

Notícias de Monte Redondo e Carreira

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL ANO 4 | N.º 44 | MAIO 2014 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

Homenagem ao professor e treinador Rui Gama



REPORTAGEM

CENSOCAR – Os Corvos do Lis ensinam xadrez na Censocar



ENSINO

Dia da Mãe



EDITORIAL

Discussão Pública Revisão do PDM

A Câmara Municipal de Leiria aprovou a abertura do período de discussão pública do novo Plano Diretor Municipal (PDM), cuja proposta para revisão data de 1998. A discussão pública ocorrerá por um período de 30 dias. Prevê-se que no final de Maio, início de Junho se inicie o processo de discussão. Acontecerá 5 dias após publicação em Diário da República.

A aprovação do novo PDM virá resolver o problema de muitas empresas que estão ilegais e será fundamental para a continuidade das estratégias e objetivos no domínio do reforço da centralidade de Leiria, tendo como medidas principais a promoção do fortalecimento do investimento turístico, bem como o aumento da competitividade

económica do concelho. O novo PDM pretende, também, diminuir os constrangimentos existentes no que se refere à atividade agropecuária e à valorização dos recursos naturais.

É preocupação desta Autarquia estar ao lado de todos os cidadãos da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pelo que estamos disponíveis para esclarecimento de dúvidas relativamente a esta proposta de Plano Diretor Municipal. A partir do momento que a proposta esteja em discussão pública - final de Maio, início de Junho - esta autarquia prestará informações sobre este processo todos os dias úteis das 9h às 12h e das 14h às 18h na sede da Junta de Freguesia. Na autarquia existirão mapas com informação sobre

o novo Plano com identificação de todas as condicionantes e as devidas alterações relativamente ao PDM em vigor. Será, também, possível aceder a uma aplicação online através do site da Câmara Municipal de Leiria, onde poderão identificar toda a informação relativa a este processo e participar diretamente todas as dúvidas.

O Município disponibilizará, também, técnicos para prestar os devidos esclarecimentos. Qualquer cidadão poderá dirigir-se ao edifício da Câmara Municipal de Leiria todos os dias das 9h às 12h30 e das 14h às 17h30 (Gabinete do PDM).

A PRESIDENTE
CÉLINE GASPAR

Acólitos de Monte Redondo em Fátima na PNA

No passado dia 1 de maio 2014, decorreu no santuário de Fátima, a Peregrinação Nacional de Acólitos com o tema "Felizes os que escutam a Palavra de Deus e a põem em prática" (LC 11, 27-28), onde esteve presente o grupo de acólitos de Monte Redondo.

A peregrinação contribuiu para aprofundar a fé e fortalecer laços no grupo de acólitos de todo o país.

Iniciámos o programa pelas 10 horas, no Centro Pastoral Paulo VI, com uma manhã de grande animação e alegria, partilhando as catequeses de

preparação, as quais ajudaram a crescer no amor e no gosto de servir o altar.

Seguindo-se o momento mais forte com a vivência da Eucaristia na Basílica da Santíssima Trindade, onde também se fez a consagração dos acólitos a Nossa Senhora. Depois da missa, num ambiente de partilha e recreio almoçámos.

Imitando os pastorinhos fomos junto de Nossa Senhora rezar o terço e pedir-lhe que nos faça imitadores do Beato Francisco nosso padroeiro, no amor com que adorava "Jesus Escondido" e que interceda

por nós para que também a nossa vida assuma forma Eucarística. Depois participamos na procissão do Santíssimo Sacramento.

Foi muito bom ver tantos acólitos envolvidos e entusiasmados nesta atividade de servir a liturgia, descobrindo a beleza e a alegria de ser cristão no mundo.

O acólito serve com amor
A mesa da palavra do Senhor.
O acólito serve na alegria
O altar da Eucaristia.

MANUELA TEOTÓNIO



FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar;

Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina António.

Chefe de Redacção: Céline Gaspar;

Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos:

Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

Colaboradores: Ana Carla Gomes; Natália Ferreira; Carla Pinhal; Eliana Carvalho; Associação Ecológica "Os Defensores"; Casa da Criança; Escola de Condução MR; Deco; Jardim de Infância de Monte Redondo; Manuela Teotónio; Maria Francisca Gama; Censoar; Vitor e Ivo; Mónica Gama; Clube Caça e Pesca; Os Magníficos; Dra. Emília Pinto; Joel Figueiredo; Museu

Telefones:

Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747
noticiasmonteredondo@gmail.com;

Composição e Impressão:

FIG, S. A. - www.fig.pt

Depósito Legal: 362298/13

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



Homenagem ao professor e treinador Rui Gama

No passado dia 10 de abril, faleceu, vítima de um acidente de viação, o treinador e professor Rui Gama, de 48 anos, marido da professora Mónica Gama, colaboradora deste jornal desde o seu início e professora no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, desde a sua fundação e pai de Maria Francisca

Gama, aluna do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, escritora e também colaboradora do nosso jornal.

Perdeu-se um GRANDE homem, marido, pai, treinador, professor e deixou-se uma família feliz e unida com uma dor imensa, a que nenhum de nós fica indiferente.

Por isso, em homenagem ao professor Rui Gama e à sua família que, apesar de não morar na nossa freguesia, dela faz parte em muitos aspetos, fica aqui uma homenagem sentida, visível nas palavras da Maria Francisca, nesta carta que escreveu ao seu pai, após a sua partida.

ANA CARLA GOMES



Papá,

Não sei como começar esta carta. Foste embora sem avisar. Não podias ter dito adeus, não podias ter dito que não voltavas? Nem me despedi de ti. Nem te disse o quanto te amo, nem te desejei boa viagem. Amo-te tanto, papá. Quando soube que foste para o Céu não acreditei. Ainda hoje não acredito. Acho que vais voltar. Quando fecho os olhos com muita força vejo-te ao meu lado. E gosto tanto de te ver. Tenho medo de me esquecer das tuas feições, de perder o teu cheiro no meio de todos os outros cheiros que sinto. Nunca desapareças de mim, está bem? Promete. Temos tantas saudades tuas. E eu... Tenho saudades de tudo, até das coisas que nunca achei importante. Lembra-me tão bem de ti. Dos teus olhos. Da tua barba. De como amo as tuas festinhas nas noites de pesadelos, de como me apoiaste. Nunca desistias de mim, nem mesmo quando iam correr e eu pedia por tudo para voltar para casa, porque não aguentava mais. Tu não deixavas. Dizias que eu conseguia, e empurravas-me se fosse preciso só para fazermos o trajeto que tinhas pensado. E na escrita... Foste tu que me ajudaste a escrever, a saber o que dizer. Todos os dias vinhas ao meu blog e, quando não tinha escrito nada novo, pedias-me que escrevesse. Tinhas tanto orgulho em mim. Às vezes até me sentia envergonhada quando dizias à minha frente a toda gente que eu tinha um livro e que

“escrevia muito bem”. Sempre me protegeste tanto... Fazias-me tudo... Amavas-me tanto. E à mana e à mamã. Éramos uma família tão feliz. Mesmo quando estavas triste. Mesmo quando parecia que nada te poderia ajudar. Eu dava-te beijinhos, muitos beijinhos, e a mamã também, tantos que nos afastavas em tom de brincadeira, e a mana, que adorava jogar ténis contigo e ajudar-te na agricultura. Todas nós te admiramos muito, papá. Admiramos-te mais que tudo. És o Homem das nossas vidas. Sempre foste. Fazias sempre os lanches para levarmos para a escola e mandavas-me mensagens a dar os parabéns pelas minhas notas. Ias-me buscar sempre que te pedia. Cantavas comigo no carro. Dançavas para nós entreter. E como dançavas bem. Concretizaste o meu sonho. Fizeste da mãe a mais feliz do mundo. Cuidaste de nós como se fôssemos princesas e deixaste-nos, agora, desamparadas. Foste ter com os teus pais. Também a eles amavas tanto. Como nos fazes falta. A mamã não tem muito jeito para a cozinha, tu sabes. Eu não sei fazer nada cá em casa, tu sabes. A mana só quer tocar guitarra e jogar playstation. No fundo, cada uma de nós precisa de ti. Dá-nos sinais todos os dias da tua presença. Enche os nossos corações. Dá-nos esperança. Faz com que voltemos a sorrir. Faz com que eu consiga escrever, a mamã dar aulas e a mana ser boa aluna, todas sermos felizes. Vamos sempre pensar em ti. Cada uma

de nós, à sua forma, lembra-se de ti. A mana diz que foste fazer uma viagem. Prometo que eu e ela vamos ser amigas. Desculpa. E desculpa todas as vezes em que fui má. Ou em que fui sair em vez de ficar no sofá com vocês. Prometo que vou portar-me bem. Que não vou beber, que não vou fumar. Que vou ajudar a mãe nas coisas cá de casa e que vou ser amiga da mana. Que vou pensar em ti sempre e que no teu dia de anos vou cantar-te os parabéns. Prometo que não vou deixar que ninguém faça mal à mana e que vou continuar a escrever. E depois, quando acabar de fazer um texto ou um livro, prometo, papá, que vou ao cemitério, e, junto à tua campa, lerei o que fiz para ti, baixinho, para que só tu oiças.

Descansa em paz, papá. Dá muitos beijinhos aos avós. Dá força à mamã para que ela possa ficar connosco para sempre. Mostra-me o caminho certo quando estiver indecisa. Amanos muito, mesmo quando passar muito tempo. Papá... Até já. Amo-te.

MARIA FRANCISCA GAMA 15-04-2014

Alteração sinalização

Foram efetuadas alterações ao trânsito na Rua do Campo da Bola, conforme deliberação camarária, pelo que foi alterada a sinalização vertical.



Foto 2: Sinalização a implementar no entroncamento da rua Campo da Bola com a rua da Valeira



Foto 3: Sinalização a implementar no entroncamento da rua Campo da Bola com a rua da Valeira



Fig.1 – Localização da zona a sinalizar – rua Campo da Bola – Monte Redondo;



Foto 1: Sinalização a implementar no entroncamento da rua Campo da Bola com a rua de Fonte Cova

CENSOCAR – Festival das Sopas



A direção da Censocar quer agradecer a todas as pessoas que ajudaram direta e indiretamente no Festival de Sopas, que decorreu no passado dia 30 de março, no salão paroquial da carreira. Contudo, esta entidade quer destacar de uma

forma especial os comerciantes que ofereceram as sopas e os referidos acompanhamentos (Churrasqueira Bom Papo - Monte Redondo, Pizzaria Sangria - Carreira, Pinhal da Quinta, Restaurante David - Ortigosa, Restaurante Meu Sonho, Mi-

nimercado Jorge Manuel - Carreira, Padaria Delipan - Vale da Pedra e Padaria da Ortigosa). Nesta iniciativa compareceram 130 pessoas. Um bem haja a todos.

A DIREÇÃO DA CENSOCAR

CENSOCAR – Os Corvos do Lis ensinam xadrez na Censocar



O xadrez é uma modalidade com características únicas. É considerado uma ferr-

menta pedagógica com imensas potencialidades, uma vez que desenvolve a capacidade de concentração, o raciocínio, a memória e a criatividade.

Em diversos países, o Xadrez é uma disciplina curricular obrigatória, uma vez que desenvolve competências transversais com a Matemática e até à com a própria língua.

Os Corvos do Lis têm vindo a desenvolver atividades no âmbito do Xadrez em parceria com diversas escolas e outras instituições.

Iniciou-se este ano um novo projeto com

crianças dos 1.º e 2.º ciclos da Carreira. O grupo de 16 alunos tem evidenciado grande entusiasmo e quem sabe não sairá deste grupo um futuro Kasparov (um reconhecido campeão de Xadrês). Esta atividade decorre nas instalações da Censocar às sextas-feiras às 18H.

Quem estiver interessado pode contactar a Presidente da Censocar: Maria da Luz (918892174).

**VITOR E IVO
(PROFESSORES DE XADREZ)**

O número de ciclistas é cada vez maior, afinal, cada vez mais nos preocupamos com a nossa saúde e bem-estar, e sem dúvida que o exercício é a ferramenta principal, por isso, porque não juntar o útil ao agradável, desfrutar de belas paisagens e ao mesmo tempo exer-

citar o corpo. Mas é importante saber que segurança e o bom senso são necessários para uma convivência pacífica entre motoristas e ciclistas. Temos por isso, como finalidade, neste artigo, relembrar alguns direitos e deveres de ambos.

Os ciclistas devem respeitar

toda a sinalização rodoviária, assim como, circular no mesmo sentido dos veículo motorizados.

Os velocípedes podem conduzir paralelamente numa via, exceto em vias de reduzida visibilidade.

Os velocípedes conduzidos por crianças até 10 anos podem cir-

cular nos passeios, desde que não ponham em perigo ou perturbem os peões

Quando o ciclista pretende mudar de direcção, deve sinalizá-lo.

Os condutores e passageiros de velocípedes com motor e os condutores de trotinetas com motor e de dispositivos de circulação com motor eléctrico, autoequilibrados e automotores ou de outros meios de circulação análogos devem proteger a cabeça usando capacete devidamente ajustado e apertado.

Os velocípedes devem estar devidamente sinalizados com iluminação à frente e na retaguarda.

Relativamente aos motoristas, devem manter uma distância lateral do ciclista de 1,5m, assim como reduzir a velocidade ao ultrapassar um ciclista.

Devem também ceder a passagem aos velocípedes que atravessem as faixas de rodagem nas passagens assinaladas.

É fundamental termos consciência dos nossos direitos e deveres de forma a evitar acidentes.

Fonte: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo

NOTA: ESTE ARTIGO BASEIA-SE NO CÓDIGO DA ESTRADA, ARTIGOS 17.º, 18.º, 32.º, 59.º, 82.º, 90.º

Direitos e deveres dos ciclistas

Casa da Criança Bissaya Barreto
Maria Rita do Patrocínio Costa

INSCRIÇÕES ABERTAS
 Creche (0-2 anos)

Procure-nos entre as 07.45h e as 18.30h

Monte Redondo | T 244 684 830 | T móvel 961 712 264 | ccredondo@fbb.pt | www.fbb.pt

GRUPO DESPORTIVO CARREIRENSE

CONVOCATÓRIA
ASSEMBLEIA - GERAL
 Dia 20 de Junho de 2014
 Pelas 21:30h
 Na Sede Social do Carreirense, junto ao campo de futebol

1. Apresentação do relatório de contas correspondente à Época Desportiva 2013/2014.
2. Apresentação de Listas para a Direcção do Clube referente à Época Desportiva 2014/2015.
3. Outros assuntos de interesse para o G.D.C..

Se na primeira convocação não comparecer o número suficiente de Sócios para Assembleia poder reunir, fica a mesma convocatória para trinta minutos depois, podendo então deliberar validamente com qualquer número de Sócios.

Carreira, 12 de maio de 2014
 O Presidente da Mesa da Assembleia-Geral
 Carlos Alves

Nota de Imprensa

CDLPC organiza Concurso de Pintura GPS

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa organizou o Concurso de Pintura - Pint' Arte, que teve lugar no dia 02 de maio, nesta instituição. Este evento, apresentado pela escritora Maria Gama e abrilhantado pelo piano de Mariana Pedrosa, ambas alunas deste estabelecimento de ensino, contou com a presença da Administração do Grupo GPS e de entidades como a Vereadora da Educação da Câmara Municipal de Leiria e a Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

O júri era composto por três artistas plásticos - Mário Silva, pintor conhecido pelas suas telas sobre Coimbra; Tesha, pintora de renome no âmbito da

pintura sobre seda e o aguarelista Cunha Rocha - e pela Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Céline Gaspar.

Pretendia-se, assim, que os participantes juntassem duas imagens do artista e docente Paulo Simões e criassem uma obra que fosse original.

Desta forma, o 1.º lugar foi arrecadado por Gabriela Couglan, do Instituto D. João V, com um rosto expressivo; Marta Gaspar, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, ganhou o 2.º lugar com uma paisagem surrealista; o 3.º lugar foi ocupado por Micael Roque, do Instituto D. João V, com uma paisagem minimalista, e o 4.º lugar per-

tenceu à participante do Colégio Rainha D. Leonor, Carolina Cabrita, que criou, também, uma paisagem surrealista.

Rui Miranda, diretor do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, sublinhou a qualidade dos

trabalhos e a importância das artes "na formação integral dos alunos".

Note-se que, neste concurso, participaram 21 unidades escolares, num total de 40 alunos

MÓNICA GAMA



Convocatória Clube de caça e pesca de Monte Redondo

Na qualidade de presidente da Assembleia-Geral e nos termos do nº1 do artigo nº13 dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, avisam-se todos os sócios do Clube, que vai realizar-se uma Assembleia-Geral no próximo dia, 17/05/2014 pelas 21,00 Horas, na sede do Clube, na Rua Junqueira nº 1 - Sismaria, com a seguinte ordem de trabalhos:

1) Apresentação do relatório de contas da época 2013/2014.

2) Eleição dos novos corpos gerentes do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, para os próximos dois anos e tomada de posse dos mesmos.

3) Outros assuntos do interesse do Clube, que os queiram pôr à mesa de Assembleia.

(Se à hora marcada, não comparecer, o nº mínimo de sócios para a assembleia funcionar, iniciar-se-á na mesma, pelas 22,00 horas, com o nº de sócios presentes.)

(PS. Informam-se todos os Srs. Caçadores que tenham autorizações de caça, o favor de as entregarem até ao dia da assembleia, dia 17/05/2014, após este dia pagarão uma coima, ou ficarão impedidos de caçar na Z.C.M de Monte Redondo, na próxima época venatória.

ADIREÇÃO

CLUBE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

ACOUSTIC LONGUE

NUNO RANCHO

31 DE MAIO DE 2014

A partir das 22,30 h



OS MAGNÍFICOS

A Direção não se responsabiliza por qualquer tipo de acidente que possa ocorrer durante o evento.

4º PASSEIO DE MOTORIZADAS DOS MAGNÍFICOS

8 de Junho 2014

Programa

8h30 - Concentração C.C.P. Os Magníficos

9h - Início do passeio

13h - Almoço - Sopa da Pedra



OS MAGNÍFICOS

Inscrições:

Participantes = 12,50 rodas (lanche, almoço e t-shirt)

Almoço Sócios = 6,50 rodas

Almoço N/ Sócios = 7,50 rodas

T-shirt (sob encomenda) = 5,00 rodas

Inscrições até dia 6 de Junho nos Magníficos ou pelos telemóveis - 919441366 ou 964625301

A Direção não se responsabiliza por qualquer tipo de acidente que possa ocorrer durante o evento.



Tidos necessariamente como mais sabedores, os mais velhos representam uma experiência maior e merecida, cultivada com a sabedoria que só a vida lhes pode dar. Ao envelhecer vai-se sabendo que a vida pode não ser sempre justa mas que vale sempre a pena ser vivida.

Percebemos também que a vida é curta demais para a desperdiçarmos com zangas, ódios, rancores e azedumes e que temos que fazer as pazes com o passado para que ele não atrapalhe o futuro.

Compreendemos também que não temos de ganhar sempre e que o consenso é muito mais frutífero que a rutura.

Envelhecer é perceber que tudo pode mudar num abrir e fechar de olhos, mas também sabemos que tudo o que não nos mata nos torna realmente mais fortes.

Envelhecer

“A cada dia que passa mais me conwenço que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca e que, esquivando-nos ao sofrimento perdemos também a felicidade” Drumond de Andrade.

Ou, como diria o meu amigo Pedro Barroso, no fundo, bem no fundo - velha é a terra, a história, a humanidade - .

Uma coisa é certa, no dia em que me sentir triste por não conseguir acompanhar o ritmo da música, farei com que a música siga o compasso dos meus passos. Afinal, é só mais uma fase da vida e eu quero ter a certeza de que a minha valeu a pena e que fiz e faço o melhor que posso.

DRA. EMÍLIA PINTO

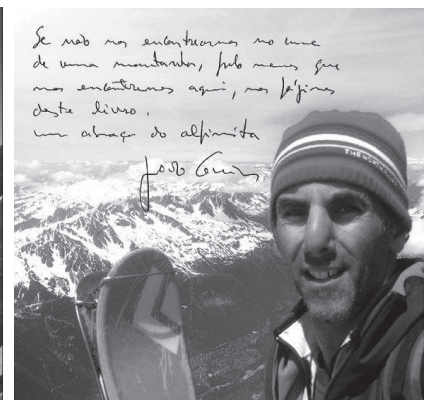
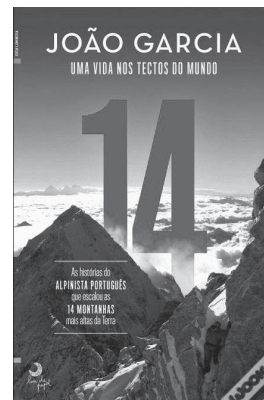
SUGESTÕES DE LEITURA

Uma Vida nos Tectos do Mundo (João Garcia)

Da Antártida à Oceânia, de Chamonix a Katmandu, João Garcia correu o mundo sempre à procura de chegar mais longe e mais alto, até onde fosse humanamente possível.

14 - Uma Vida nos Tectos do Mundo é a sua história, uma vida de risco e sobrevivência, uma vida de aventuras.

No dia 17 de abril de 2010, no início da tarde, João Garcia




pisou o cume do Annapurna. Estava de novo no tecto do mundo, a 8091 metros de altitude. Tinha escalado, em tempo recorde, a montanha mais mortífera do planeta. E, lá em cima, sentiu que se fechava um ciclo. Era o culminar de anos de trabalho até chegar ali e conquistar a última das 14 montanhas mais altas da Terra, sem recurso a oxigénio artificial - apenas dez alpinistas, em todo o planeta, tinham conseguido semelhante proeza, numa altura em que já doze astronautas tinham pisado a Lua. 14 - Uma Vida nos Tectos do Mundo é a história de João Garcia, narrada pelo próprio. Fala das 14 montanhas, mas também de 14 pessoas impor-

tantes na sua progressão, das 14 competências necessárias para chegar ao topo, de 14 momentos e locais que o marcaram para sempre. Evoca ainda a sensação única de ver o planeta como poucos o viram, da liberdade que é olhar a 360 graus e saber que é impossível ir mais longe. Mas fala, sobretudo, desse modo de vida no limite, onde um passo em falso pode significar a morte.

Lição de vida, fruto de muitas e dramáticas aventuras, 14 é uma leitura inspiradora para todos aqueles que sonham chegar mais alto, mas que ainda não tiveram a coragem de dar aquele primeiro passo.

Ana Carla Gomes



Fundado em 1 de Dezembro de 1974

CONVOCATÓRIA

Nos termos dos Estatutos e Regulamento Interno, convoco uma Assembleia Geral ordinária do Motor Clube, na sua sede em Monte Redondo, para o dia 06 de Junho de 2014 pelas 21h 00m.

Ordem de Trabalhos:

1. Prestação de contas e análise da situação financeira.
2. Balanço das atividades e outros assuntos de interesse geral.
3. Eleição de Corpos gerentes.

P.S.: As listas a apresentar na Assembleia Geral para formar o novo corpo diretivo, podem ser entregues até às 21 horas, do dia da Assembleia. Os sócios podem regularizar a quota no dia da Assembleia na sede do clube, só com a quota em dia poderão participar ativamente na Assembleia.

Se à hora marcada não se encontrarem mais de 50% dos associados, a Assembleia reunirá com o número de associados que se encontrarem presentes, meia hora depois.

Monte Redondo, 28 de Abril de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João Paulo Santos

Motor Clube, Rua do campo da bola, 2425-624 Monte Redondo - Leiria

Publicidade não endereçada – Não obrigado!

O Sr. Fernando contactou a nossa delegação a fim de nos questionar se poderá encetar algum procedimento a fim de evitar o depósito sucessivo de folhetos publicitários, na caixa de correio da sua residência.

De facto, referiu-nos que está ausente do seu domicílio durante longos períodos e quando chega pouco espaço resta para a correspondência que lhe é endereçada.

Nos dias de hoje é do conhecimento geral que o marketing publicitário é uma realidade crescente.

Quer as grandes superfícies comerciais, quer as pequenas e médias empresas apostam, cada vez mais, na publicidade domiciliária com o objetivo de evidenciarem os seus produtos ou serviços. Porém, nem todos os consumidores se encontram recetivos à sua receção.

Assim, no ano de 1999, foi criada legislação (Lei nº6/99, de 27 Janeiro) que regula a publicidade domiciliária, nomeadamente por via postal, distribuição direta, telefone e telecópia, ficando excluída deste diploma a publicidade eletrónica.

Entende-se por publicidade domiciliária qualquer forma de comunicação feita por entidades públicas ou privadas, no âmbito de uma atividade comercial, com o objetivo de comercialização de bens/ serviços, bem como, a promoção de ideias, iniciativas ou instituições. Refira-se ainda que a publicidade entregue no domicílio do destinatário, por via postal ou distribuição direta, deve ser identificável exteriormente, de forma clara e inequívoca, contendo os elementos indispensáveis à identificação clara do anunciante e do tipo de bem ou serviço publicitado. De acordo com a lei, é proibida a distribuição direta no domicílio, de publicidade não endereçada, sempre que a oposição do destinatário seja reconhecível no ato de entrega, nomeadamente através de afixação, por forma visível, no local destinado à receção de correspondência, de dístico apropriado contendo mensagem clara e inequívoca nesse sentido. Assim, para evitar a publicidade indesejável basta colocar, na sua caixa de correio, a informação de que não a deseja receber – “PUBLICIDADE NÃO ENDEREÇADA, AQUI NÃO!”

Poderá optar pela colocação de um autocolante com a referida informação ou outro

suporte duradouro. Está excluída desta proibição, a publicidade entregue no mesmo invólucro conjuntamente com correspondência endereçada, a dirigida a profissionais e a baseada em relações duradouras entre anunciante e destinatário, resultantes de fornecimento de bens ou serviços. A fiscalização do cumprimento da lei e a instrução dos processos de contraordenação competem ao Instituto do Consumidor.

Caso manifeste o desejo de não receber este tipo de publicidade e continue a recebê-la, denuncie!



Tânia Santana
Jurista - DECO Coimbra

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 da DECO, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra

AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA

NOVAS INSTALAÇÕES (Em frente ao mercado)



Rua Fonte Cova, 18 - Monte Redondo
Monte Redondo - Tel/Fax 244 686 322
Tlm - 969 847 356

www.funerariaseco.com funeraria.seco@sapo.pt

DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:

- SERVIÇOS FUNEBRES
- SERVIÇO APÓS - FUNERAL
- SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS
- SERVIÇO FLORAL
- SERVIÇO DE CANTEIRO

Ao seu serviço há mais de 25 anos - CONSULTE - NOS

Não é uma doença, mas um sintoma de um problema envolvendo o nervo mais longo do corpo humano e que desce desde a base da coluna, passando pelas ancas e nádegas até cada uma das pernas, enviando depois ramificações até ao pé. É ele que controla a maioria dos músculos dos membros inferiores, conferindo sensibilidade nestas zonas.

A ciática ocorre quando este nervo está sujeito a pressão, geralmente na região lombar (a parte inferior da coluna). E a causa é, quase sempre, uma hérnia discal. Isto provoca uma inflamação, dor e, frequentemente, alguma dormência na perna afetada. Outras causas possíveis são a compressão do canal que envolve a medula espinal, tumores ou quistos

que comprimem as raízes nervosas.

A dor é, então, a principal consequência, irradia da coluna em direção às nádegas, continuando em sentido descendente ao longo do percurso do nervo ciático. E que é de intensidade variável, desde ligeira a muito intensa, acompanhada de uma sensação de queimadura e de extremo desconforto, sendo ainda descrita como semelhante a um choque elétrico. A dor pode juntar-se dormência e fraqueza muscular, na perna ou no pé e nos dedos. Como regra, a dor é constante e ocorre apenas numa das nádegas ou pernas, embora raramente possa atingir os dois lados.

Em muitos casos, a ciática responde bem aos chamados autocui-

dados. Deles faz parte a aplicação de frio - gelo, por exemplo - sobre as áreas doridas durante 15 a 20 minutos, várias vezes ao dia. Ao fim de 48 horas, torna-se mais eficaz o calor - compressas quentes ou um saco de água quente. Se a dor se mantiver, pode ser alternado o frio com o calor. Para aliviar a dor podem ser tomados analgésicos.

As situações mais graves podem requerer outro tipo de intervenção, com recurso a medicamentos de prescrição médica, como os relaxantes musculares ou anti-inflamatórios. Aquando da diminuição da dor, o seu médico ou fisioterapeuta poderá elaborar um programa de reabilitação para ajudá-lo a prevenir lesões recorrentes. Normalmente, implica

DOR CIÁTICA

exercícios para ajudar a corrigir a postura, fortalecer os músculos que sustentam a coluna e melhorar a flexibilidade. Desta forma, previne-se que a dor regresse.

Algumas situações não reagem a estas medidas, exigindo uma intervenção mais agressiva. A cirurgia está indicada quando a dor é muito intensa ou não melhora ao fim de 6 a 12 semanas. A cirurgia visa corrigir a causa da compressão do nervo ciático. Sendo a hérnia discal a causa mais comum de dor ciática, a cirurgia mais frequentemente realizada, é a remoção do disco intervertebral que provoca essa compressão, permitindo um alívio sintomático em 90 a 95% dos doentes operados.

ENF.^a ELIANA

O DESEQUILÍBRIO DAS FUNÇÕES - 1ª PARTE

Porque adoecemos?

Porque quando tratamos um ou mais sintomas não conseguimos recuperar a saúde e em pouco tempo advêm novos sintomas muitas das vezes em pior grau que os anteriores? Que sucede quando as células estão banhadas em substâncias tóxicas, em lugar de o serem por um sangue puro, que só contenha elementos nutritivos e vitais? Se existirem substâncias tóxicas em demasia, as células acabam por ser vencidas na sua luta, e invadidas por elas, alterando-se sua estrutura e função. Com isso começa o desequilíbrio das funções. O excesso de produtos tóxicos vai destruindo mais e mais células de um ou mais órgãos, com lentidão e quando esta destruição afeta a maioria, o órgão não pode trabalhar devidamente.

As verdadeiras células, as ativas, morrem e em seu lugar aparece um tecido conjuntivo, que não realiza trabalho algum. O coração tem valor somente como bomba premente: recebe e expelle o sangue, em nada alterando sua composição. Se recebe sangue puro, envia sangue puro e vice-versa. Este sangue depende, especialmente, da alimentação. Qualquer órgão importante: rim, fígado ou intestino, pode dificultar a circulação, mas os que mais resistência exerce ao coração, no caso de enfermidade, são o fígado e os rins. Surpreendente é a resistência das vias urinárias às infeções, uma vez que se conservam normalmente assépticas, apesar de que por elas se eliminam com frequência, grande número de micróbios. Esta resistência será tanto maior, quan-

to menor tenha sido o trabalho depurador e menor a quantidade de substâncias tóxicas a eliminar. O sistema nervoso, que mantém a atividade funcional do corpo, debilita-se, nutrido por sangue impuro e ácido. Se a mucosa intestinal não absorver as matérias nutritivas em harmónica proporção de quantidade e qualidade, os produtos tóxicos da alimentação, os formados durante a digestão, dão grande trabalho ao fígado. Este, esforçando-se por oxidar ou destruir os elementos não congéneres, falha por fim, passando para a circulação os produtos anormais. Com isso, as correntes de sangue e de linfa se tornarão insuficiente em matérias nutritivas e não poderão alimentar adequadamente o cérebro nem o restante do sistema nervoso. Além disso, as matérias tó-

xicas da circulação se precipitarão e infiltrarão, irritando os nervos que, alterados pela presença de tais substâncias e por falta, por outro lado, da apropriada nutrição, encontrar-se-ão em verdadeira dificuldade para exercer sua ação positiva dirigente da função orgânica. Conhecidas, assim, as causas produtoras dos transtornos nervosos, compreende-se facilmente, que o único meio eficaz de combatê-las há-de ser o que verdadeiramente tende a reconstruir o sangue sobre base natural. Tratar um sistema nervoso debilitado com estimulantes artificiais tóxicos, equivale a acentuar as causas produtoras de tais enfermidades, que se pretendem combater.

JOEL FIGUEIREDO
OSTEOPATA

próximas atividades no Museu do Casal de Monte Redondo

18 maio - Celebração do dia Internacional dos Museus e do aniversário da Associação Ecológica "Os Defensores"

15h - Histórias sobre o nosso Museu - Partilhe a sua história, sugestão ou informação sobre o Museu

17h - Final da Taça de Portugal
Noite - Música

Atividades na Estação de Combalos - Associação Ecológica "Os Defensores" e Museu do Casal de Monte Redondo

CINEMA no MUSEU

24.mai. (sábado) - 21
"À noite, no Museu" (M/6)
de Shawn Levy

colaboração
UFMRC

EXPOSIÇÃO O que é para ti um museu

abertura
8.jun. (domingo) - 16h00

1.jun - Dia Mundial da Criança
Tarde - Atividades no Museu com
lanche partilhado

"Dias de feriado são dias de museu"

10.jun. - Dia de Portugal, de Camões e
das Comunidades Portuguesa
Mapa mundo no museu com
bandeiras dos países onde se
encontram imigrantes da nossa região

museum festum

27, 28 e 29 de junho

DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

&

ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO "OS DEFENSORES"

18 Maio

Na sede da Associação "Os Defensores"



15 H00

"Histórias do nosso museu" - Partilhe uma história, sugestão ou informação sobre o museu

17 H00

Transmissão da final da Taça de Portugal
Benfica - Rio Ave

21 H00

Música ao vivo com a banda "Bar Aberto"

Organização:



Museu do Casal de Monte Redondo



CAMPANHA - AJUDA AOS MENINOS DE S. TOMÉ E PRÍNCIPE

Chegou mais uma encomenda de materiais escolares e de primeiros socorros para os meninos do Jardim de Infância de S. Tomé. Obrigada a todos. Iremos dando notícias. Ainda há mais materiais para enviar, graças à generosidade de muitas pessoas.

ANA CARLA GOMES E CATARINA CURADO

A CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA

Dar liberdade à criança ou ao adolescente para contar o que sente, respeitar a sua opinião e valorizar as suas realizações são atitudes que ajudarão a formar um adulto confiante.

É função dos pais estimular e transmitir segurança aos filhos.

Autoestima é o sentimento de importância e valor que uma pessoa tem em relação a ela própria. Quem a possui em alto grau confia nas suas percepções e nos seus julgamentos, acredita que as suas iniciativas vão dar certo e lida com os outros com facilidade. Um adulto com baixa autoestima sofre por se considerar inadequado e desprestigiado. Também tende a ver-se como desamparado e inferior, além de não confiar em si próprio.

Os pais desempenham um papel fundamental na construção da autoestima dos filhos. Esse processo começa na infância. Mas, mesmo que a criança receba cuidados de boa qualidade e passe por experiências sociais positivas, na pré-adolescência e no início da adolescência é muito comum um certo desconforto em relação a si mesma.

Para que tudo corra da melhor maneira, os pais devem estabelecer uma comunicação efetiva com os filhos. Isso consegue-se reservando um tempo para conversar com eles. Também é importante deixar que participem das decisões familiares e respeitar suas opiniões (mas atenção, não são as crianças ou adolescentes que tomam decisões). A criança adquire confiança a partir da afirmação de seus pontos de vista. Não menosprezar as suas preocupações é essencial - aquilo que parece simples para os adultos pode ser fundamental para a criança.

Nas conversas, porém, os pais devem ficar atentos ao modo de falar, principalmente se estiverem nervosos, para não magoar nem depreciar os filhos. As suas palavras são muito importantes. Comentários do tipo "Tu nunca fazes as coisas certas!" ou "Como podes ser tão burrinho?" levam-nos a duvidar das suas capacidades. As críticas devem estar dirigidas ao fato ou ao comportamento impróprio, não a ela. Por isso o adequado é dizer "O teu quarto está uma confusão, precisa de ser arrumado", e não "Tu és mesmo desarrumado e deixas tudo espalhado pela casa".

Em vez de criar o hábito de repreender a criança o tempo todo, os pais precisam interagir de forma positiva valorizando suas realizações no quotidiano. O elogio funciona como uma força poderosa na mudança do comportamento e no aumento da segurança. Se numa fase da infância descer a escada sozinho ou amarrar o sapato requer concentração, deve ficar claro o quanto esse esforço é apreciado.

Quem recebe incentivos explora situações novas com mais confiança. Esses elogios devem ser específicos. Por exemplo: "Estás de parabéns; fizeste os trabalhos de casa e agora podes brincar como combinamos". Beijos, abraços e brincadeiras que envolvem toque também fazem a criança

sentir-se amada e bem aceite pelo que ela é e pelo que é capaz de realizar. O resultado será um adulto confiante, produtivo e feliz.

CARLA PINHAL
PSICÓLOGA

CARLA.PINHAL@GMAIL.COM

FUTSAL MASCULINO

CARREIRA

24 horas

Pavilhão Escola Rainha Santa Isabel

31 Maio

Início 15:00H

Bar 24 horas

PRÊMIOS:
 1º 250 Bolas
 2º 150 Bolas
 3º 75 Bolas
 4º Troféu

Troféu de Participação por Equipa
 Troféu Disciplina

Inscrições 100 Bolas equipa Até 25 de Maio

Mínimo 12 Equipas
 Máximo 16 Equipas
 Inscrições Limitadas a 10 Jogadores por Equipa

Sorteio Realiza-se na Sede do Carreirense no dia 27 de Maio

Inscrições
 914445281 966130939 915001955

Apoios







Dia da Mãe (4 de maio)



As crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo realizaram algumas atividades para comemorar o “Dia da Mãe”.

Algumas atividades desenvolvidas:

- Presente para a Mãe
- Poesias

- ABC da Mãe
- Desenhos
- Histórias
- Canções

Trabalhos elaborados:

- Sala/1
- Sala/2
- Sala/3

ABC do Dia da Mãe

A de Adorada
B de Bondosa
C de Companheira
D de Dedicção
E de Esforçada
F de Feliz
G de Grandiosa
H de Heroína

I de Inteligente
J de Justa
L de Lutadora
M de Mãe
N de Natural
O de Organizada
P de Paixão
Q de Querida

R de Reservada
S de Sensacional
T de Trabalhadora
U de Única
V de Verdadeira
X de Xodó
Z de Zelosa

JI Centro Escolar

A Casa da Criança como lugar de tradição e cultura

- Exposição de objectos realizados pelas crianças e suas famílias alusivos à Páscoa.
- Teatro: “O Barbeiro de Sevilha”, por João Moital, assinalando o Dia Mundial do Teatro, 27 de Março.
- Narração de histórias pelo professor e escritor Simão comemorando o dia Inter-

nacional do Livro Infantil, 2 de Abril.
- Semana da Leitura, de 31 de março a 4 de abril, animada pelos pais que leram ou contaram histórias às crianças seleccionadas pelos seus filhos.

Casa da Criança Maria Rita
Patrocínio Costa



Não deixes para amanhã o que podes SORRIR hoje!

O CDLPC festejou, mais uma vez, um dia especial de forma especialíssima.

O dia do sorriso permitiu-nos interagir amorosamente uns com os outros, recordando-nos de que somos todos iguais. Sorrir é uma “receita” poderosa para uma jornada plena de felicidade, por isso, construímos o

nosso sorriso humano, espalhámos mensagens de felicidade, dançámos ao som da música HAPPY do artista Pharrell Williams” e conseguimos surpreender...

O CDLPC agradece o envolvimento de toda a comunidade educativa e... não deixes para amanhã o que podes SORRIR hoje!



De mãos dadas com a comunidade

De mãos dadas com a comunidade

CDLPC e Centro de Saúde de Monte Redondo cooperam para promoção de Hábitos de Vida Saudáveis. Durante o 2.º e 3.º períodos, os alunos dos 6.º e 9.º anos tiveram a oportunidade de assistir a sessões dinamizadas pelas enfermeiras do Centro de Saúde de Monte Redondo. Nestas sessões, os nossos alunos puderam ouvir falar de temas relacionados com a higiene corporal, ali-

mentação saudável, mudanças na adolescência, entre outros. No final de cada sessão houve um espaço para que todos os alunos colocassem as suas dúvidas e questões e onde foram valorizadas as práticas e atitudes promotoras de uma vida saudável.

O nosso Colégio agradece às enfermeiras do Centro de Saúde toda a disponibilidade e colaboração demonstradas.



Viajar para VIVER!

Na passada terça-feira, no dia 23 de abril, nós, alunos do CDLPC, embarcámos numa viagem rumo a Sofia, na Bulgária.

Esta viagem fazia parte do programa de intercâmbio Comenius, promovido pela União Europeia com a finalidade de conhecer outros países e outras culturas. E assim foi. Com a ajuda dos professores e dos restantes membros do Clube Europeu elaborámos trabalhos subordinados ao tema do desporto, do projeto Escola Eletrão e à problemática da Ribeira dos Milagres para, de certa forma, levarmos um pouco do nosso querido Portugal até um país que, durante aquela semana, seria a nossa casa.

Voámos até Paris onde nos deparámos com uma realidade totalmente diferente daquela que nos esperava algumas horas mais tarde.

Chegámos finalmente ao nosso destino, Bulgária. E aí começou a nossa aventura em terras do leste. Todos ficámos em família; tínhamos algo em comum: a gratidão pelo que ofereceram, fosse pouco ou muito. No dia seguinte sentámo-nos e partilhá-

mos as primeiras impressões.

Dois de nós ficámos em casas onde se notava as dificuldades económicas, o que nos causou alguma surpresa, visto que não estávamos à espera. No entanto, todas as famílias, com quem ficámos, eram fantásticas e, apesar do pouco que tinham, viviam com uma alegria tão rica que as tornava pessoas com tanto para dar.

Deparámo-nos com uma cidade cinzenta, abafada pela azáfama e pela confusão dos seus habitantes. É um país de extremos. Num deles, a pobreza, o lado onde se nota a difícil vida que aquelas pessoas levavam; do outro, a riqueza, o lado que aparece nos postais turísticos para um dia relembrar. Todo o país está bem marcado pela onda de comunismo que por lá passou e que, apesar de já não existir, continua a invadir a memória e, consequentemente, a vida do povo búlgaro. A Bulgária é um país que oferece um pouco de tudo. O sol quente como o do Algarve; as montanhas acidentadas mas cheias de beleza como a Serra da Estrela; e as mais belas florestas que proporcionam um ambiente de

filme.

Enfim, os dias foram passando e aproximou-se o dia da partida.

Durante 6 dias de viagem vivemos experiências inesquecíveis, com pessoas igualmente inesquecíveis, que deixarão para sempre uma enorme saudade. E é isso que é o intercâmbio, viver e aproveitar todos os momentos e deixarmo-nos afundar na cultura e costumes de outros.

Partimos com grande tristeza, mas com a certeza de que veríamos Portugal com outros olhos.



Colégio arrebatou dois primeiros lugares no Concurso Nacional da Caminho

As alunas Lúcia Ferreira do 12.º A e Mariana Pedrosa do 9.º E venceram o Concurso «Uma Aventura Literária 2014» da Editorial Caminho, tendo ficado em primeiro e segundo lugares respetivamente, na categoria de texto original. O júri decidiu atribuir, ainda, um Prémio Especial ao texto da aluna Sofia Antunes do 11.º A.

O prémio consistirá num cheque-livro para as vencedoras e respetivas professoras coordenadoras, Ana Carla Gomes e Sara Soares, que acompanharão as alunas no dia 2 de junho, a Lisboa, para a cerimónia de entrega de prémios, na Feira

do Livro de Lisboa.

As escritoras Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada participam na festa destinada aos premiados, aos professores e aos colegas e familiares que os quiserem acompanhar. Os premiados podem trocar o cheque-livro pelas obras que escolherem nos pavilhões da Editorial Caminho, e levar como recordação um livro autografado das autoras.

Este concurso destina-se a fomentar o gosto pela leitura e pela escrita nos mais jovens e, este ano, contou com 10035 trabalhos de escolas de todo o

país e regiões autónomas. As nossas jovens escritoras estão, pois, de Parabéns!

Mónia Gama





granicentro

visite-nos junto à
EXPOSALÃO



» CAMPAS E JAZIGOS

» MÁRMORES E GRANITOS

PARA CONSTRUÇÃO CIVIL



Situada na zona da Batalha e especializada na transformação e comercialização de Mármore e Granitos desde 1986, a GRANICENTRO é uma referência no mercado quer pela qualidade dos seus materiais quer pelo serviço que presta aos seus clientes. Prestígio, credibilidade e confiança são alguns dos atributos associados a estes 25 anos de experiência, ao longo dos quais temos apostado na personalização e diferenciação do nosso leque de produtos.

Na GRANICENTRO encontra variedade, qualidade e os preços mais competitivos do mercado ao nível de:

- Campas;
- Jazigos
- Pavimentos;
- Lareiras;
- Cantarias para construção.

Gerente: Luis Filipe Miguel

Casal da Amieira, Apartado 201

Tel: 919 937 770

Site: www.granicentro.pt

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Mail: granicentro@granicentro.pt

Fax: 244 765 529

