

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 2|Nº20|FEVEREIRO 2012|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

S. Cristovão
Café Restaurante

<http://www.scristovao.com>

S. Cristovão

A história do Café-Restaurante São Cristóvão ... a servir Monte Redondo desde 1952



“ A razão para esta longevidade é, sem dúvida, a capacidade de adaptação

REPORTAGEM/pag. 06 e 07

Adelino Antunes
fala de «bullying» FLASH/pag.02

Orquestra de Jazz
“Os Galitos” FLASH/pag.03

Novo Ano,
Novos Hábitos! FLASH/pag.04

Bombeiros
Almoço Angariação de Fundos FLASH/pag.04

II Convívio Tuning
de M.R. ASSOCIATIVISMO/pag.10

ACRDC Sismaria
Futsal ASSOCIATIVISMO/pag.11

J. I. de Monte Redondo
Ida ao teatro Tivoli ESCOLINHA/pag.12

Impactos das Alterações
Climáticas DIVERSOS/pag.14

02 | EDITORIAL/FLASH

Adelino Antunes fala aos pais de «BULLYING»

No dia 10 de fevereiro terá lugar mais uma sessão da Escola de Pais no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, às 21h, subordinada à temática do *bullying* e intitulada *De casa para a escola, percursos de conflito*.

O preletor desta ação é Adelino Antunes, licenciado em Serviço Social pelo Instituto Superior de Serviço Social de Coimbra, mestre em *Sociologia do Crime e da Violência* pela Universidade Nova de Lisboa e doutor em Sociologia pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.

Atualmente desempenha as funções de professor na Escola Superior de Educação de Torres Novas e de diretor no Centro de Estudos Avançados de Fátima, da mesma Escola, onde é também membro do Conselho Científico.

“Esta iniciativa é dirigida a todos os encarregados de educação



Inquérito

Eco-Escolas

O Eco-Escolas é um programa internacional que pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pelas escolas no âmbito da Educação Ambiental/EDS.

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa foi premiado com a 7.^a Bandeira Verde no dia 7 de outubro de 2011. Para que se possa verificar a consciência ambiental da população escolar e da comunidade envolvente, conforme decidido em reunião de Conselho Eco-escolas, vimos, por este meio, solicitar a toda a população que preencha um inquérito sobre os seus hábitos no âmbito da proteção do ambiente. Esse inquérito encontra-se disponível no seguinte endereço eletrónico:

<http://moodle.cdipc.pt/>.

Agradecemos, desde já, a colaboração de todos.

Aida Santos
(Coordenadora do Projeto Tobias)

Recorde-se que *bullying*, segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, é o nome dado ao conjunto de maus-tratos, ameaças, coações ou outros atos de intimidação física ou psicológica exercido, de forma continuada, sobre

uma pessoa considerada mais fraca ou mais vulnerável.

Esta iniciativa é dirigida a todos os encarregados de educação, prevendo-se, mais uma vez, “casa cheia”.

ATELIER DE COSTURA



Contactos: 244 685 859 / 912 258 253

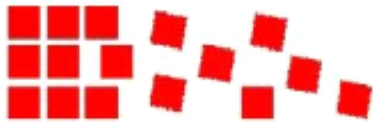
Aberto das 10h às 20h

Rua de Fonte Cova, nº 16 * 2425-617 Monte Redondo, Lra.
(frente “Praça do Peixe”)

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Chefe de Redacção: Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e serviços administrativos: Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA; Colaboradores: Adriano Rolo; Aida Santos; Ana Carla Gomes; Dr.^a Carla Pinhal; Dora Patrício; Eliana Carvalho; J.I. Casal Novo; J.I. Monte Redondo; João Moital; Natalia ferreira; Marta Nave. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

XX Jornadas sobre a Função Social do Museu



OMINOM – Movimento Internacional para uma Nova Museologia (grupo português) e o Museu do Casal de Monte Redondo, promovem, nos dias 23, 24 e 25 de Março, as XX Jornadas sobre a Função Social do Museu.

Pretende-se refletir sobre o papel dos museus na sociedade e, em especial, o trabalho do MINOM desenvolvido desde as primeiras Jornadas (1988) e as perspetivas para o futuro.

Do programa salientamos:
dia 23 (sexta-feira)

17h00 - Sessão de abertura.

19h30 – Abertura da exposição sobre a Orquestra de Jazz “Os Galitos” (café Imperial).

22h00 – Lançamento dos Cadernos de Museologia (textos de Alfredo Tinoco) e do e.book “Subsídios para um dicionário corográfico de Monte Redondo”, de Jorge Carvalho Arroiteia (restaurante Adega).

dia 24 (sábado)

10h00 e 15h00 - Debate sobre o tema das Jornadas.

19h30 – Visita ao Museu do Casal de Monte Redondo.

MONTE REDONDO (Leiria)
23, 24 e 25.março.2012

MINOM – icom
Movimento Internacional para uma Nova Museologia
Portugal

Museu do Casal de Monte Redondo

dia 25 (domingo)

10h00 - Sessão de encerramento.

11h00 - Assembleia Geral do MINOM (Portugal).

15h00 – Assembleia Geral da Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo.

Os trabalhos decorrerão nas instalações da Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade” e contam com o apoio, para além da Filarmónica, da Junta de Freguesia de Monte Redondo e da Câmara Municipal de Leiria.

Orquestra de Jazz “Os Galitos” de Monte Redondo



da esquerda para a direita:

José Claro, Joaquim Duarte Pedrosa, (?), (?), Pereirita, Joaquim Pedro, José Carvalho Soares “Boiça” e Manuel Amado

A Orquestra de Jazz “Os Galitos” de Monte Redondo foi um conjunto musical que existiu durante cerca de 3 décadas.

Terá começado nos princípios da década de 30, com local de ensaio em instalações anexas à casa de José Soares da Silva, depois na sede do Grupo Recreativo 1.º de Setembro (em edifício ainda existente na rua da Estação) e por fim na primitiva Casa do Povo, cujas ruínas ainda são visíveis na rua Manuel Gomes de Carvalho.

O seu repertório, de que existem ainda inúmeras partituras, era composto por música de baile (marchas, valsas, boleros, swings, fados, tangos, fox-trots, paso-dobles, etc.). A denominação de “Jazz” corresponde a uma moda da época, tal como hoje os grupos musicais são chamados de “Rock”.

Existem ainda alguns artefatos da orquestra, como um emblema em gesso, o violino, uma estante, o bombo, para além das partituras.

É com estes elementos que o Museu montará, por ocasião do Encontro sobre a Função Social do Museu uma exposição, no café Imperial, que convidamos a visitar.

Novo Ano, Novos Hábitos!



Nada melhor do que um novo ano, para fazermos algumas mudanças e adotarmos uma nova postura perante adversidades.

Os avisos já foram dados: este ano vai ser o mais difícil de todos, logo todos os pequenos centimos e euros contam. O aumento do número de sobreendividados em Portugal, o aumento das dificuldades em conseguir pagar as despesas básicas (como casa, alimentação, água, luz e gás) e os (vários) créditos e a tentação de “enfiar a cabeça debaixo da areia” e ignorar a situação não ajuda. Deixamos aqui alguns conselhos que o podem ajudar neste ano 2012:

- Este ano comece por fazer um orçamento familiar, onde inclui todas as despesas familiares. Veja quais as despesas que pode reduzir. Junte toda a família, incluindo os mais novos e tome essa decisão de modo a que todos os elementos do agregado familiar façam parte dela e aceitem essa responsabilidade. O orçamento também lhe permite fazer uma análise e avaliação mensal da sua situação económica;

- Reaprender a viver com o que se tem. Cada vez mais assistimos a casos de desemprego ou redução dos salários, manter o nível de vida pode tornar-se complicado sem recorrer a crédito (s). Lembre-se que se recorrer a crédito tem que devolver o capital mais os juros;

- Separar, mensalmente, uma parte do rendimento para poupança, por exemplo,

10%;

- Saiba dizer não, às crianças e a quem procura vender. A maior parte das vezes, tentam-nos vender produtos e serviços (bancários ou não) que nem pensávamos adquirir e que acabamos por aceitar por influência e pressão dos outros;

“ todos os pequenos centimos e euros contam

- As prestações dos créditos não devem ultrapassar 35-40% de todas as despesas;

- Se recorrer a crédito (s) é importante pesquisar no mercado e procurar pela instituição financeira que concede um crédito ao menor preço (TAE – Taxa Anual Efectiva, no caso de crédito à habitação, e TAEG – Taxa Anual Efectiva Global, nos restantes créditos);

- Se considera que está numa situação mais complicada, em que pagar as prestações de crédito ou dívidas a entidades que prestam serviços públicos essenciais

está a tornar-se complicado, entre em contacto com elas. Se por si só, não obtiver sucesso, pode sempre contactar o Gabinete de Apoio ao Sobreendividado (GAS) da DECO (Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor) e procurar reestruturar o seu plano de pagamentos.

Este gabinete dá apoio às famílias de sobreendividamento passivo, ou seja, famílias que se encontram nesta situação por motivo de desemprego, redução de salário, doença, viuvez, separação/divórcio, aumento do agregado familiar, aumento do custo do crédito, entre outros, e quando não têm processos em tribunal relativamente a essa (s) mesma (s) dívida (s). Às restantes famílias (de sobreendividamento activo, que são aquelas que negligentemente se endividam) fornecemos informação. A taxa de sucesso do GAS é elevada (cerca de 80%), no entanto, tudo depende da situação em concreto das famílias.

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Marta Nave – Gestora
DECO – Coimbra

FD Funerária Domingues, Lda

Sede

Souto da Carpalhosa

Tlm.967033542/963022997

Tel.Fax244613315

www.funeraria-domingues.com

Loja de Artigos Religiosos

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis



Bombeiros Voluntários Monte Redondo Almoço Angariação

No próximo dia 11 de Março realizar-se-á um almoço, nas instalações do Motor Clube, com vista à angariação de fundos.

Como é do conhecimento geral, são enormes as dificuldades que presentemente os Bombeiros atravessam. Não sendo diferente de outras instituições também este corpo de bombeiros se debate com enormes carências, que tentam, no dia a dia, ultrapassar com um revigorado esforço e uma

CDLPC - Campanha de recolha de papel para o Banco Alimentar contra a Fome de Leiria-Fátima

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa está a organizar uma campanha de recolha de papel para o Banco Alimentar contra a Fome de Leiria-Fátima. O objetivo é angariar papel que será, posteriormente, convertido em bens alimentares que serão distribuídos aos mais carenciados da respetiva zona, pelas diversas instituições de solidariedade social. Deste modo, será possível colmatar a quebra na recolha de alimentos de dezembro de

2011, enquanto contribuimos para a preservação do meio ambiente.

Assim, quem quiser colaborar (pessoas e instituições) poderá entregar o papel que já não utilize no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa no dia 23 de março, de forma a contribuir para esta campanha. A comunidade agradece o esforço e a colaboração de todos.

Elisa Nazário

«Camões, Pessoa e o V Império»



ários de Leiria –

o de Fundos

enorme dedicação. É no sentido de fazer face a algumas dessas dificuldades que estão a organizar um almoço de angariação de fundos, sendo de extrema importância a participação e colaboração de todos, pois é contando com todos que podem ir ultrapassando as dificuldades com que se vão deparando.

Vamos todos ajudar os Bombeiros para que eles nos possam ajudar!

Contamos convosco!

No âmbito da disciplina de Português, no dia 6 de fevereiro, no período da manhã, os alunos do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa assistiram à representação da peça «Camões, Pessoa e o V Império», alargando, deste modo, os horizontes culturais e pedagógicos. Após o almoço, os alunos tiveram oportunidade de passear pela zona histórica de Belém, admirando os seus jardins e monumentos e passando alguns momentos contemplando o rio Tejo, referido na peça pelo personagem Alberto Caeiro, um dos heterónimos de Fernando Pessoa, através da declamação do poema «O Tejo é o rio que corre na minha aldeia». Ainda houve tempo para provar os famosos pastéis de Belém, antes de iniciarem a viagem de regresso a casa.

Ana Carla Gomes

Mês da Saúde Oral;

faça o seu check-up gratuito no mês de Março!

Previna possíveis problemas de saúde tais como o Cancro Oral!

O que é o Cancro Oral?

- O Cancro Oral é definido pela classificação internacional de doenças pelo conjunto de tumores malignos que afectam qualquer localização da cavidade oral, dos lábios à garganta, (incluindo as amígdalas e a faringe).

- A sua localização mais comum é no pavimento da boca (mucosa abaixo da língua), bordo lateral da língua e no palato mole.

Quais os factores de risco do Cancro Oral?

- O tabaco e o álcool são os principais factores de risco no desenvolvimento do cancro oral.

- O fumo do tabaco está relacionado com diversas transformações na mucosa oral e tem efeito carcinogénico directo nas células.

Como prevenir o Cancro Oral?

- A prevenção do Cancro Oral passa por:

- Adopção de um estilo de vida saudável;
- Cessação do consumo do tabaco;
- Diminuição do consumo de álcool;
- Consumo regular de vegetais frescos e frutas como factor protector;
- Visitas regulares ao médico dentista que permitam que tais lesões sejam diagnosticadas nas suas fases precoces.

Consulte regularmente o seu dentista pelo menos 2 vezes por ano, pela sua saúde.

Clinica Dentaria Riso Encantador
telefone : 244 685 979

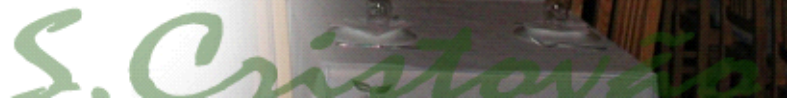
Dora Patricio
Assistente de medicina Dentaria



06 | REPORTAGEM

S. Cristóvão
Café Restaurante

<http://www.scristovao.com>



A história do Café-Restaurante São Cristóvão ... a servir Monte Redondo desde 1952



Diz a história que um ilustre empresário da agora Vila de Monte Redondo, Sr. Carvalho, mandou construir o edifício S. Cristóvão em 1950, tendo concluído a mesma em 1952- a primeira licença / alvará desta nobre casa data de 18 de novembro de 1952.

Esta obra foi construída com a finalidade de criar uma casa de pasto

e pensão para servir de apoio aos seus negócios que à época floresciam.

Este edifício perdura até aos nossos dias cheio de vitalidade, essa sem dúvida herda da do Sr. Carvalho, um visionário do seu tempo, responsável pela grande parte das habitações e comércio existentes na Vila de Monte Redondo.

O primeiro gerente do S. Cristóvão foi o sr. Manuel Pereira do Espírito Santo, que esteve à frente da pensão apenas um mês, tendo depois passado a casa a outro conhecido empresário da nossa praça, na época, o sr. «Boiça», como era conhecido, cujo verdadeiro nome era Manuel Marques Soares, dono de um táxi em Monte Real e dono da Barbearia onde trabalhava o nosso conterrâneo Sr. Ventura, da qual se tornou proprietário mais tarde. O Sr. «Boiça» manteve-se na gerência desde 16 de dezembro de 1952 até 1971.

Após a morte do seu marido, a Sra. Conceição Simões assume a gerência a 17 de fevereiro de 1971. A Dona Conceição cede a exploração em 8 de fevereiro de 1978 a favor de Elísio Mendes da Silva Cordeiro e do seu Irmão Laurindo Mendes da Silva Cordeiro. A 15 de outubro de 1980, o Sr. Laurindo Mendes da Silva Cordeiro abdica para o seu Irmão Elísio Mendes da Silva Cordeiro (conhecido por Sr. Elísio do Tabaco) que gere este estabelecimento até ao dia 8 de outubro de 1982.

Nesta data, o senhor Elísio cede a exploração do S. Cristóvão ao senhor António Couto Varino e ao seu cunhado Manuel de Jesus Antunes, que geriram o S. Cristóvão até 21 de janeiro de 1983, altura em que o Sr. Manuel de Jesus Antunes cedeu a António Couto Varino a sua posição.

1.ª Máquina de Café do S. Cristóvão



A 31 de janeiro de 1994, António Couto Varino cria a Empresa *Café Restaurante São Cristóvão Atividades Hoteleiras, Lda.*, fazendo uma sociedade familiar com a sua esposa Maria dos Santos Gonçalves e seus filhos Valdemar António Gonçalves Varino e Frederico Gonçalves Varino que gerem a empresa até aos dias de hoje...

Frederico Varino, um dos atuais proprietários, filho do senhor António Varino, falou-nos das suas recordações do São Cristóvão, com muito carinho e alguma nostalgia. Agradecemos a sua colaboração na redação deste artigo e deixamos aqui as suas palavras, com votos de muito sucesso:

«A pensão começou por ter clientes ao mês/ano, ou seja, eram hóspedes que praticamente viviam ali, lembro-me do Sr. Nunes, um Taxista que viveu muitos anos ali, assim como o Sr. Manuel ourives que era da zona de Cantanhede (que viveu na Rua da Estação), outro era, se não me engano, o Sr. Diniz, que trabalhava na fábrica do Tomate e depois os viajantes habituais que, mensalmente, ficavam para visitar os seus clientes na zona. Estes clientes eram como uma família, pois passavam mais tempo connosco do que com a família biológica. Mais recentemente tivemos alguns professores quando abriu o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa: a professora Anabela Malva e a psicóloga Sandra. Criaram-se laços que permanecem e que sabemos que são recíprocos. Na altura do 13 de maio era casa cheia:

tínhamos hóspedes que todos os anos ficavam na nossa Pensão, eram dias cheios de vitalidade e alegria com a visita destes peregrinos, quase todos do Norte...

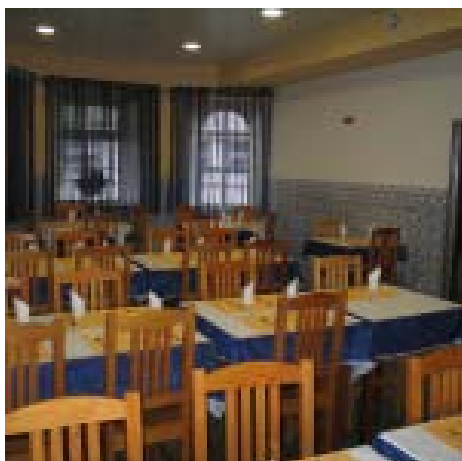
Há 30 anos atrás, as empregadas dormiam na Pensão. Funcionava como uma escola, as raparigas vinham com 16 anos, ficavam até casar e depois seguiam vida... A Anabela ainda é desse tempo, veio depois de fazer a telescola e ficava a dormir na Pensão, assim como as colegas da altura... mas continuou connosco até agora, é já prata da casa...

Passaram muitas colaboradoras por esta grande "escola" de formação para a vida e de certeza que não dizem mal desta "escola...Mas a Pensão (aluguer de quartos)

REPORTAGEM | 07

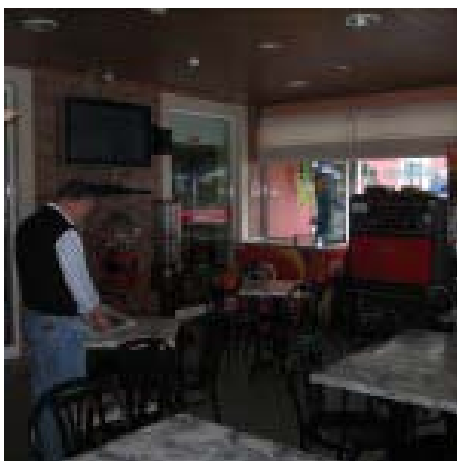
acabou em 2006, o público que nos procurava já não era o mesmo e por vezes alojávamos pessoas que não eram de boa conduta e estávamos expostos a isso, pois a nossa residência era comum e preferimos acabar com o aluguer dos quartos. A juntar a estes constrangimentos, também teríamos de fazer avultados investimentos para poder

Restaurante-S.Cristóvão



grandes noites de sueca e outros jogos que marcaram várias gerações. A razão para esta longevidade é, sem dúvida, a capacidade de adaptação que fomos tendo ao longo dos anos, pois hoje as pessoas têm outros hábitos e claro que outros espaços foram abrindo e o que era o nosso negócio noutra tempo, espaço onde os Monte Redondenses

Sala de convívio-S. Cristóvão



hábitos e alteraram-se o comportamento e as vontades. Claro que uma casa com 60 anos tem muitas histórias e a minha família que gere esta grande casa há 30 anos terá vivido muitas delas, mas essas ficam no arquivo da memória de quem as viveu...

O que posso dizer é que este é um negócio de vida onde se vai investindo o que se ganha, não deu nem dá para enriquecer materialmente, mas dá para viver a vida intensamente. Neste momento, sofremos todos, tal como o país em geral, para conseguir todos os meses cumprir os nossos compromissos e muitos são os meses em que temos de ir ao que se amealhou noutros tempos...mas já passamos por tantas fases que acreditamos que esta também irá passar e que melhores dias estão aí a chegar...

Do que mais me orgulho nestes 30 anos é do legado que os meus pais deixam, quer a mim pessoalmente, quer a quem com eles trabalha e/ou trabalhou, passando-nos diariamente valores como o rigor, a disciplina, a honestidade, a justiça, o bom senso... A frontalidade com que gerem as relações humanas para mim são um exemplo e são o meu maior orgulho e ficarei muito

cumprir a legislação entretanto aprovada para o sector, o que não traria retorno, pois a procura começou a escassear e o negócio deixou de ser rentável para os investimentos a que obrigava.

Neste estabelecimento viram-se os primeiros filmes em TV a preto e branco, muitas tertúlias se fizeram, muitas gerações por cá fizeram deste espaço o seu mais genuíno grupo de amigos, com muitas horas de diversão. Lembro-me do primeiro snooker, cujos jogos geravam grande tensão; as primeiras máquinas de *flippers*; grandes sessões de vídeo que se prolongavam até de madrugada, só possíveis com a dedicação do nosso amigo e colaborador Pinto, nesta casa também há muitos anos;

Balcão-S.Cristóvão



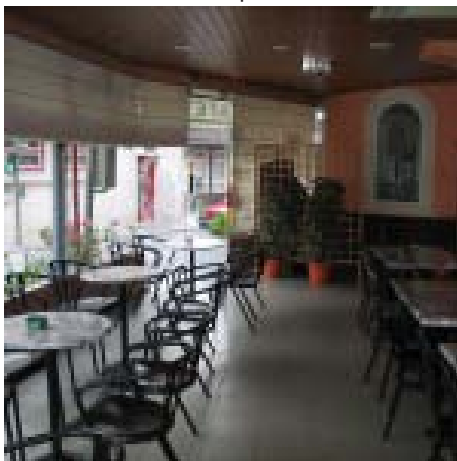
se juntavam à noite, foi-se alterando, tal como os hábitos da população.

Lembro-me de "miniconcertos" há uns 20 anos, com música ao vivo, com jovens da nossa terra; de grandes jantares com amigos, com atletas do nosso grande Motor Clube; a famosa equipa de Monte Redondo que participava no torneio dos inter-lugares (organizado pelo Motor Clube), vestida de negro, apoiada pelo S. Cristóvão, e que venceu a maioria desses torneios...

Tantas histórias em que o S. Cristóvão marcou presença...outras que não vivi, pois antecederam-me, mas muito ricas e que muito contribuem para a história deste café.

Com o tempo, os clientes ganharam novos

Esplanada-S.Cristóvão



“ *A razão para esta longevidade é, sem dúvida, a capacidade de adaptação* ”

realizado se um dia o meu filho puder dizer o mesmo de mim: é sinal que fui um bom aluno...Eles e os nossos clientes são o segredo desta casa ainda hoje ser uma referência na nossa VILA...

Estar 30 anos a gerir um negócio deste género e manter a dinâmica que esta casa tem, não tenham dúvidas, não é fácil... Sem estes clientes únicos, sem a fidelidade e amizade dos Monte Redondenses, esta casa não seria o que é e por isso a Gerência do S. Cristóvão agradece a todos os que fizeram e fazem parte desta história. O nosso MUITO OBRIGADO por serem AMIGOS e CLIENTES do Café Restaurante. S. CRISTÓVÃO. Estão todos de PARABÉNS por estes 60 ANOS DE INTERAÇÃO.»

08 SAÚDE/PSICOLOGIA

Apneia de Sono



Eliana Carvalho
Licenciada em Enfermagem
pela Escola Superior de Saúde de Leiria

Apnéia do sono ou apnéia nocturna é uma desordem do sono caracterizada pela suspensão da respiração durante 10 segundos ou mais, provocada língua, que inibe a passagem de ar ao nível da garganta. Estes episódios de apnéia podem durar alguns segundos, por tempo suficiente para que uma ou mais respirações sejam perdidas, após os quais é retomada a respiração normal, e ocorrem repetidamente durante o sono. Na maior parte das vezes, as apnéias não são suficientes para despertar a pessoa, mas há uma alteração no padrão de sono, passando do sono profundo para um sono mais superficial. Como este sono não é repousante, as manifestações típicas são uma sensação de “noite mal dormida” ao despertar, assim como fadiga e sonolência durante o dia. A apnéia do sono é diagnosticada com um teste chamado polissonografia, ou “estudo do sono”.

Esta patologia é muito frequente no Homem, sendo a sua prevalência de cerca de 10% dos adultos do sexo masculino. Caracteriza-se, sobretudo, pelo aparecimento, durante o sono, de paragens de respiração e de ressonar intenso. É habitualmente referida pelas(os) companheiras(os) dos doentes que não conseguem dormir e sofrem de insónia, porque o ressonar é forte e porque o doente têm pausas na respiração.

Podemos pois dizer que um doente com apnéia de sono adormece, pára de respirar, acorda, reinicia a respiração, torna a adormecer, mais uma vez pára de respirar, e assim por períodos sucessivos ao longo da noite... Imagine o cansaço de uma noite assim!

O principal sintoma da apnéia do sono é a sonolência durante o dia com facilidade em adormecer em circunstâncias impróprias, tais

como a ver televisão, a trabalhar, a conversar com os amigos e a conduzir. De facto o risco de acidentes de viação aumenta significativamente nestes doentes. Mas também pode haver dificuldade de concentração, irritabilidade, ansiedade ou depressão, perda de interesse sexual, dores de cabeça matinais, queixas de insónia, acordar cansado e com a boca seca, ter azia ou ter a tensão alta.

Os factores que desencadeiam uma situação de apnéia do sono são variados. As paragens da respiração resultam de um colapso da faringe durante o sono. As causas que levam ao encerramento da faringe são múltiplas e podem estar relacionadas com a própria constituição anatómica da faringe, que condiciona mais facilmente o seu encerramento durante o sono, mas existem também causas externas, como o aumento de peso, consumo de bebidas alcoólicas, sobretudo à noite, fumar, comer em demasia ao jantar, e o consumo de medicamentos para dormir, que podem favorecer a oclusão da faringe e não permitir a entrada de ar para os pulmões.

As consequências mais importantes são a hipertensão arterial, que frequentemente surge associada e muitas vezes é difícil de controlar com medicação, as arritmias cardíacas e, nos casos mais graves, o enfarte do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e morte súbita.

Os doentes que tenham no registo do sono um número significativo de pausas da respiração devem ser tratados com um aparelho de ventilação nasal, que consiste em administrar, durante a noite e quando estão a dormir, ar sob pressão, através de uma máscara nasal. Este tratamento vai permitir a abertura da faringe, evitando o ressonar e as paragens da respiração. É também importante a mudança postural durante o sono e recomenda-se às pessoas que ressonam, dormir de lado ou de boca para baixo. A maioria das pessoas adapta-se rapidamente a estes aparelhos, com excepção dos utentes com problemas ligados ao álcool. Por outro lado, os odontologistas fabricam dispositivos bucais que costumam ser úteis para reduzir a apnéia e o ressonar em muitos indivíduos.

O tratamento cirúrgico, deve ser reservado para os doentes com peso corporal normal e que no registo de sono tenham um número baixo de apnéias ou que apenas ressonam.

Seja qual for a situação, recomenda-se sempre aos doentes que:

- Percam peso, se tiverem excesso;
- Façam refeições ligeiras ao jantar;
- Não consumam bebidas alcoólicas;
- Não fumem;
- Não tomem medicamentos para dormir;
- Não se deitem sem almofada;
- E que evitem deitarem-se com o nariz obstruído/congestionado.

Dislexia na infância não significa menos inteligência

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

A dislexia infantil, um défice na consciência dos sons das palavras que atinge muitas crianças em idade escolar e pré-escolar, pode reflectir-se em dificuldades na fala e na leitura mas não é sinónimo de pouca inteligência.

«Essa é uma noção desajustada do problema, pois a criança pode ter um défice na consciência fonológica e a inteligência ser independente disso», sublinha Ana Serrão Neto, coordenadora da Pediatria do hospital Cuf Descobertas.

Algumas investigações internacionais apontam para uma prevalência entre 5 a 10% das crianças em idade escolar. O insucesso escolar pode ser uma das consequências da dislexia quando não diagnosticada correctamente, mas o mesmo não significa que a criança tenha dificuldades cognitivas, ou seja, que seja menos inteligente do que as demais.

Para evitar a progressão da dislexia infantil, pais e educadores devem estar atentos para que o défice na leitura e compreensão de sons não se estenda durante muito tempo, prejudicando a aquisição de conhecimentos.

A principal causa de desenvolvimento da dislexia é a hereditariedade, podendo atingir entre 40 a 50 por cento das crianças cujo pai ou mãe sofram do mesmo problema. As probabilidades apontam para uma maior incidência nas crianças do género masculino do que do género feminino.

Existem alguns sinais que podem indicar dificuldades futuras. Se esses sinais forem observados e se **persistirem ao longo de vários meses** os pais devem procurar uma avaliação especializada.

NA PRIMEIRA INFÂNCIA:

- O atraso na aquisição da linguagem pode ser um primeiro sinal de alerta para possíveis problemas de linguagem e de leitura.

- Depois de as crianças começarem a falar surgem dificuldades de pronúncia,

algumas referidas como “linguagem bebé”, que continuam para além do tempo normal. Pelos cinco anos de idade as crianças devem pronunciar correctamente a maioria das palavras.

- A dificuldade em pronunciar uma palavra pela primeira vez, ou em pronunciar correctamente palavras complexas, pode ser apenas um problema de articulação. As **incorrecções típicas da dislexia são a omissão e a inversão de sons em palavras** (fósforos/fosfos, pipocas/popicas...).

NO JARDIM-DE-INFÂNCIA E PRÉ-PRIMÁRIA:

- Linguagem “bebé” persistente.
- Frases curtas, palavras mal pronunciadas, com omissões e substituições de sílabas e fonemas.
- Dificuldade em aprender nomes: de cores (verde, vermelho), de pessoas, de objectos...
- Dificuldade em memorizar canções e lengalengas.
- Dificuldade na aquisição dos conceitos temporais e espaciais básicos: ontem/amanhã; manhã/a manhã; direita/esquerda; depois/antes...
- Dificuldade em aprender e recordar os nomes e os sons das letras.

NO PRIMEIRO ANO DE ESCOLARIDADE:

- Dificuldade em compreender que as palavras se podem segmentar em sílabas e fonemas.
- Dificuldade em associar as letras aos seus sons, em associar a letra “ éfe ” com o som [f].
- Erros de leitura por desconhecimento das regras de correspondência grafo-fonémica: vaca/faca; janela/chanela; calo/galo...
- Dificuldade em ler monossílabos e em soletrar palavras simples: **ao, os, pai, bola, rato...**
- Recusa ou insistência em adiar as tarefas de leitura e escrita.
- Necessidade de acompanhamento individual do professor para prosseguir e concluir os trabalhos.
- Relutância, lentidão e necessidade de apoio dos pais na realização dos trabalhos de casa.
- Queixas dos pais e dos professores em relação às dificuldades de leitura e escrita.
- História familiar de dificuldades de leitura e ortografia noutros membros da família.

A PARTIR DO SEGUNDO ANO DE ESCOLARIDADE:

PROBLEMAS DE LEITURA:

- Progresso muito lento na aquisição da

leitura e ortografia.

- Dificuldade, necessitando de recorrer à soletração, quando tem que ler palavras desconhecidas, irregulares e com fonemas e sílabas semelhantes.

- Insucesso na leitura de palavras multissilábicas. Quando está quase a concluir a leitura da palavra, omite fonemas e sílabas ficando um “buraco” no meio da palavra: biblioteca /bioteca...

- Substituição de palavras de pronúncia difícil por outras com o mesmo significado: carro/automóvel...

- Tendência para adivinhar as palavras, apoiando-se no desenho e no contexto, em vez de as descodificar.

- Melhor capacidade para ler palavras em contexto do que para ler palavras isoladas.

- Dificuldade em ler pequenas palavras funcionais como “aí, ia, ao, ou, em, de”.

- Dificuldades na leitura e interpretação de problemas matemáticos.

- Desagrado e tensão durante a leitura oral, leitura sincopada, trabalhosa e sem fluência.

- Dificuldade em terminar os testes no tempo previsto.

- Erros ortográficos frequentes nas palavras com sons semelhantes.

- Caligrafia imperfeita.

- Falta de prazer na leitura, evitando ler livros ou sequer pequenas frases.

- Baixa auto-estima, com sofrimento, que nem sempre é evidente para aos outros.

PROBLEMAS DE LINGUAGEM:

- Discurso pouco fluente com pausas e hesitações

- Pronúncia incorrecta de palavras longas, não familiares e complexas.

- Uso de palavras imprecisas em substituição do nome exacto: a coisa, aquilo, aquela cena...

- Dificuldade em encontrar a palavra exacta, humidade/humanidade...

- Dificuldade em recordar: datas, nomes, números de telefone, ...

- Necessidade de tempo extra, dificuldade em dar respostas orais rápidas.

EVIDÊNCIA DE ÁREAS FORTES NOS PROCESSOS COGNITIVOS SUPERIORES:

- Boa capacidade de raciocínio lógico, abstracção e imaginação.

- Maior facilidade de aprendizagem dos conteúdos compreendidos de que memorizados sem integração numa estrutura lógica.

- Melhor compreensão do vocabulário apresentado oralmente, do que do vocabulário escrito.

- Boa compreensão dos conteúdos

quando lhe são lidos.

- Capacidade para ler e compreender melhor as palavras das suas áreas de interesse, que já leu, praticou, muitas vezes.

- Melhores resultados nas áreas que têm menor dependência da leitura: matemática, informática, artes visuais...

SINAIS DE ALERTA EM JOVENS E ADULTOS:

- História pessoal de dificuldades na leitura e escrita

- Dificuldades de leitura persistentes. A correcção leitora melhora ao longo dos anos, mas a leitura continua a ser lenta, esforçada e cansativa.

- Dificuldades em ler e pronunciar palavras pouco comuns.

- Não reconhecer palavras que leu ou ouviu quando as lê novamente.

- Longas horas na realização dos trabalhos escolares.

- Penalização nos testes de escolha múltipla.

- A ortografia mantém-se desastrosa preferindo utilizar palavras menos complexas, mais fáceis de escrever.

- Falta de apetência para a leitura recreativa.

- Sentimento de embaraço e desconforto quando tem que ler algo oralmente com tendência a evitar essas situações.

AVALIAÇÃO

Se existe suspeita da existência de défices fonológicos e ou de dificuldades de leitura e escrita deve ser realizada uma avaliação. É importante avaliar para diagnosticar, para delinear as dificuldades específicas, as áreas fortes e para intervir.

A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PRECOCE

Avaliar sem intervir não faz sentido, porque não permite ultrapassar as dificuldades. Após a avaliação e com bases nos resultados obtidos são implementadas as medidas de intervenção adequadas a cada caso.

A identificação e intervenção precoce são o segredo do sucesso na aprendizagem da leitura. Quanto mais cedo um problema for identificado mais rapidamente se pode obter ajuda. A identificação, sinalização e avaliação das crianças que evidenciam sinais de futuras dificuldades antes do início da escolaridade permite a implementação de programas de intervenção precoce que irão prevenir ou minimizar o insucesso.

Fico a aguardar as vossas dúvidas ou sugestões de temas que queiram ver tratados nesta página, poderão fazê-lo através do email – carla.pinhall@gmail.com

10 | ASSOCIATIVISMO

II Convívio Tuning Monte Redondo

10 e 11 Março 2012

Instalações:

XIII Edição

CASTELO DE MONTE REDONDO

SÁBADO

18h00 - Abertura do Recinto

02h00 - Encerramento

DOMINGO

09h00 - Abertura do Recinto

- Comissão de trabalho da
Federação Portuguesa Tuning

17h00 - Entrega de Prémios

Animação a cargo

Inprod.com

Actuação de Banda de Originais

"We should dance anyway"

* Muitas surpresas e Animação

contactos:

Local para acampar

Sérgio Ferreira (Skodas)

Telm.: 917 096 219

Preço: 2 dias 5€ / 1 dia 3 €

A organização não se responsabiliza por quaisquer danos ocorridos durante o evento.

TOP'S

TOP 15

TOP 10 NEON

TOP 5 FEMININO

TOP 3 CHAMA

TOP 3 RATER

TOP 3 FUMARENTO

TOP 3 GERMAN

TOP 3 INTERIOR

TOP 3 MALA

TOP 3 EUROSTYLE

TOP 3 OLD TUNING

TOP 3 MOTOR

TOP CLUBE

Recolha de Tampinhas
para a campanha

"Martin Sopas"

Com o Apoio:



EXTRASAUTO

ORGANIZAÇÃO DE CARLOS E DOMINGUES

ACRDC Sismaria Futsal

Na presente época desportiva a ACRDC SISMARIA está a participar na II Divisão Distrital Zona Norte de Futsal, que conta com a participação de 9 equipas. Numa altura em que terminou a 1ª volta do campeonato e já decorreram 8 jogos, ocupamos o 3º lugar com 15 pontos, que corresponde a 5 vitórias e 3 derrotas, num campeonato que tem sido muito

competitivo. Relativamente à Taça fomos jogar contra o C.R.C. 22 Junho/Amor, onde no tempo regulamentar e prolongamento verificou-se uma igualdade a 3 golos e no desempate por grandes penalidades a equipa da casa levou a melhor tendo vencido a nossa equipa por 4 a 3, verificando-se um resultado final de 7 a 6 a favor do C.R.C. 22 Junho/Amor.

Os Jogos, que inicialmente eram no polidesportivo da Sismaria, passaram a ser realizados no Pavilhão do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, o que torna uma mais-valia para o Clube e para a Freguesia, visto ser o único clube de Futsal Federado o facto de realizar os seus jogos numa zona central da freguesia possibilita a todos os conterrâneos uma maior proximidade ao local dos jogos.

Jogos Realizados

A.C.R.D.C. Sismaria	4 - 5	A.R.D.C. Charneca Redinha	1ºJornada
A.C.R.D. Louriçal	0 - 4	A.C.R.D.C. Sismaria	2ºJornada
A.C.R.D.C. Sismaria	9 - 0	C.R.C. O Abelha	3ºJornada
C.R.C. 22 Junho/Amor	3 (4) - (3) 3	A.C.R.D.C. Sismaria	Taça
C.R.C. 22 Junho/Amor	1 - 4	A.C.R.D.C. Sismaria	4ºJornada
A.C.R.D.C. Sismaria	0 - 1	A.C.R.M. Silveirinha Grande C.	5ºJornada
G.D.R. Boavista	3 - 4	A.C.R.D.C. Sismaria	6ºJornada
A.C.R.D.C. Sismaria	3 - 1	A.C. Avelarense	8ºJornada
Dino Clube	3 - 6	A.C.R.D.C. Sismaria	9ºJornada

Próximos Jogos

DATA	HORA	JORNADA	JOGO		LOCAL
21 Janeiro	19:00	10ºJornada	A.R.D.C. Charneca Redinha	A.C.R.D.C. Sismaria	Pavilhão Redinha
4 Fevereiro	18:00	11ºJornada	A.C.R.D.C. Sismaria	A.C.R.D. Louriçal	Pavilhão Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
11 Fevereiro	19:00	12ºJornada	C.R.C. O Abelha	A.C.R.D.C. Sismaria	Pavilhão Colmeias
25 Fevereiro	18:00	13ºJornada	A.C.R.D.C. Sismaria	C.R.C. 22 Junho/Amor	Pavilhão Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
10 Março	19:00	14ºJornada	A.C.R.M. Silveirinha Grande C.	A.C.R.D.C. Sismaria	Pavilhão Silveirinha
17 Março	18:00	15ºJornada	A.C.R.D.C. Sismaria	G.D.R. Boavista	Pavilhão Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
14 Abril	18:30	17ºJornada	A.C. Avelarense	A.C.R.D.C. Sismaria	Pavilhão Avelar
21 Abril	18:00	18ºJornada	A.C.R.D.C. Sismaria	Dino Clube - D.C. Santiago Litém	Pavilhão Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

12 ESCOLINHA

Momento de Partilha... com os Bombeiros Voluntários!

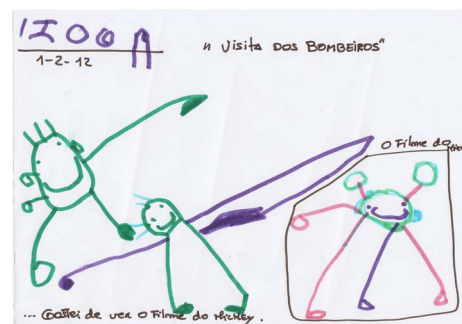
As crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo, puderam partilhar alguns conselhos e comportamentos no que diz respeito à segurança com os bombeiros voluntários de Leiria, no passado dia 1 de Fevereiro.

O momento foi do agrado das crianças, porque puderam ver filmes, vestir os fatos de bombeiro, por os capacetes, viseiras,

fazer perguntas e até ver como funciona o equipamento dos carros de bombeiros (a sirene, as mangueiras, as escadas, etc.).

A vinda dos bombeiros ao nosso Jardim teve como principal objetivo a interação com as crianças e as actividades desenvolvidas no Projeto Curricular "Aprender a crescer... crescer em cidadania".

Jardim de Infância de Monte Redondo – Sala/1



JARDIM DE INFÂNCIA DE MONTE REDONDO Ida ao teatro Tivoli – Lisboa

No dia 26 de Janeiro, as crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo foram ao teatro: **Canela, Ovos e Verdade – A Receita da Amizade.**

O teatro contribui para o desenvolvimento da expressão e comunicação e favorece a produção coletiva de conhecimento da cultura, seja ele no valor estético ou educativo.

Através dele, as crianças aprendem a se relacionarem com as pessoas, perdem a timidez.

As visitas de estudo são muito importantes para as crianças alargarem os seus conhecimentos, os seus horizontes e é através destas visitas que as crianças tem oportunidade de conhecer e contactar com outras realidades, outras culturas, formas de comunicar.



JARDIM DE INFÂNCIA DE CASAL NOVO

A brincar com as formas

Janeiro 2012



RECEITA – BOLO DE BOLACHA

Ingredientes para 8 fatias:

2 pacotes de bolacha Maria
 250g de manteiga
 250g de açúcar fino
 3 gemas de ovo
 Café açucarado q.b.
 Bolacha ralada para decorar
 Grãos de café para decorar

Preparação:

1. Bata a manteiga até ficar um creme branco. Enquanto bate, junte o açúcar aos poucos e de seguida junte uma gema de cada vez. Bata tudo até o creme ficar homogêneo.
2. Passe as bolachas Maria por café, uma de cada vez.

Coloque uma no centro e 6 bolachas à volta do meio, barre-as com o creme. Faça mais uma camada de bolachas e barre novamente as bolachas. Repita o processo até acabar as bolachas. Quando as bolachas acabarem, cubra o bolo com o restante creme e barre-o todo à volta. Decore com a bolacha ralada e com os grãos de café.

3. Leve ao frigorífico durante 2 horas até ficar fresco. Depois de frio está pronto a servir.

14 | DIVERSOS

Impactos das Alterações Climáticas em Portugal

Sabemos que o clima da Terra tem variado profundamente ao longo da sua história, com início há mais de 4000 milhões de anos. Desde muito cedo houve ciclos de glaciação nos quais épocas glaciares, com formação de extensas camadas de gelo, alternaram com épocas interglaciares, nas quais a temperatura mais elevada provocou a fusão dos gelos. A última época glacial teve início há aproximadamente 120000 anos e terminou há cerca de 20000 anos. Nessa época a temperatura média global era de 5° a 7°C menor que a actual e o nível médio do mar estava 120 m abaixo do actual. A Serra da Estrela estava coberta por extensas camadas de gelo e nos vales havia glaciares, como por exemplo, no vale do Zêzere em Manteigas. Estas alterações climáticas têm causas naturais, mais ou menos bem identificadas. As principais são pequenas variações nos parâmetros que definem a órbita da Terra em torno do Sol, na inclinação do eixo da Terra, o movimento de precessão deste eixo, variações na luminosidade do Sol e períodos de intensa actividade vulcânica.

Recentemente a humanidade passou

a ser também um factor de alteração do clima da Terra por meio das emissões de gases com efeito de estufa, principalmente o dióxido de carbono (CO2) que resulta da queima de combustíveis fósseis – carvão, petróleo e gás natural – e ainda de profundas alterações no uso dos solos, em especial a desflorestação. Desde o início da revolução industrial, em meados do século XVIII, a concentração de CO2 atmosférico aumentou mais de 30%. Na década de 1990 a 1999 a queima de combustíveis fósseis provocou uma emissão média anual para a atmosfera de 6 300 milhões de toneladas de carbono incorporado em moléculas de CO2. Parte deste CO2 dissolve-se nos oceanos e parte é sequestrada pela biosfera por meio da fotossíntese, mas o restante permanece na atmosfera. Esta continuada alteração na composição da atmosfera irá provocar inevitavelmente uma mudança climática.

Estudos recentes realizados para Portugal, indicam efeitos particularmente negativos nos recursos hídricos, especialmente no sul do país, nas zonas costeiras, devido ao aumento do nível médio do ar, nas florestas e biodiversidade e na saúde.

Os cenários climáticos futuros indicam claramente que o tipo de onda de calor que se fez sentir na Europa e, em particular em Portugal, em alguns anos anteriores, irá tornar-se mais frequente no futuro com consequências muito gravosas em vários sectores sócio-económicos e sistemas biofísicos. A título de exemplo e de acordo com aqueles cenários, o número médio anual de dias com temperatura máxima superior a 35° C no interior sul do país, que actualmente é de 10 a 30, passará para 80 a 120 no período de 2080 a 2100. O risco meteorológico de incêndio florestal irá aumentar até ao fim do século por factores da ordem de 2 a 5 em Portugal continental.

É necessário e urgente diminuir as emissões globais de gases com efeito de estufa para a atmosfera. Só assim será possível estabilizar a concentração atmosférica desses gases e, conseqüentemente, controlar as alterações climáticas antropogénicas.

O problema não se resolve apenas ao nível do governo. Em última análise irá depender do nosso comportamento individual, da nossa informação, conhecimento e sensibilidade para a problemática das alterações do clima e do nosso sistema e hierarquia de valores. É forçoso optar entre a solidariedade com as futuras gerações, que garante o controlo das alterações climáticas, e a irresponsabilidade inter-geracional que despreza a qualidade do futuro para além da nossa vida.



Sopa de Letras

- | | |
|-----------|------------|
| cabide | muro |
| ninho | lupa |
| bicicleta | tatu |
| dominó | tulipa |
| ilha | água |
| iguana | lua |
| livro | chuva |
| navio | estátua |
| girafa | computador |
| minhoca | roda |
| camelo | escola |
| amiga | camisola |
| luvas | pipocas |
| bruxa | boneca |

Sugestões de Leitura - *Filhos do Abandono* (Torey Hayden)

Cassandra era uma criança de nove anos, com uma fisionomia típica de uma personagem de conto de fadas. Introvertida e insegura, não deixava que as pessoas se aproximassem dela. Drake, com quatro anos, tinha feições delicadas e cabelos pelos ombros e recusava-se a falar com qualquer pessoa excepto a sua mãe. Gerhardine Sharple tinha oitenta e dois anos e após um AVC ficou com problemas ao nível da fala, mergulhando num estado depressivo e de autoisolamento. São estes os casos que a professora irá tentar recuperar recorrendo aos seus conhecimentos na área da psicologia. *Os Filhos do Abandono* é a história da determinação de uma mulher e três aprendizes que enfrentaram períodos conturbados e os irão tentar superar. Contado com compaixão, sensibilidade e humor é um poderoso retrato que nos lembra a força interior e a beleza do espírito humano.



Ana Carla Gomes

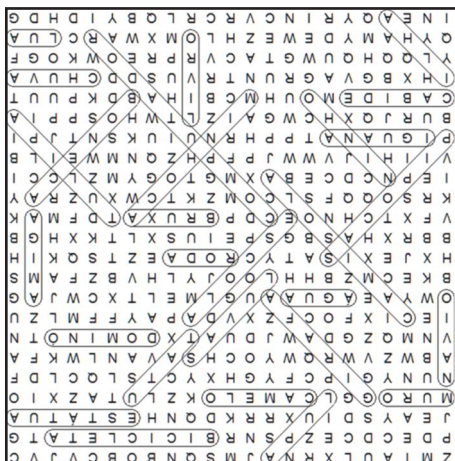
Torey Hayden nasceu em 1951 em Livingston, Montana, nos Estados Unidos. Apesar de ter uma formação académica diversificada, dedicou grande parte da sua vida ao ensino especial e à escrita. Os seus livros, inspirados nas crianças e adultos que conheceu no decurso da sua atividade profissional, são bestsellers traduzidos para cerca de

30 línguas. Nesta coleção poderá encontrar os títulos *A Criança Que não Queria Falar*, *A Menina Que nunca Chorava*, *Os Filhos do Afeto*, *Uma Criança em Perigo*, *Filhos do Abandono*, *A Força dos Afectos*, *A Prisão do Silêncio* e *A Luz de Um Novo Dia*.

Torey Hayden, a professora que apaixonou o mundo pelas suas qualidades

enquanto pedagoga e ser humano, volta neste livro a trabalhar com crianças vítimas de distúrbios psicológicos ou físicos numa unidade de educação especializada. Hayden terá a seu cargo três candidatos, recorrendo à persuasão e sensibilidade para os trazer de regresso do percurso atribulado por que passaram.

Soluções



AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA MONTIJOS - MONTE REDONDO

Todos os serviços, relacionados com funerais, trasladações e cremações.

TEMOS A SUA DISPOSIÇÃO "SERVIÇOS-APÓS FUNERAL"

- Serviço Floral
- Serviço de Canteiro

*** Tratamos, gratuitamente, de toda a documentação para a obtenção de benefícios sociais.**



FILIAL: Charneca dos Montijos, E.N. 109 N° 67A - R/C E - Montijos
2425-618 Monte Redondo * Tel/Fax: 244 686 322 - 969 847 356
SEDE: Rua de Tomar, 59 R/C - Leiria * Tel: 244 834 826 - 966 040 046

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA



MONTE REDONDO

ALMOÇO ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

DIA 11 MARÇO 2012

NAS INSTALAÇÕES DO MOTOR CLUBE

EMENTA:

Entradas diversas

Sopa

Borrego

Sobremesa

Bebidas e Café

Alternativa

Lombo

0 - 6 Anos: Entrada gratuita

7 - 11 Anos: 7 Bombeiros

>12 Anos: 12,50 Bombeiros

Durante o almoço haverá um espectáculo com o mágico

LANYDRACK

Ajude-nos a ajudá-lo



INSCRIÇÕES:

TELEF. 244 685 800 OU 244 685 888

MAIS INFORMAÇÕES NO QUARTEL EM MONTE REDONDO