

C CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

"Rota dos Monumentos" Cambeses - Monção



O SBN, vai promover dia **10 de Outubro**, sábado, a sua **C (centésima) Caminhada "Põe-te a andar pela tua saúde"**, na **"Rota dos Monumentos"**, um percurso de +/- 8 kms, circular, de pequena rota e dificuldade média, de âmbito rural e paisagístico, em piso de terra, paralelo e alcatrão, na freguesia de **Cambeses, concelho de Monção**.

Este percurso permite-nos passar e observar vários monumentos que integram o património da freguesia, apreciar os seus vinhedos e descobrir os diversos recursos naturais que caracterizam e enriquecem esta paisagem. Esta caminhada terá como guia principal a **Srª Presidente da Junta de Freguesia de Cambeses, Monção, Catarina Lourenço**, coadjuvada pelo nosso colaborador **Francisco Barros (BST)**.

Conselhos para uma boa caminhada:

- Use vestuário confortável, leve uma muda de roupa, calçado cómodo, adaptado ao pé e ao terreno e, se possível, bastões de caminhada;
- Protetor solar, boné ou chapéu de aba;
- Água e reforço alimentar.

PROGRAMA

- 07H30** - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com viagem pela A3, com uma breve paragem na área de serviço de Barcelos;
- 09H15** - Concentração no Largo do Carregal, em Cambeses;
- 09H30** - O percurso tem início Junto à Capela de S. Vicente Ferrer e o final na Praça de Nossa Sra. dos Milagres, em Cambeses;
- 13H30** - Almoço no Restaurante Lagoa Verde, em Monção;
- Hora a designar de regresso ao Porto.

Preço por pessoa inclui:

- Associados/Familiares	37,50 €	- Acompanhantes/Utente SBN SAMS.....	40,00 €	
almoço, autocarro e seguro	- Crianças 0 aos 4 anos	Grátis	- 5 aos 10 anos	20,00 €

(*) Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS.

Esta iniciativa **realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 55 pessoas**. As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do S.B.N. (Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, 4050 – 151 Porto) **até 25 de setembro de 2026**. Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do tel. 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

Nota: Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até ao dia 30 de setembro**, inclusive.

Visite <http://www.sbn.pt>
<http://www.samsnorte.pt>

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO**

v.s.f.f.
Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



**10 outubro
de 2026**

Inscrição Nº _____

Nome do Associado(a) _____

Associado Nº _____

Telemóvel _____ E-mail _____

Ativo ☐ Reformado ☐

Nome completo _____

Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Nome completo _____

Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Data ____/____/____

Assinatura _____

PARTICIPANTES

A FREGUESIA DE CAMBESES

Cambeses fica localizada no concelho de Monção, distrito de Viana do Castelo. Ocupa 417 hectares e situa-se a sul/sudeste da vila de Monção, num vale com altos e baixos, cercada de montes e pinheirais. Confronta com Monção e Troviscoso a norte, com Longos Vales, Sago e Parada a nascente, com Moreira a sul e poente e a noroeste com a freguesia de Mazedo. Fica a 5 km da sede do concelho (da Igreja Paroquial); a 22 km de Valença; a 60 km da sede de distrito; a 70 km de Braga e a 120 km do Porto.

O topónimo Cambeses provirá da palavra “Camba” que poderá significar terra de proveniência dos provedores, ou então, terá o sentido de “mó manuária, moinho de pão”. Este território foi povoado por romanos, suevos e visigodos, tendo a freguesia surgido depois da reconquista. Certo é que, na doação do rei Bermudo II a Compostela (991), já figura como “villa de Cambeses”. A antiga freguesia de S. Salvador de Cambeses foi constituída nos primórdios da nacionalidade. Administrativamente, depois de ter pertencido ao termo da Penha da Rainha, passou a integrar o atual concelho de Monção.

MONÇÃO

Cidade fortificada na margem do Rio Minho, o seu nome suevo Orosion foi traduzido para latim como Mons Sanctus que evoluiu para o português Monção. Em 1291, o rei português D. Afonso III deu-lhe carta de foral e, em 1306, D. Dinis mandou construir o velho castelo defensivo, cujas muralhas ainda acolhem os visitantes.

Debruçada sobre o rio Minho, com os seus aprazíveis terraços e miradouros, como a esplanada dos Neris, ninguém diria que foi palco de ferozes combates travados noutros tempos entre os reinos de Portugal e Castela. E ainda menos que neles se distinguiram com bravura três mulheres: Deuladeu Martins, Mariana de Lencastre e Helena Peres. Hoje, a lembrança das antigas guerras é revivida na encantadora tradição popular da Festa da Coca, celebrada todos os anos na Quinta-feira, dia de Corpo de Deus.

As muralhas seiscentistas guardam o centro histórico, onde os monumentos da Igreja Matriz, da Igreja da Misericórdia e da Igreja de Santo António dos Capuchos têm lugar de destaque. No seu exterior, as Caldas de Monção complementam uma visita de cidade, com as suas águas terapêuticas.

Nos arredores, a Igreja de Longos Vales, exemplo precioso da arquitectura românica, e o nobre Palácio da Brejoeira, onde se produz o famoso vinho verde Alvarinho, completam o património de Monção.

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de **NIB 0033 0000 0388 0164 34039**, e ainda o **envio de confirmação de pagamento para o e-mail sag@sbm.pt**.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climáticas não permitirem podendo sofrer alterações ou ser adiada, por outros motivos alheios à nossa vontade. Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail, pelo que, todos os participantes deverão manter-se contactáveis nos dias que antecedem a iniciativa.

Nota: O programa, os serviços e os horários indicados na presente circular poderão sofrer modificações ou alterações, bem como serem ajustados sempre que se justifique do ponto de vista da organização do SBN.