vários serviços consulares prestados. A proximidade digital é também uma das nossas apostas. Procuramos interagir com a Comunidade Portuguesa através das redes sociais, que se revelam um importante meio de transmissão de informação para a nossa Comunidade. Convido-os, por isso, a juntarem-se à nossa página do *Facebook*

(@ConsulateGeneralPortugalVancouver). Servir Portugal a Comunidade Portuguesa em Vancouver é, uma honra para mim. Despeço-me com um fraternal abraço, desejando-vos um Santo Natal and a PRÓSPERO Ano Novo. **Marta Cowling**



**Did you Know;**

The cost involved with this Bulletin (printing and postage) is entirely paid by our Sponsors? You can see their business cards throughout these pages. Yes, they are Lawyers Real Estate Associates, Denturists, Notaries, Auto mechanics, Doctors, Funeral directors, Food suppliers, Dentists, Accountants, etc. To all of them we say thank you, and yes we do recommend their services.

**Gustavo da Silva**

**Você Sabia:** Que o custo envolvido neste boletim (impressão e postagem) é totalmente pago pelos nossos patrocinadores? Você pode ver seus cartões de negócios nestas páginas. Sim, eles são Advogados, Dentistas, Contabilistas, Denturistas, Consultores de imóveis, Cartórios, Notários, Mecânicos de automóveis, Médicos, Diretores de funeraiis, Fornecedores de alimentos etc. A todos, o nosso Bem Hája e, sim, recomendamos seus serviços. **Gustavo da Silva**

**Centro Cultural Português** Inaugurado em 1987, era um sonho de um grupo de pessoas que queriam ter o seu próprio pedacinho de Portugal no Canadá. Num lugar onde todos os portugueses se pudessem reunir e ter umas horas de fraternização. Então hoje aqui estamos com mais de 2000 membros. O Centro é dirigido por voluntários, seja no escritório, na cozinha, na sala de jantar, no bar, na lavandoria ou na manutenção do edifício. É algo que nossos fundadores têm muito orgulho. Todas as idades atravessam as nossas portas e vamos sempre acolhendo novas pessoas. O Centro também possui uma biblioteca com livros em inglês e português para todos aqueles que desejam conhecer a história de Portugal, é só pedir e nós lhes mostraremos. O Centro também realiza (normalmente aos sábados) 'festas' para angariação de fundos. Cada evento, representa um tema das ilhas, ou do continente. Venha nos visitar. Nós também servimos almoços às sexta-feiras e também fazemos bifanas aos domingos e muito mais. Toda a nossa comida é preparada na hora, nas nossas instalações pelas nossas dedicadas voluntárias. **Ana Dinís.**

**Portuguese Cultural Center** Opened its doors in 1987, it was dreamed by a group of people who wanted to have their own little piece of Portugal in Canada. Some place where all the Portuguese could come together and have a good evening, so here we are today with over 2000 members. It is run totally by volunteers, be it in the Kitchen, the Office, the Bar, the Laundry or in the maintnance of the building. It is something that our founders are very proud of. We have all ages coming through our doors and we are always welcoming new people. The Centre also boasts a library with books in English and Portuguese for all of those who wish to know the history of Portugal just ask and we will show you. The Centre occasional holds fundraising dinner dances on weekends for all ages. Each dinner represents a theme of the Islands, or the Mainland. Come and check us out. We also serve Friday lunches, and do bifanas on Sundays and a lot more. All our food is cooked fresh on the premises by our dedicated volunteers. **Ana Dinís**



**Expedia CruiseShipCenters**  
**Angela Szabó**  
 Vacation & Sardsels Expert  
 4562 Hastings Street, Burnaby, BC  
 Canada, V5C 2Y4  
 Direct: (604) 813-2478  
 Office: (604) 299-7447  
 angelaszabo@cruiseshipcenters.com  
 www.angelatravels.ca

**Fortuna Bakery & Deli**  
 Specializing in European Style Breads and Pastries

4280 East Hastings Street  
 Burnaby, BC V5C 2J6

T: 604.296.5810  
 F: 604.296.5811

**fix AUTO COLLISION**

**Victor DeMedeiros**

FIX AUTO BURNABY SOUTH  
 O/O by BC Autobody  
 6910 Russell Avenue  
 Burnaby, BC V5J 4R9  
 Tel: 604.433.2030  
 Fax: 604.433.4352  
 Email: burnabysouth@fixauto.com

**ROYAL LEPAGE REALTY INC.**  
**Ed Fung**  
 Real Estate Broker  
 1197 Kingsway,  
 Vancouver, BC,  
 Canada V5R 5H1  
 Website: www.myedfung.com  
 Email: ed@myedfung.com  
 GAC/MARA Member of Multicultural 17 years

**Robert M. Monteiro, Lawyer**  
 www.robertmonteiro.com

1-844-837-8877  
 1-844-837-8876

Suite 510 - 445 West Street  
 Vancouver, BC V5Z 3R8

Team: Corporates

**CAMPOS MUSIC**  
*"Music made fun"*  
 Lessons • Sales  
 Arranging • Recording

2167 East 49<sup>th</sup> Avenue  
 (Kilbuck Centre Mall)  
 Vancouver, B.C.  
 V5S 1P9, Canada  
 Tel/Fax: 604 325-0450  
 Email: campos1@shaw.ca

## A Gastronomia Portuguesa

Ouvir a CNN dizer que Portugal é um dos mais bem guardados segredos culinários da Europa. Isto me impressiona. Estou a falar de um artigo onde são enumeradas as 20 razões objetivas que tornam Portugal numa das melhores cozinhas europeias, a par da francesa, da italiana ou da espanhola., O peixe perfeito. O maravilhoso azeite. O cozido à portuguesa. Os novos chefs gourmet de Lisboa. O bacalhau. O queijo. As tripas à moda do Porto. Os pratos de arroz. O presunto. Os pratos típicos regionais. O vinho. A abertura ao mundo. O leitão. A fruta. As sardinhas. Os petiscos mais estranhos. Os mercados. Os rivais dos pastéis de nata. Os prégos e as bifanas.. O cabrito e outros animais

**FARIA DEVELOPMENTS LTD**

**Carlos Faria**  
 Excavating, Bobcat, Digger  
 Service  
 Concrete Work, Driveways, Sidewalks, Patios,  
 Interlocking Paving Stones,  
 Natural Stone Flooring, Stone Removal &  
**ALL YOUR LANDSCAPE NEEDED!**  
 1704 BRADSHAW HWY SUWANEE, GA 30088

TEL: (604) - 336-2511  
 Fax: (604) - 308-2121  
 E-mail: carlosfaria@shaw.ca

A CNN diz – e muito bem – que a carne em Portugal não se resume ao porco e ao leitão. O cabrito é elogiadíssimo, tal como a chanfana de Coimbra, a carne Barrosa ou a vaca maronesa. Também se fala do javali, do veado e da lebre. **Gustavo da Silva**



**The Portuguese gastronomy** Hearing CNN say that Portugal is one of Europe's best kept culinary secrets impresses. We are talking about an article which lists the 20 objective reasons that make Portugal one of the best European cuisines, along with French, Italian or Spanish. The perfect fish. The wonderful olive oil. The Portuguese stew. The new gourmet chefs from Lisbon. The codfish. The cheese. The Porto-style guts. The rice dishes. The Ham. The typical regional dishes. The wine. The openness to the world. The piglet. The fruit. The sardines. The weirdest snacks. The markets. The rivals of the cream puffs. (pasteis de nata) The Prégos and the bifanas. The goat and other animal. CNN says – very well - that meat in Portugal is not just about pork and piglets. The goat is highly praised, as is the chanfana of Coimbra, the Barrosa beef or the Maronesa cow. There is also talk of the boar, the deer and the hare. **Gustavo da Silva.**

**sutton - centre realty**  
 REALTOR/REALTOR/REALTOR/REALTOR  
 3310 Boundary Road,  
 Burnaby, B.C. Canada V5M 4A1

Bus: (604) 435-0477  
 Fax: (604) 435-0412  
 Pager: (604) 623-5259  
 E-mail: freirej@sutton.com  
 Website: www.thefreires.com

**Augusto (Gus) Freire**  
 Cell: (604) 240-2515

**Voce Sabia: Que os benefícios da linhaça** são reconhecidos há séculos. Carlos, o Grande, ordenou que seus súditos comessem sementes de linhaça para cuidarem da saúde. Hoje em dia, as sementes de linhaça têm ganho fama de super alimento e alguns estudos confirmam os seus benefícios, que incluem redução do colesterol, melhora da pressão arterial e diminuição do risco de câncer. Confira!

Cultivadas desde o início da civilização, as sementes de linhaça são uma das culturas mais antigas. Existem dois tipos, castanho e dourado, que são igualmente nutritivos. Apenas uma colher de sopa de linhaça moída (7 gramas) fornece uma boa quantidade de proteínas, fibras e ácidos graxos ômega 3, além de ser uma rica fonte de algumas vitaminas e minerais.

**Did you know the benefits of flax seed...?** It has been recognized for centuries. Charles the Great ordered his subjects to eat flax seeds to take care of

their health. Nowadays, flax seeds have gained a reputation for super food and some studies confirm their benefits, including lowering cholesterol, improving blood pressure and lowering the risk of cancer. Check out! Cultivated since the beginning of civilization, flax seeds are one of the oldest crops. There are two types, brown and gold, which are equally nutritious. Just one tablespoon of ground flax seed (7 grams) provides a good amount of protein, fiber and omega 3 fatty acids, and is a rich source of some vitamins and minerals **Gustavo da Silva**

**Highlights Accounting Services**  
 Canadian & American Tax Returns

Meinard (Albert) Boizan  
 Member, Washington Association of Accountants and Tax Professionals  
 & British Columbia Society of Accountants

100-1000 East 9th Avenue, Vancouver, BC V5W 3P3 CA  
 434 - 218 79th Street, Surrey, BC V4A 1L8, BC, V4A 1L8, BC, V4A 1L8, BC  
 (604) 479-0144  
 (604) 479-0144  
 (604) 479-0144  
 www.highlights.ca or www.highlights.com

1

**Pensa bem não faças pouco  
Daquele que é velhinho  
Pensa bem não sejas louco  
Pois vais pelo mesmo caminho**

2

**Quando vires um velhinho  
Na rua caído no chão  
Dá-lhe a tua mão com carinho  
fazendo uma boa ação**

3

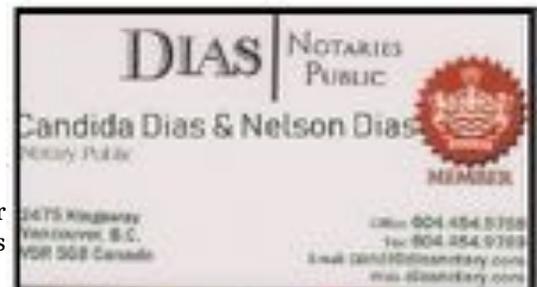
**Vamos viver esta vida  
Todos amigos em união  
Estamos a dar a despedida  
Desta nossa geração**

## Rosairinha

Nem toda a gente conhece a Rosairinha, contudo ela é uma das voluntárias bem visíveis no nosso Centro Cultural. Ela serve nas mesas nas refeições com “Dinner Dances”, Ela escreve a poesia que muitas vezes acompanha as ementas dispostas pelas mesas, Ela tem uma voz inigualável quando canta no nosso “Rancho da Saudade”, Ela é aquela pessoa que vende os bilhetes para os almoços das Sextas-Feiras, mais conhecido como “The Friday-Lunches” Ela ajuda a anunciar “O Bingo” na maioria dos Domingos. Esta é a Rosairinha que muitos conhecem desde há vários anos e é, uma das muitas Voluntárias “with a big smile” always ready to help no nosso Centro Cultural...!

**Você Sabia** que o nosso Centro Cultural está aberto para toda a comunidade, na maioria dos Domingos das 10.00 até às 16.00 horas, todavia há uma exceção, no mês de Dezembro derivado aos eventos já agendados, e nos meses de Verão com a falta de voluntários para estes convívios, só abrimos a partir do segundo Domingo em Setembro. Em geral aos Domingos nestes dias de convívios, há sempre algo para petiscar entre as 11.00 e as 13.00. Faça-nos uma visita. Muitos nos dizem que é uma maneira de fraternizar e arranjar novas amizades.

**Did you know** that our Cultural Center open it's doors to the whole community on most Sundays from 10.00am. until 4.00pm. however there is an exception in December due to the events already scheduled and in the summer months with the lack of volunteers. We only open from the second Sunday in September until the first Sunday in June. Usually on Sundays on these days of socializing, there is always something to snack between 11.00 and 13.00. Pay us a visit. Many tell us it is a way of fraternizing and finding new friendships



Há recentemente pouco tempo, tivemos a oportunidade de fotografar alguns dos voluntários que fazem parte do nosso team. Este convívio foi num dia de confrateização em que alguns se juntaram num almoço de “POT LUCK” onde não faltou o Bacalháu cozinhado de várias maneiras, o Arrôz de Pato, e muitas outras surpresas que cada qual trouxe de suas casas. Um dia em convívio familiar, mas claro nem sempre há essa oportunidade de se encontrarem todos em conjunto. Como foi o nosso primeiro “POT LUCK” esperamos que no próximo convívio possamos juntar mais



voluntários.

De ano para ano verifico que temos cada vez mais visitantes do continente, e de todas as partes do mundo visitando British Columbia, e este Verão notei que tivemos alguns visitantes a fazer-nos uma visita, muitos não esconderam o orgulho e dar-nos os Parabéns pelo sucesso alcançado, e não nos pudemos esquecer todo este sucesso se deve ao trabalho de todos em conjunto “Os Voluntários”.



A Dt<sup>a</sup> Marta Consul Geral de Portugal em Vancouver, várias vezes se junta a nós. Ainda não passou muito tempo, que nos visitou e desta vez veio acompanhada do Embaixador de Portugal Dr. João da Camara, ambos dirigiram algumas palavras a todos que se encontravam presentes. Em breve se deslocar-se-á ao Centro Cultural Português para a realização de uma sessão de informação voltada para os mais idosos, com vista a elucidá-los sobre os vários serviços consulares prestados.



## Consulate General of Portugal in Vancouver (By appointment only)

Website: <https://www.consulategeneralportugalvancouver.org/>

Services: Consular Registration  
Citizen Card  
Passport  
Visas  
Civil Registry  
Notary Services



Located in: Cathedral Place Building

Address: 920-925 W Georgia St, Vancouver, BC V6C 3L2, Canada

| Hours: | Saturday  | Closed          |
|--------|-----------|-----------------|
|        | Sunday    | Closed          |
|        | Monday    | 9AM-12PM        |
|        | Tuesday   | 9AM-12PM        |
|        | Wednesday | 9AM-12PM, 2-4PM |
|        | Thursday  | 9AM-12PM        |
|        | Friday    | 9AM-12PM        |

Phone: +1 604-688-6514

Email: [consulado.vancouver@mne.pt](mailto:consulado.vancouver@mne.pt)



T  
h  
e

“Associativism” is a manifestation of Portugal's vigorous presence and affirmation in the world, and it is worth recognizing. Now, the important role it plays in Canada and the provinces within the jurisdiction of the Consulate General of Portugal in Vancouver. Since the beginning of my duties as Consul General of Portugal in Vancouver, I have witnessed the commitment of those who work daily for associations, also

in this Province. It is therefore for me to leave a word of appreciation to all those who are dedicated to strengthening relations between the members of the Portuguese Community and striving to preserve the latter's ties with Portugal. The Portuguese Cultural Center fulfills the noble mission of being in service and bringing together the Portuguese Community resident in the Vancouver metropolitan area, greatly contributing to enhance the image of Portugal in Western Canada. I allow myself to point out its role in the combination of two dimensions; the social one, in supporting seniors and students and, cultural, in the preservation of numerous national and regional traditions including in the musical sphere, as well as through the commitment to teaching Portuguese language to adults. Traditionally a space for sharing and living together, I would like to congratulate the Board and the members of the **Portuguese Cultural Center**, for the recent bet on a new identity, wishing it to be translated into new and dynamic initiatives,

also aimed at younger audiences, in order to embrace new challenges and axes of action. I have no doubt that the promotion of the Portuguese language is one of the great challenges that we all face. Together, we can do more for the preservation of our linguistic and cultural heritage, safeguarding the continuity of Portuguese as a “Language of Inheritance” among younger generations. I am fully available to collaborate with the Portuguese Cultural Center in this regard.

I am also pleased to note that the Portuguese Consulate General in Vancouver is today more efficient and able to meet the needs of our users, giving the public service absolute priority. I take this opportunity to inform you that the Portuguese Consulate-General will be coming to the Portuguese Cultural Center shortly and on a date to announce it. consular services provided.

Digital proximity is also one of our bets. We seek to interact with the Portuguese Community through social networks, which are an important means of transmitting information to our Community. I invite you, therefore, to join our Facebook page (@ConsulateGeneralPortugalVancouver). Serving Portugal and the Portuguese Community in Vancouver is, for me, an honor. I bid you farewell with warm greetings and a fraternal hug, wishing you all a HOLY Christmas and a PROSPEROUS New Year. **Marta Cowlin**

**Você Sabia** que o governo Francês é que começou com a construção do Canal do Panamá em 1881.? Contudo derivado à escassês de pessoal, e uma elevada mortalidade de seus trabalhadores, (mais de 22.000 perderam a vida e 85.000 foram hospitalizados durante o project derivado a doenças que contraíam por causa das mordidas dos mosquitos) o governo francês foi em bancarrota e vendeu esse projecto em 1904 por uma ninharia aos U.S. e eventualmente os U.S. concluíram todos aqueles trabalhos. O Canal do Panamá abriu as suas comportas para o tráfico da navegação entre o Oceano Atlântico e o Oceano Pacífico a 15 de Agost de 1914...

**Did you know** that the French government began with the construction of the Panama Canal in 1881.? However derived from the under staffing, and high mortality of its workers, (over 22,000 lost their lives and 85,000 were hospitalized during the project derived from diseases that workers contracted from the mosquito bites) the French government went bankrupt and sold that project in 1904 for a trifle amount to the US. And eventually all the work was concluded. The Panama Canal opened its floodgates to all the navy traffic between the Atlantic and the Pacific Oceans on August 15, 1914.

**LOWER MAINLAND denture centre**  
Danielle Ramos, R.D. Denturist  
2- 12460 191 Street Pitt Meadows BC 604.250.4711  
lowermainlanddenture.ca

**BEIRA MAR IMPORTERS CO. LTD.**  
IMPORTERS, PACKERS & DISTRIBUTORS  
MANUEL OLIVEIRA President  
7370 Gilley Avenue Burnaby, B.C. Canada, V5J 4X5  
Tel: 604.437.5388 Fax: 604.437.7774 Call: 604.880.2542  
E-mail: beiramar@telus.net www.beiramarimporters.com

**JOE APOLONIA, A.Sc.T., B.Comm., MBA**  
Royal LePage West Real Estate Services  
Cell: 604-818-1201 Bus: 604-453-8888 Email: joeapolonia@telus.net www.propertyvancouver.com  
GOLD MASTER MEDALLION CLUB 2015 2016 2017 2018

**Star Travel Holidays**  
Lurdes Silva Balfour  
Outside Sales/Travel Management/Special Events  
Tel: 778.887.3868 Ph: 604.876.2212  
1.800.665.5565 Email: lurdes@startravelholidays.com  
www.startravelholidays.com



## OBITUARIES / FALECIMENTOS

Até este momento por nosso conhecimento neste ano corrente, perdemos estes amigos e membros do nosso Portuguese Cultural Centre of B.C.



Joaquim António Rodrigues  
 Guilhermina Claudio  
 Maria Luisa dos Santos  
 John Antunes Caetano  
 Albano Ferreira Pires  
 Domingos Rua Afonso  
 Manuel Ferreira Serrambana  
 José Maria Coelho  
 Maria Umbelina Pereira  
 João Caetano  
 Afonso Prata  
 Luis Gomes Armas  
 Maria José Alves



Às famílias enlutadas apresentamos os nossos mais sentidos pêsames e desejamos que o Senhor vos ajude nestes momentos tão difíceis.

As at this moment we had knowledge that we lost the above members. To the families, we present our condolences, hoping God will help you to cope in this difficult times.

*Oliveira Funeral Services* 

**Antonio Diogo Oliveira**  
 Owner / Funeral Director / Embalmer

Email: oliveirafunerals@gmail.com  
 Web: www.oliveirafuneralhome.com

 24 Hours  
 Tel: 604 942 7920 2657 Shaughnessy Street  
 Fax: 604 942 7924 Port Coquitlam, B.C. V3C 3G7

 SANDRA DA COSTA  
 FUNERAL ADVISOR  
 ASSESSOR FUNERÁRIO

(778) 829-7444  
 SANDRA@ELEMENTSPLAN.COM  
 WWW.ELEMENTSPLAN.COM

ELEMENTS  
 CREMATION, PRE-PLANNING & BURIAL

SERVING THE LOWER MAINLAND & FRASER VALLEY  
 INTEGRITY • EXPERIENCE • ADVICE



**Tyrus Daykin**  
 Advisor  
 Family and Prearrangement Services



**Forest Lawn and Ocean View  
 Cemeteries and Funeral Homes**  
 A Division of Service Corporation International (Canada) ULC  
 3789 Royal Oak Avenue, Burnaby, B.C. V5G 3M1  
 Direct Line 604-328-7445  
 tyrus.daykin@dignitymemorial.com

### Você sabia:

Que na nossa biblioteca existem fotografias arquivadas de acontecimentos de muitos eventos passados desde o início desta organização

### Did you know:

That in our Library exist many albums. Photos of many events past since the beginning of this organization.

# Primeiro Anúncio Anual de Bolsas de Estudo / First Annual Scholarship Announcement

by Joseph Botelho

Gostaria de agradecer à diretoria e aos membros do Centro Cultural Português do BC por seu apoio e generosidade em tornar as três bolsas de \$ 2000 CAD um sucesso. Os prêmios estão disponíveis para todos os alunos do 12º ano do ensino médio na província de British Columbia e de herança portuguesa. Os prêmios foram baseados unicamente em suas médias ponderadas de grau. Tínhamos 15 candidatos de escolas secundárias do continente e, se tivéssemos o financiamento, eu teria concedido uma bolsa a todos eles. Eles onde isso é bom! A comunidade deve se orgulhar deles. Desejo também estender nossos parabéns e felicidades pelos estudos dos membros e da comunidade portuguesa. O processo de inscrição para 2020 já está aberto em nosso site:

<https://pccbc.ca/portuguese-cultural-centre-scholarship>

I would like to thank the board and members of the Portuguese Cultural Centre of BC for their support and generosity in making the three scholarships of \$2000 CAD a success. The awards are



available for all grade 12 students attending grade 12 in the province of British Columbia and of Portuguese heritage. The awards were based solely on their weighted Grade Point Averages. We had 15 applicants all from lower mainland high schools and if we had the funding, I would have awarded a scholarship to all of them. They were that good! The community should be proud of them. I also wish to

extend our congratulations and best wishes for their studies from the members and the Portuguese community. The 2020 application process is now open on our website, <https://pccbc.ca/portuguese-cultural-centre-scholarship>

Os vencedores dos prémios para 2019 são os seguintes / The winners of the awards for 2019 are as follows:

- Carolina Diogo.** She attended **Burnaby North** and has been accepted to the **University of Toronto**
- Michelle Kauser.** She attended **Semiahmoo** and has been accepted to **UBC**
- Miguel Capaz.** He attended **Notre Dame** and has been accepted to **BCIT**



by **Joseph Botelho**



Em nome do conselho e dos membros, gostaria de agradecer a Laura Gorjao e sua família por doar alguns livros incríveis em maio de 2019. Recentemente, tivemos a chance de examinar esses livros e estamos construindo um espaço adicional nas prateleiras. O plano é catalogar os livros e disponibilizá-los em nosso site. Também planeamos converter os filmes VHS em DVD e catalogar essa coleção também.

On behalf of the board and members, I would like to thank Laura Gorjao and her family for donating some amazing books back in May 2019. We just recently had a chance to go through these books and are in the process of building additional shelf space. The plan is to catalogue the books and make that available on our web site. We also plan to convert the VHS movies to DVD and catalogue that collection as well.



## Radiodifusão Portuguesa / Portuguese Radio

**Programa: Português & Brasileiro**  
**Horário: Sábados das 18 às 19 horas**  
**Produtor: Alvaro Mendes**

O programa de rádio português Portugal No Coração, funciona como um centro de informação e entretenimento para as comunidades portuguesas e brasileiras. O programa de língua portuguesa está no ar desde 1993, fornecendo informações sobre o que está acontecendo na comunidade. Há notícias esportivas de Portugal, e também fornece notícias atuais acontecendo em Portugal e localmente. O Portugal No Coração tem como objetivo promover cantores portugueses / brasileiros-canadenses, tocando suas músicas junto com o conteúdo regular em português. Além disso, um elemento do programa incluía o padre português compartilhando algumas palavras a cada semana

**Program: Portuguese & Brazilian**  
**Schedule: Saturday 6 - 7pm**  
**Producer/Host: Alvaro Mendes**

The Portuguese radio program Portugal No Coração, functions as both an information and entertainment center for the Portuguese and Brazilian communities. The Portuguese language program has been on air since 1993 providing information on what is going on in the community. There is sport news from Portugal, and it also delivers current news happening in both Portugal and locally. Portugal No Coração aims to promote Portuguese /Brazilian-Canadian singers by playing their music along with the regular Portuguese content. As well, an element of the program included the Portuguese priest sharing some words each week



## Os Directores

Page 13

O Portuguese Cultural Centre of British Columbia é dirigido por 14 directores formando dois grupos Grupo "A" e Grupo "B" Todos eles/elas são eleitos pelos membros por um período de 2 anos numa assembleia geral. Geralmente esta assembleia é realizada no último Domingo de Abril ou primeiro Domingo de Maio. Nos anos impares há eleições para o Grupo "A" e nos anos pares há eleições para o Grupo "B" As próximas eleições vão acontecer no dia 3 de Maio de 2020 para o Grupo "B" que estão terminando o seus mandatos.

## The Directors

The British Cultural Center of British Columbia is served by 14 directors forming two groups Group "A" and Group "B". They are all elected by members for a period of 2 years at a general assembly. Usually this meeting is held on the last Sunday of April or first Sunday of May. In odd years there are elections for Group "A" and in even years there are elections for Group "B" The next elections will take place on May 3, 2020 for Group "B" these directors are ending their term.

| Grupo "A" Directores para: 2019/2021 |            | Grupo "B" Directores para: 2018/2020 |              |
|--------------------------------------|------------|--------------------------------------|--------------|
| Manuel Custódio                      | Presidente | Manuel Serrambana                    | V. President |
| Tiago dos Santos                     | Secretário | Ivone Correia                        | Tesoureira   |
| José Manuel Santos                   | Director   | Glória Neto                          | Director     |
| Natalino Neves                       | Director   | José Neto                            | Director     |
| Anibal Pereira                       | Director   | Zezenia Sousa                        | Director     |
| Ana Dinis                            | Director   | José Botelho                         | Director     |
| Andrea Ip                            | Director   | Avelino Dinis                        | Director     |



*Top: Zezenia Sousa, Tiago Santos, Ivone Correia, Ana Dinis, Anibal Pereira, Joe Botelho. Botom: Manuel Serrambana, Manuel Custódio, Glória Neto, José Neto, Natalino Neves and José Manuel Santos. (absente Avelino Dinis and Andrea Ip)*

## Learn Portuguese with Portugal in Vancouver by **Gloria Botelho** (Portugal in Vancouver)

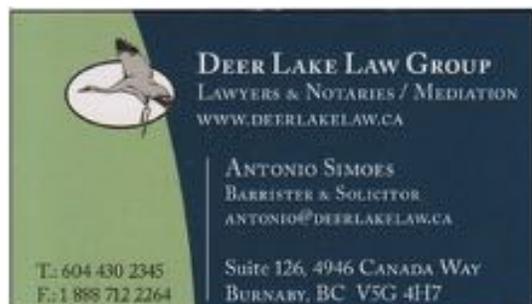
I founded Portugal in Vancouver almost five years ago as a platform to promote and celebrate our culture. In that time, it became obvious that there was a need for a European Portuguese language class for adults as none existed.

Because language is one of those elements that define a culture and its people, these classes seemed to be a natural fit for Portugal in Vancouver's mandate. I found instructors with years of experience teaching Portuguese and combining that with my previous experience as an English language instructor, has helped to design and deliver a language program that introduces Portuguese to beginners and those wanting to improve their current knowledge of the language.

Portugal in Vancouver has successfully been offering European Portuguese Language Classes for Adults since January 2018. We started with one class of 12 students and now have three full classes. Many of our students return for more sessions with some having been with us since we started our first class. If you know someone who wants to learn or improve their Portuguese, then share with them this article and let them know that our classes are held at the Portuguese Cultural Centre of BC on Tuesday and Thursday nights from 7:00 pm to 9:00 pm.

Classes are 10 weeks long and are taught by qualified and experienced teachers whose mother tongue is Portuguese. These Beginner Level courses are also an excellent fit for those that already know the most basic Portuguese but require a refresher. For details, visit my website <https://portugalinvancouver.ca> and click on Services > European > Portuguese Language Classes. Registration will open up to the public in the coming weeks. If you want to reserve your seat, make sure to go to my website and register as soon as you can because seats fill up fast.

Space is limited, so don't wait. Reserve your seat today!



## Alentejo Bread and Egg Soup (Açorda Alentejana)

Açorda Alentejana is one of the most recognizable soups in Portuguese cuisine, originating in Alentejo. It is a very unique soup which combines bread soaked in delicious broth with cilantro and a poached egg on top. It is one of my favorite soups because it is both immensely flavorful as well as healthy and hearty at the same time. It is the great soup for just about any occasion and is always sure to impress. \*Serves 3-4\*

### For the Broth:

8 cups chicken broth  
8 garlic cloves chopped  
6 fresh cilantro sprigs  
1.5 tablespoons olive oil



### For the Soup:

6 garlic cloves, chopped  
Salt and pepper to taste  
1 lemons rinds  
1/2 cup coarsely chopped fresh cilantro  
1.5 tablespoons olive oil  
4 eggs  
4 slices bread  
1 tablespoon chopped cilantro to garnish



### Directions:

- 1) For the broth, add the chicken broth, garlic, cilantro, and olive oil in a saucepan
- 2) Bring it to a boil, reduce the heat to medium-low and simmer uncovered for 20 minutes. Strain the broth and return it to the pot.
- 3) For the soup, place the chopped garlic, salt and pepper to taste, lemon rinds, and cilantro in a food processor until just smooth. With the machine running, drizzle in 3 tablespoons of olive oil. Scrape the mixture into a bowl and set aside.
- 4) Bring the strained broth to a simmer and poach the eggs in the broth for 2 minutes. Remove with a slotted spoon and set aside.
- 5) To serve, place the blended mixture into the bottom of a serving bowl.
- 6) Lay a slice of toasted bread on top of the purée.
- 7) Top the bread with a poached egg, and ladle the hot broth over the eggs.
- 8) Garnish with chopped cilantro and serve immediately.



A Açorda Alentejana é uma das sopas mais reconhecidas da culinária portuguesa, originária do Alentejo. É uma sopa muito original que combina pão embebido em caldo delicioso com coentro e um ovo escalfado por cima. É uma das minhas sopas favoritas, porque é ao mesmo tempo imensamente saborosa, saudável e saudável. É a grande sopa de sopa para praticamente qualquer ocasião e sempre impressionará.

810 UNION STREET

**UNION**

FOOD MARKET

Tel: 604-255-5025  
810 Union St. Vancouver B.C V6A 2C4  
www.unionmarket.ca

 ROYAL PACIFIC REALTY

**Artur De Andrade**  
Real Estate Agent



Royal Pacific Realty  
(Kingsway) Ltd.  
3107 Kingsway,  
Vancouver, B.C.  
Canada V5R 5J9  
Email: arturdeandrade@shaw.ca  
www.royalpacific.com/arturdeandrade/

Bus: (604) 439-0068  
Fac: (604) 439-0990  
Cel: (604) 671-2641  
Res: (604) 438-8793

## Com que idade uma pessoa pára de envelhecer e realmente envelhece?

### Quando começa a velhice?

Quando os colocaram essa questão da velhice e muitas outras para quase 3.000 adultos, com idades entre 18 e mais de 65 anos, as respostas foram reveladoras. Como muitas outras perguntas na vida, a definição de velhice depende de quem você pergunta.

Conforme explicado em Envelhecer na América: expectativas versus realidade, o relatório baseado no estudo. Se você calcular todas as respostas em conjunto, a resposta média será clara: a velhice começa aos 68 anos. Por outro lado, a resposta média de adultos com menos de 30 anos são: que a velhice começa aos 60 anos. Mais da metade dos adultos com menos de 30 anos disse que a velhice começa antes que as pessoas completem 60 anos. No entanto, à medida que as pessoas envelhecem, a velhice se move. não é surpresa que as pessoas mais velhas fiquem mais tempo pensam que uma pessoa chega à velhice; em média, adultos entre 30 e 49 anos pensam que a velhice começa aos 69 anos. As pessoas atualmente entre 50 e 64 anos acreditam que a velhice começa aos 72 anos.

Os respondentes com 65 anos ou mais dizem que a velhice começa aos 74 anos. As respostas à pergunta "Quando a velhice começa?" variam de acordo com o sexo e a idade, e com as mulheres adotando uma visão mais generosa. Em média, as mulheres dizem que a velhice começa aos 70 anos, de acordo com outro estudo. os homens, em média, dizem que a velhice começa aos 66 anos e a velhice é para outras pessoas. O estudo também mostra que apenas uma coisa é certa quando se trata de velhice: a maioria das pessoas concorda que nada disso se aplica a elas. entre os entrevistados com idades entre 65 e 74 anos, apenas 21% disseram se sentir velhos. Mesmo entre aqueles com 75 anos ou mais - uma idade que muitos dos pesquisados chamariam de "velho" - apenas 35% disseram que se sentem velhos. Talvez seja verdade, como diz o velho ditado, que você é tão jovem como se sente.

Por outro lado, penso: Ser velho é um privilégio.! Vêja da seguinte maneira: Se você se aposentar aos 65 anos, não precisa mais obedecer a chefes ou horários de trabalho. Você economiza muito dinheiro se usar o transporte público. Alguns lugares também oferecem grandes descontos para idosos. Acima de tudo, com 65 anos e se você tiver um cartão de membro do

**Portuguese Cultural Centre of B.C.**, poderá tomar café todo e comer um belo jantar de Natal de graça, que vale mais do que pagou para ser membro do clube. **Gustavo da Silva**



**At what age does a person stop aging and really get old?**

**When does old age begin?**

When asked the question of old age and many more for nearly 3,000 adults, aged 18 and over 65, the answers were revealing. Like many other questions in life, the definition of old age depends on who you ask.

As explained in Aging in America: Expectations vs. Reality, the report based on the study. If you calculate all the answers together, the average answer is clear: old age starts at 68. On the other hand, the average response for adults under 30 is that old age begins at age 60. More than half of adults under 30 said old age begins before people turn 60. However, as people get older, old age moves. Not surprisingly, older people stay longer thinking that a person reaches old age; On average, adults between 30 and 49 think old age starts at 69. People currently between 50 and 64 believe that old age starts at 72.

Respondents age 65 and older say old age begins at age 74. The answers to the question "When does old age begin?" they vary by gender and age, and with women taking a more generous view. On average, women say old age begins at age 70, according to another study. men, on average, say old age starts at 66 and old age is for other people. The study also shows that only one thing is certain when it comes to old age: most people agree that none of this applies to them. Among respondents aged 65-74, only 21% said they felt old. Even among those 75 and older - an age that many respondents would call "old" - only 35% said they feel old. Perhaps it is true, as the old saying goes, that you are as young as you feel. On the other hand, I think: Being old is a privilege! Here's how: If you retire at age 65, you no longer have to obey bosses or work schedules. You save a lot of money by using public transportation. Some places also offer great discounts for seniors. Above all, at age 65, if you have a membership card for the **Portuguese Cultural Center of B.C.**, you can have coffee all year round and have a nice free meal at Christmas time, which is worth more than you paid to be a member of the club. **Gustavo Silva**



**COLUMBUS WORLD TRAVEL** FO02114-1

Your travel specialist, since 1953

1503 Commercial Drive, Vancouver B.C. V5L 3Y1

604.255.7781  
Toll Free 1-800-661-8005

E: info@columbusworldtravel.com  
W: www.columbusworldtravel.com

  Columbus World Travel  @ Columbus Travel



**TIAGO DOS SANTOS**  
Store Manager

13215 COMBER WAY, SURREY, B.C. V2W 5V6

TEL: 604-597-2252    CEL: 604-817-1634    FAX: 604-597-5761  
tiago@windsorplywood.com    www.windsorplywood.com

**Windsor Plywood**



**TRADEWIND INSURANCE SERVICES LTD.**

**DBA PEROSA INSURANCE AGENCIES**

**TONY da ROSA**

1662 East 12th Avenue  
Vancouver, B.C. V5N 2A3  
(Corner of 12th & Commercial)  
Email: perosa@shaw.ca

Bus: (604) 873-8900  
Fax: (604) 873-8950  
Home: (604) 291-0561  
Cel: (604) 618-3660



## Você Sabia como usar hortelã, e quais todos os benefícios e receitas ?

A hortelã é uma planta muito popular por estar presente em chicletes, capsulas, bebidas, e ser usada como tempero. Ela ajuda na digestão, a diminuir flatulências e a irritação no cólon, além de contar com acção expectorante. Existem diversas espécies de hortelã, somando mais de 25 tipos. As mais conhecidas em Portugal são a mentol e a hortelã pimenta, a diferença entre as espécies está no formato das folhas, dos caules, da coloração, do odor e do sabor.

**Evita a má digestão:** A hortelã ajuda na digestão, porque reequilibra a produção e concentração de ácido clorídrico estomacal e das enzimas digestivas que são essenciais para a apreensão dos nutrientes. Além disso, a planta é fundamental na cicatrização da mucosa gástrica e intestinal. Portanto, o alimento também ajuda em casos de enjôos

**Reduz os gases:** Especialmente o chá de hortelã-pimenta ajuda a reduzir os gases. Isto porque esta planta medicinal possui propriedades que diminuem os movimentos peristálticos do intestino, evitando a expulsão dos gases.

**Melhora a Síndrome do Intestino Irritável:** Pesquisadores da Universidade de British Columbia, concluíram que a hortelã-pimenta ajuda a aliviar os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável. Os resultados do estudo mostram como a hortelã activa um canal anti-dor no cólon, acalmado a irritação inflamatória no trato gastrointestinal.

**Acção expectorante:** O mentol presente na hortelã se destaca pela acção expectorante. Assim, ajuda no alívio de tosses e congestão nasal. A pessoa pode fazer ou comprar um óleo de hortelã, que deverá ser passado no corpo; ou pode ingerir a hortelã em si ou capsulas de hortelã,

### Principais nutrientes da hortelã

A hortelã é rica em diversos nutrientes. A folha possui boas quantidades de vitamina A, nutriente que é essencial para os olhos e a pele, previne infecções e tem forte acção antioxidante. As vitaminas do complexo B também estão presentes no alimento. Elas agem no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, são importantes para o desenvolvimento e manutenção do sistema nervoso. A planta ainda conta com boas quantidades de vitamina C que melhora a imunidade, evita o envelhecimento da pele, previne derrames e proporciona resistência aos ossos.



## Did you know how to use mint, and what are all the benefits and recipes?

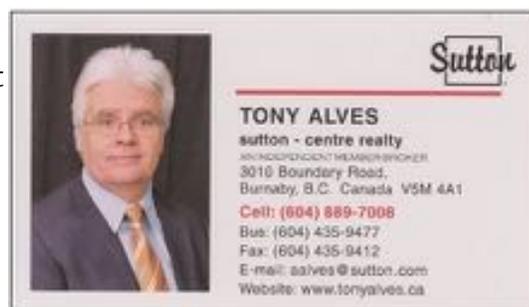
Mint is a very popular plant because it is present in chewing gum, capsules, beverages, and is used as a spice. It aids in digestion, reduces flatulence and irritation in the colon, and has expectorant action. There are several species of mint, adding more than 25 types. The best known in Portugal are menthol and peppermint, the difference between species is in the shape of the leaves, stems, color, odor and flavor.



**Prevents poor digestion:** Mint aids digestion because it rebalances the production and concentration of stomach hydrochloric acid and digestive enzymes that are essential for nutrient seizure. In addition, the plant is critical in healing the gastric and intestinal mucosa. Therefore, food also helps in cases of seasickness.

**Reduces gases:** Especially peppermint tea helps to reduce gases. This is because this medicinal plant has properties that decrease the peristaltic movements of the intestine, preventing the expulsion of gases.

**Improves Irritable Bowel Syndrome:** Researchers at the University of British Columbia have concluded that peppermint helps relieve the symptoms of Irritable Bowel Syndrome. The study results show how mint activates an anti-pain channel in the colon, soothing inflammatory irritation in the gastrointestinal tract.



**Expectorant action:** The menthol present in mint stands out for its expectorant action. Thus it helps in relieving coughs and nasal congestion. One can make or buy a mint oil, which should be passed into the body; or you can ingest the mint itself or mint capsules,

**Key Mint Nutrients:** Mint is rich in many nutrients. The leaf has good amounts of vitamin A, nutrient that is essential for the eyes and skin, prevents infections and has strong antioxidant action. B vitamins are also present in the food. They act in the metabolism of glucose, fatty acids and amino acids, ie helps the body to use these substances efficiently. In addition, they are important for the development and maintenance of the nervous system. The plant still has good amounts of vitamin C that improves immunity, prevents skin aging, prevents strokes and provides resistance to bones.



## FESTAS / EVENTOS FUND RAISING/ DINNER/DANCES



|   |               |
|---|---------------|
| <i>Festa das Beiras</i> .....             | Jan. 18       |
| <i>Festa do Ribatejo</i> .....            | Feb. 01       |
| <i>Festa do Valentines</i> .....          | Feb. 15       |
| <i>Festa do Young Generation</i> .....    | Feb. 29       |
| <i>Festa do Algarve</i> .....             | Mar. 07       |
| <i>Festa do Pai</i> .....                 | Mar. 21       |
| <i>Festa de Pedrogão</i> .....            | Apr. 04       |
| <i>Festa da Pascoela</i> .....            | Apr. 18       |
| <i>Festa da Mãe</i> .....                 | May 02        |
| <i>Elections</i> .....                    | May 03        |
| <i>Festa da Marinha</i> .....             | May 23        |
| <i>Dia de Portugal</i> .....              | June 07       |
| <i>Annual Picnic (Lunch)</i> .....        | Aug. 16       |
| <i>Festa das Vindimas</i> .....           | Sep. 19       |
| <i>Festa do Alentejo</i> .....            | Oct. 03       |
| <i>Festa do Halloween</i> .....           | Oct. 24       |
| <i>Annual Bazaar</i> .....                | Nov. 06/07/08 |
| <i>Festa de São Martinho</i> .....        | Nov. 14       |
| <i>Festa das Ilhas</i> .....              | Nov. 28       |
| <i>Christmas (Lunch with Santa)</i> ..... | Dec. 05       |
| <i>Festa dos Seniors</i> .....            | Dec. 13/14    |
| <i>Festa da Passagem do Ano</i> .....     | Dec. 31       |



Para reservas é favor contactar a Sr<sup>a</sup> Viegas das 14 às 21.  
dias úteis ph. 604 327 1010 To reserve please contact  
Mrs. Viegas from 2.00 to 9.00pm. week days ph; 604 327 1010

