

# MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
MENSÁRIO LOCAL // ANO 4 // Nº47 // JULHO 2014 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## ESPETÁCULO DE DANÇA DA STACCATO



### Ensino

CAF – Férias Divertidas

### Reportagem

Água Marinha – Clínica de Estética

### Reportagem

ESCOLHAREAL – ELECTRO-DOMÉSTICOS, LDA

# CERIMÓNIAS DE HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO CONCELHO DE LEIRIA

A Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira está a colaborar com a Câmara Municipal de Leiria e o Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes numa Homenagem aos Combatentes do Concelho de Leiria no dia 28 de setembro de 2014, com o seguinte

**programa:**

- 15h00 – Missa solene, na Sé Catedral de Leiria;
- 16h00 – Cerimónia de Homenagem aos mortos;
- 16h30 – Desfile de Combatentes, no Largo 5 de Outubro (frente ao Banco de Portugal);
- 17h00 – Entrega de Diplomas aos Participantes (Fonte Luminosa)
- 17h15 – Demonstração Ciniotécnica e outras Atividades;
- 17h45 – Lanche convívio com animação e Mostra de Livros de Combatentes no Mercado Santana.

Caso seja Combatente e pretenda participar nesta

cerimónia deverá inscrever-se nesta Junta de Freguesia até ao dia 24 de setembro de 2014.

A cerimónia tem três situações distintas nas quais os

Combatentes poderão participar: serem homenageados; participarem no desfile e para o lanche convívio no Mercado Santana.

Sugere-se que os Com-

batentes se façam acompanhar por familiares e amigos para fomentar um maior convívio entre todos e dar maior significado e importância à cerimónia.



**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; Escola de Condução MR; Mónica Gama; Dra. Emília Pinto; Museu; PINEA; :Ana Carolina Duarte, Mariana Pedrosa, Nelly Almeida, Viviana Santos e David Alves

**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**



# Água Marinha – Clínica de Estética



A empresa Água Marinha – Clínica de Estética foi inaugurada a 7 de dezembro de 2013 e situa-se em Vieira de Leiria e é uma parceria de 2 sócias (Isabel Branco, de Vieira de Leiria e Maria José Tomé, natural de Vieira de Leiria, mas atualmente residente em Monte Redondo). Conversamos com as sócias sobre os benefícios e objetivos deste tipo de empresa.

Maria José Tomé é Bacharel em Tradução e Secretariado; de 1998 a 2012 foi Coordenadora de Formação na Escola Visage – Leiria e responsável pela elaboração dos conteúdos programáticos dos cursos de Estética e Cabeleireiro, recrutamento de formadores, acompanhamento dos cursos, entre outros. Entre 2012 e 2013, exerceu as funções de Técnica especializada de Dermocosmética na Farmácia A. Guerra Pedrosa em Vieira de Leiria, tendo sido responsável pela dinamização comercial da área de Dermocosmética da farmácia, aconselhamento e acompanhamento a clientes.

Isabel Branco é licenciada em Gestão e até 2014 exerceu as funções de Gestora na Farmácia A. Guerra Pedrosa em Vieira de Leiria e tirou o Curso de Esteticista Cosmetologista na Escola Visage em Leiria.

**Notícias: Como surgiu a ideia de criar esta Clínica?**

Água Marinha – Clínica de Estética nasceu com o objetivo de contribuir para o bem-estar dos nossos clientes, com rigor, profissionalismo, simpatia e dedicação. Estar na vanguarda do

atendimento, aconselhamento e acompanhamento de todos os que escolhem os nossos serviços é a nossa missão.

Sentimos que na nossa zona existia uma lacuna em espaços dedicados exclusivamente à prestação deste tipo de serviços, aliado ao nosso know-how e experiência no setor, decidimos apostar num espaço diferente que proporcionasse não só os cuidados de bem-estar, mas também um ambiente tranquilo e relaxante. A escolha do local onde a clínica de estética está situada foi ao encontro das nossas pretensões, estar localizada no centro da vila de Vieira de Leiria, mas suficientemente resguardada para proporcionar a tranquilidade e a descrição desejada.

Acreditamos na importância das pessoas, por isso empenhamo-nos a acarinhar e servir da melhor forma os nossos clientes, proporcionando o melhor e o mais eficaz tratamento e aconselhamento, em parceria com uma conceituada marca profissional com renome e resultados comprovados.

**Notícias: Podem dizer-nos de que marca se trata e quais os seus benefícios para a saúde e bem-estar dos vossos clientes?**

A Phytomer concilia os princípios ativos marinhos patenteados com rituais de tratamento únicos para que cada cliente possa disfrutar de um momento inesquecível com resultados visíveis e efetivos.

No entanto, os cuidados não terminam nos tratamentos



de gabinete, seja para o corpo ou para o rosto, a marca coloca à disposição dos nossos clientes os mesmos princípios ativos em produtos para uso doméstico, prolongando as sensações e os resultados.

A nossa preocupação passou e passa continuamente em trabalhar com os melhores produtos do mercado por forma a otimizar os resultados e elevar a estética ao nível que lhe pertence.

Contudo, conseguimos associar a excelência de serviços e produtos a preços competitivos e adequados à situação económica na qual o nosso país de encontra.

Os nossos clientes conseguem fazer tratamentos de topo ao alcance das suas possibilidades.

**Notícias: Que sugestões deixam aos nossos leitores?**

Venha conhecer o nosso espaço e veja as soluções que temos para a eliminação do pêlo. Inscreva-se num Workshop de automaquiagem. Ou desfrute de um dos nossos tratamentos de rosto ou corpo. Mime-se com uma das nossas massagens ou ofereça àqueles lhe são mais queridos um momento único que certamente não esquecerão.

**Ana Carla Gomes**



## Atividades desenvolvidas no mês de Junho da Censocar



No passado dia 27 de junho, no parque de merendas do Tronção, decorreu a IV Sardinhada Inter-Lares, onde estiveram presentes sete instituições e aproximadamente 150 idosos. Para além da Censocar, estiveram o Cantinho da Terceira Idade de Carvide, a Residencial Bem Estar da Carreira, o Lar D. Luís de Agodim, o Solar do Castanheiro da Bidoeira, a Casa de Repouso "O Sossego" da Vieira, o Lar S. Brás da Água Formosa e a Fundação S. Barnabé.

A tarde foi preenchida por música e jogos tradicionais. Terminamos com o lanche e a entrega de lembranças feitas pelos idosos – manje-

ricos em forma de pregadeiras. Foi entregue a todos os responsáveis um diploma onde constavam quadras feitas por cada lar.

### Tarde de Chá na Censocar

No dia 12 de Junho a Censocar recebeu alguns idosos de vários lares para uma tarde de Chá. No decorrer da tarde houve muita música e claro não podia faltar um lanche para os nossos convidados. Muito obrigada aos lares (Cantinho da 3ª Idade, Bengala de Ouro, Casa de Repouso Bem Estar, O Sossego, Casa de Repouso da Carreira), por terem aceite o nosso convite.



## censocar

associação para o apoio social e desenvolvimento da freguesia da Carreira

## ALMOÇO sardinhada convívio

24 agosto 2014 domingo

a partir das 12h30

## teatro

"Um pedido de casamento" de Anton Tchekhov

"A aldeia de loucos"

"O grande Governador"

GATAS

Grupo Amador de Teatro da Associação da Sismaria



### PROCESSOS DE ARBORIZAÇÃO

O novo Regime Jurídico das Acções de Arborização e Rearborização (RJAAR) foi aprovado pelo Decreto-Lei n.º 96/2013, de 19 de julho e entrou em vigor a 17 de outubro de 2013.

Efectuamos a Instrução dos processos destinados à submissão de aprovação pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF).

### ANTECIPE A ÉPOCA DE PLANTAÇÃO

Outros serviços prestados

- Levantamentos Perimetrais
- Elaboração de Planos de Gestão Florestal
- Informação sobre operações silvícolas (preparação de terreno, plantações, podas, desramações)
- Informação e legislação sobre o setor florestal
- Acompanhamento de projetos e obras florestais

www.pinea-afl.pt  
Quinta do Picoto - Carreira  
email: geral@pinea-afl.pt  
Telefone: 244 612 116

## 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](http://www.funerariaseco.com) [funeraria.seco@sapo.pt](mailto: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

## ESCOLHAREAL – ELECTRODOMÉSTICOS, LDA



A empresa ESCOLHAREAL – ELECTRODOMÉSTICOS, LDA situa-se na Rua do Braçal, nº 12, no Paço, em Monte Redondo. A empresa iniciou a sua atividade em outubro de 2009 e a sua ação está direcionada quase em exclusivo para clientes residenciais, com o principal propósito de servir com a máxima rapidez na assistência ao domicílio na área de electrodomésticos, eletricidade e canalização.

Para além deste ramo, ainda presta serviço de instalação e manutenção em equipamentos de hotelaria e lavandaria em empresas do setor (cafés, restaurantes, pastelarias,

hotéis, lavandarias, lares de idosos, escolas, entre outros). Em parceria com outras empresas, a EscolhaReal também faz instalação de equipamentos na área das energias renováveis: painéis solares térmicos e fotovoltaicos, sistemas de aquecimento central...

O proprietário da empresa é o senhor João Duarte Carreira, natural de Leiria, mas residente no Paço, em Monte Redondo, desde maio de 2001.

A criação da empresa surgiu na sequência de três anos em que o senhor João esteve como trabalhador independente, já neste ramo e em sua casa. Com a necessidade

de atualizar a forma de trabalho e com as novas exigências legais, foi necessário alterar a situação, sendo a criação de empresa a solução mais indicada na altura.

Em outubro do ano passado, no seguimento de contactos com o Professor Luís Correia, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, o senhor João aceitou ter a presença de um aluno (Miguel Ferreira) do curso profissional, dois meios dias por semana, a colaborar, com vista a proporcionar-lhe uma componente de aulas práticas e um estágio, para que esse aluno possa integrar mais facilmente o mercado de trabalho, quando

concluir o curso.

De acordo com o senhor João Carreira, esta experiência foi enriquecedora, na medida em que «é sempre positivo ter ao nosso lado alguém com vontade de aprender. Saber ao mesmo tempo que confiam em nós para ensinar. Foi assim comigo quando iniciei a vida laboral, ao lado de um técnico que me foi dando instruções para melhor realizar as variadas tarefas. No que diz respeito a esta experiência, posso afirmar que foi bastante motivadora no sentido de querer proporcionar a transmissão de conhecimentos através da prática.»

**Ana Carla Gomes**



# Filarmónica Nossa Senhora da Piedade – Monte Redondo

No passado dia 7 de junho, decorreram as eleições para os corpos dirigentes da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade.

A direção eleita no dia 7 de junho de 2014 é composta pelos seguintes elementos:

Presidente: António Gomes Rodrigues

Vice-Presidente: José Maria Pedrosa da Silva

Secretário: Hélia Catarina Victorino R. Santos

Tesoureiro: Jorge Manuel Silva Rodrigues

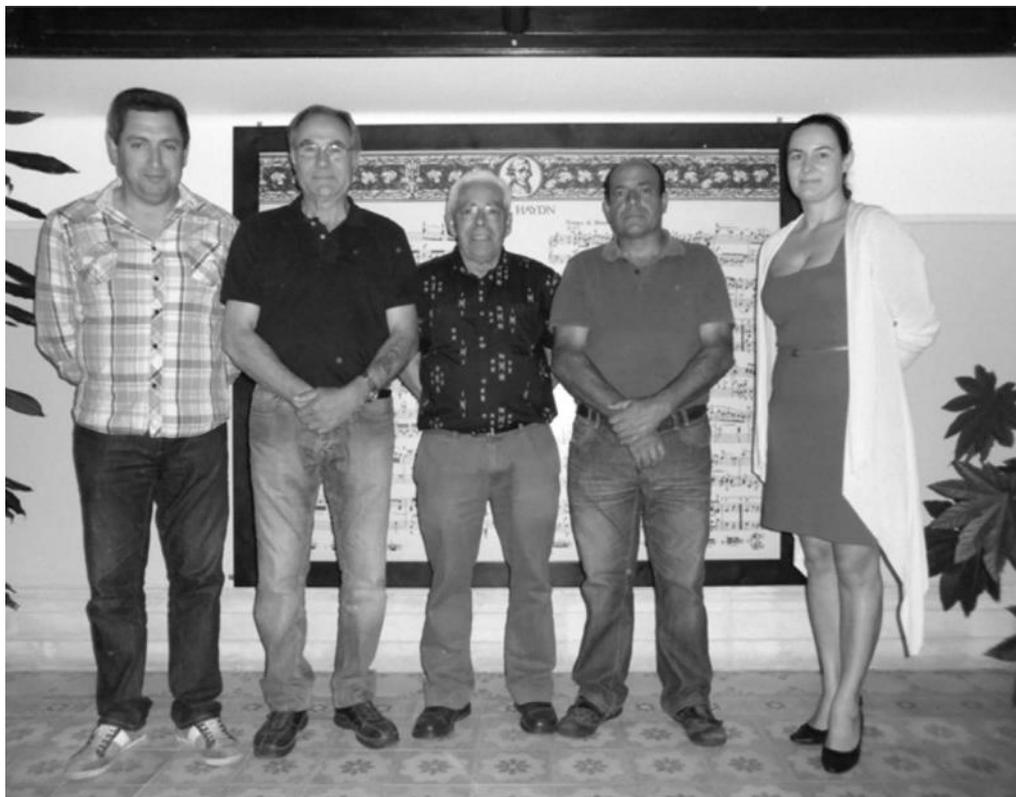
Vogal: Fernando Marques Pedrosa

Assembleia Geral:

Presidente: João José Pereira Moital

Secretário: Ermelinda de Sousa Agostinho Ferreira

Vogal: Luís Brites Silva Rolo



Direção da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade – Monte Redondo

## Conselho Fiscal

**Presidente:** Agostinho José Pedrosa da Silva

**Secretário:** Paulo Sérgio Domingues Gomes

**Vogal:** Maria Lina Parracho Gaspar

O Presidente eleito tem 62 anos e reside no Paço de onde é natural. Aceitou este desafio, pois considera que quem tem alguma disponibilidade de tempo deve contribuir para melhorar a freguesia onde reside, através, por exemplo, do auxílio nas instituições. O senhor António Rodrigues é também Presidente do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo. Afirma que esta nova direção tem como principal objetivo continuar o bom trabalho desenvolvido pela direção anterior e investir na formação dos alunos, bem como nas infraestruturas. Os projetos da criação de um auditório e de uma sala específica para as aulas

de dança são alguns dos objetivos mais prementes. Outra das ideias que esta direção gostaria de desenvolver seria a de melhorar o espaço envolvente do edifício, tornando-o mais apelativo.

«Devido à conjuntura económica do país, não há muitos apoios, mas esta direção vai lutar para conseguir um apoio maior por parte do Estado.» afirma o senhor António, que pede a todos os cidadãos que «olhem para esta instituição como um bem da freguesia». Uma das formas de ajudar a instituição será tornarem-se sócios.

A Escola de Música continua a cargo do senhor Fernando Pedrosa, que «tem sido incansável e tem feito um excelente trabalho». A Escola conta, atualmente, com 90 alu-

nos inscritos e ministra aulas de Formação Musical a par com as aulas práticas de canto, piano, órgão, violino, guitarra, acordeão e todos os instrumentos de sopro e de percussão, usados na Banda da Filarmónica.

Existe um conjunto de professores licenciados e com uma larga experiência musical: Formação Musical – André Venâncio e Ana Regina  
Piano – a designar  
Violino – Ana Regina  
Guitarra – Marco Banca / Pedro Curado  
Canto – Sara Silva  
Trompete – André Venâncio  
Flauta transversal – Andreia Baptista  
Saxofone – Sofia Silva  
Bateria – João Maneta  
Órgão Eletrónico – Rui Fernandes  
Acordeão – Cidália Lopes

Instrumentos da banda – professores membros executantes da Filarmónica

Clarinete – Luisa Alfaiate

Tuba e saxornes – Paulo Gomes

As inscrições para a Escola de Música estão abertas durante todo o ano. Podem inscrever-se alunos de qualquer idade a partir dos seis anos. A Escola dispõe de instrumentos que coloca à disposição dos alunos, com exceção da guitarra, que é o único instrumento que tem de ser adquirido. As aulas de Formação Musical são coletivas e as aulas práticas são individuais.

As inscrições podem efetuar-se através do email [bandanossamredondo@gmail.com](mailto:bandanossamredondo@gmail.com), do Facebook ou do telefone 244685759.

**Ana Carla Gomes**

## ALUNOS SUBMETIDOS AO EXAME 5.º GRAU DE FORMAÇÃO MUSICAL

No passado dia 18 de junho, os alunos da turma de 5.º grau da Escola de Música da Filarmónica de Monte Redondo (Ana Ferreira, Sónia Santos, Wilson Carmo, Adriana Santos, David Teotónio, Carolina Teotónio, Ricardo Teotónio e Carolina Duarte) da professora Ana Regina, deslocaram-se ao Conservatório de Música de Coimbra a fim de realizarem a primeira parte do exame de 5.º grau de formação musical (parte escrita). Esta parte consiste em três ditados (um rítmico e dois melódicos), reconhecimento auditivo de escalas, intervalos harmónicos e acordes. Para a sua realização, os alunos foram para uma sala com dois professores do conservatório, na qual realizaram o exame durante duas horas.

No dia seguinte, saíram os resultados da primeira parte, da qual foram aprovados os alunos: Ana Ferreira, Wilson Carmo, Carolina Teotónio e Carolina Duarte. Desta forma, estes voltaram ao conservatório no dia 20 de junho para



realizarem a segunda parte do exame (parte oral). Nesta parte, os alunos tiveram de solfejar duas leituras melódicas, entoar uma música à primeira vista e outra que já tinham preparado em casa.

No final, obtiveram aprovação neste exame os alunos Ana Ferreira, Wilson Carmo e Carolina Duarte. Estão de parabéns os alunos, a professora e a Escola!

**Ana Carolina Duarte**



**Professora Ana Regina**

## AUDIÇÃO FINAL DE ANO LETIVO



Foi no sábado, dia 28 de junho, que a Escola de Música de Monte Redondo, mais uma vez, organizou para os encarregados de educação desta escola e para toda a comunidade, uma audição que se realizou no Salão Paroquial de Monte Redondo, onde contamos com as atuações da maioria dos alunos desta escola.

Os alunos apresen-

taram músicas trabalhadas nas aulas do seu respetivo instrumento ao longo de todo o ano e, principalmente, do 3.º período letivo. Observou-se um leque gigantesco de instrumentos que podemos aprender nesta escola de música, como: flauta transversal, clarinete, guitarra, canto, piano, trompete, trombone, bombardino, tuba, saxofone, bateria, baixo, entre



outros. Proporcionou-se, deste modo, uma tarde musical a todos os que assistiram a esta audição, e que saíram, certamente, satisfeitos com este espetáculo.

A música é uma das artes mais bonitas que existem. A música é a arte de expressar sentimentos através do som, talvez seja esse o motivo pelo qual todos gostam de ouvir

música, cada um com o seu estilo musical, cada um com as suas preferências. Falta ainda destacar o empenho e sucesso dos professores desta escola de música e também de todos os que atuaram nesta audição. Com trabalho e esforço tudo se consegue e na música refletem-se não só ambos, mas também o talento!

**Mariana Pedrosa**



## AINDA NÃO TENS O TEU PACK FESMONTE?

SACO FESMONTE COM:

**UM BILHETE 5 DIAS**  
**UMA FITA FESMONTE**  
**UMA T-SHIRT FESMONTE**  
**FLYER CARTAZ**

 **8 UNIÕES**



DESIGN BY PEDRO ROLO ILLUSTRATION



**O TEU BILHETE DÁ DESCONTOS**  
**APRESENTA-O NO RESTAURANTE CHURRASQUEIRA BOM PAPO**  
**E OBTÉM 15% DE DESCONTO NO TAKE-AWAY**

## COLECIONA OS 8 PINS FESMONTE



### BILHETES E PACKS DISPONÍVEIS EM AGOSTO:

Associação "Os Magníficos" - Matos  
 Café Central - Carreira  
 Café Imperial - Monte Redondo  
 Junta de Freguesia Monte Redondo e Carreira (SEDE e DELEGAÇÃO)  
 Lusoterapias - Leiria  
 Restaurante Churrasqueira Bom Papo - Monte Redondo

### BILHETES DISPONÍVEIS EM AGOSTO:

Teatro José Lúcio da Silva - Leiria

TODAS AS NOVIDADES EM [WWW.FACEBOOK.COM/FESMONTE](http://WWW.FACEBOOK.COM/FESMONTE)

MONTE REDONDO E CARREIRA - CRESCEMOS JUNTOS - ESPECIAL FESMONTE



# ESPETÁCULO DE DANÇA DA STACCATO NO TEATRO JOSÉ LÚCIO DA SILVA EM LEIRIA



No passado dia 15 de junho, pelas 17h, a ESCOLA DE DANÇA STACCATO esgotou os bilhetes do Teatro José Lúcio da Silva na apresentação do seu espetáculo ALMA LUSA, dirigido pela responsável da Escola, Cláudia Cardoso.

Os bailarinos da delegação da Escola de Dança em Monte Redondo estrearam-se num momento de dança e expressão único! Dançaram ao som de músicas portuguesas, após uma seleção cuidadosa de melodias que marcaram o nosso Portugal. Desde a data em que o povo agarrou o cravo vermelho, até aos dias de hoje... Este espetáculo procurou relembrar do que é feita esta nossa ALMA LUSA!

ALMA LUSA é retratado como um espetáculo cheio de emoções, em que as 9 turmas da escola entraram em ação e permitiram ao público voltar a mergulhar em memórias das suas vidas. ALMA LUSA contou ainda com a participação do grupo Staccato and Friends, formado por alguns pais e amigos da Escola que tiveram a coragem e ousadia de entrar no desafio de fazer parte integrante deste espetáculo. Marcaram pela sua expressividade e entusiasmo! Os professores da Escola Cláudia Cardoso, Nelly Almeida e Marcos Sans também pisaram o palco, num momento inédito que juntou professores e alunos da Escola de Dança ao som de “Quem me leva os meus fantasmas” de Pedro Abrunhosa.



Como professora da Escola, é um orgulho partilhar as borboletas na barriga no backstage, admirar o empenho dos bailarinos e observar os seus olhos a brilharem perante a apresentação das suas coreografias aos seus familiares... contemplar a troca de olhares cúmplices entre pais e filhos... e relembrar uma imagem que enche o coração: uma plateia a aplaudir energeticamente, de pé, no final do espetáculo! Tudo isto num ambiente intenso e caloroso. Somos uma família!

Para comemorar o fim do espetáculo, a ESCOLA DE DANÇA STACCATO retratou um momento de convívio tipicamente português, à mesa, que tornou completo este momento de estimulação sensorial. ALMA LUSA... um espetáculo em que se vive, ouve, cheira e se sente PORTUGAL!

As aulas de Dança terminam no final de julho e o novo ano letivo terá início em setembro. As inscrições estão abertas na Filarmónica Nossa Senhora da Piedade!

**Nelly Almeida (professora de Dança)**

## Festa da Filarmónica

1872 142 anos 2014



18  
19  
20  
julho

### Monte Redondo

18  
sexta

21h00 abertura da Festa  
21h30 **TEATRO** pelo GATAS (sismaria)  
22h30 espetáculo de **DANÇA** por *Staccato*  
23h30 **DJ Gonzy-m - karaoke**

19  
sábado

20h30 recepção de convidados  
21h30 **JANTAR** (galo com arroz pintado)  
23h00 grupo musical **"BAR ABERTO"** noite dentro

20  
domingo

10h00 **Passeio pedestre** (rota das fontes) – concentração na Filarmónica  
11h30 **MISSA** de Ação de Graças solenizada pela Filarmónica (Igreja Paroquial)  
13h00 **ALMOÇO** (Borrego à Filarmónica)  
15h00 **CONCERTO de Aniversário**  
Filarmónicas Ilhense e “Nossa Senhora da Piedade”  
direção dos maestros Paulo Branco e André Venâncio  
preço das refeições - adultos: 10 colchelas - crianças: 7 colchelas

apoio: **União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira**

# COMO OS CONTOS DE FADAS INFLUENCIAM AS CRIANÇAS

Ler pequenas histórias aos nossos filhos é até hoje um dos momentos do dia mais aguardados e acarinhados e que vai além desse prazer da partilha do momento. Graças aos contos as crianças vivem experiências que as ajudam a crescer.

De onde vieram os contos de fadas? Passaram montanhas, atravessaram rios e mares, passaram de boca em boca em muitas gerações. Estão na memória de todos nós, encontramos as mesmas versões em todo o mundo.

## Transmitem cultura e sabedoria.

Nós como educadores devemos manter este hábito, principalmente na nossa sociedade que é muito ligada às novas tecnologias de informação. Todas as crianças desde que nascem são “expostas” aos telemóveis de última geração, tablets, computadores, assistem à televisão por mais tempo que o devido...

Neste panorama atual, os contos representam os nossos aliados ao manter os aspetos positivos da vida através de risos, lágrimas e finais felizes e infelizes. Estimulam a imaginação dos nossos filhos e ajudam ao seu desenvolvimento. Nos contos falamos de assuntos essenciais da vida e da morte, de desejos, proibições, sentimentos violentos e contradições.

## O eco do seu mundo interior

Não existem sereias? Isso é o menos importante. Um dos prazeres dos contos é a eliminação entre o possível e o impossível. Guiados pela frase “Era uma vez...” crianças e adultos soltam as amarras e embarcam no imaginário, noutro tempo, e seguem personagens que no fim da história nos parecem familiares. Este deve ser um momento de partilha de emoções entre pais e filhos.

Bruno Bethelheim é um psicólogo francês que defende que as

crianças percebem intuitivamente que, ainda que não sejam reais, as histórias são verdadeiras, as personagens não existem na realidade mas estão presentes como uma experiência interior.

As crianças envolvem-se mais facilmente neste mundo imaginário porque estão mais perto dele que os adultos: todos os dias inventam histórias em eles próprios são os heróis, dão voz a objetos, a animais, ao sol e à lua. Um lobo pode falar com um dos porquinhos, a coruja fala com a árvore... Para as crianças nada disto é estranho, pelo contrário, fascina-as.

Os adultos encontram nos contos um eco do seu mundo interior, dos seus sonhos. É fácil deixar-se levar pela narração, pelo facto das aventuras fantásticas e das intrigas os cativarem. Todos se reveem nos contos e cada um de nós pode encontrar o que quer e necessita de acordo com as suas preocupações.

As personagens são descritas pormenorizadamente, podemos entrar na sua pele e viver as suas experiências, podemos ser o bem e o mal. É uma forma de transgredir e de ter a liberdade de ser agressivo mas sabendo que nada de mal acontece porque é tudo “a fingir”. Porque no fim o “mau” é castigado e o “bom” é premiado, assim esta “violência” contida nos contos tem um sentido positivo de reparação.

O símbolo de ser devorado pelo lobo, por exemplo, permite aos mais jovens brincar com este medo através das suas fantasias. As crianças maiores encontram algumas respostas às suas perguntas sobre a morte, a partir dos 7/8 anos, este é um assunto que as preocupa muito, na medida em que se apercebem que nem eles nem os seus pais e familiares são imortais. Têm mais consciência da violência e dos perigos próprios da vida. Poder “brincar” com estas ideias na sua imaginação é libertador.

## Os superpoderes

A bruxa feia e má que assusta e impressiona os mais pequenos, faz rir os mais crescidos. As bruxas e as fadas (representando a bondade) competem com o desejo que as crianças têm de ter superpoderes, estimulando ao mesmo tempo a

sua necessidade de compreender o que parece misterioso.

São personagens com várias faces, capazes do melhor e do pior. Um pouco como todos nós, os pais ou cuidadores são como as fadas: ternos, companheiros; mas também como as bruxas quando não fazem as vontades ou castigam.

## A vingança dos mais fracos

Polegarzinho está muito longe de ser um exemplo de um herói. É pequenino e o mais novo de uma família de sete filhos, mas consegue defender-se dos maiores, ou seja, representa a vingança dos mais fracos contra os mais fortes. Para as crianças que estão fartas de se sentirem pequenas e dependentes dos adultos, Polegarzinho representa um modelo.

No momento da partida após uma desgraça, o equilíbrio da vida altera-se: temos o Polegarzinho perdido, abandonado pelos pais num bosque sombrio e à mercê de um ogre. Ele terá que ultrapassar uma série de obstáculos para restabelecer o equilíbrio na sua vida. Os seus sofrimentos simbolizam os combates quotidianos contra os pesadelos e os fantasmas que a criança pode ganhar. É bom ter medo quando não ariscamos nada, e é útil quando percebemos o que nos faz “tremar”. Esta parece uma passagem difícil mas necessária para pertencer à idade adulta.

Deste modo os contos de fadas indicam, de forma simbólica, o caminho a seguir para sermos “grandes”, ajudados por uma construção onde tudo está relacionado, onde as sequências estão encadeadas para organizar a desordem do pensamento e ajudar a dominar os sentimentos.

## Um momento maravilhoso

Não reservem a leitura de contos apenas para os mais pequenos. É verdade que os mais crescidos já sabem ler sozinhos, mas não há razão para os privar desse prazer compartilhado cheio de afeto e cumplicidade.

**Carla Pinhal**  
Psicóloga

## 2º Passeio de motorizadas antigas

### Carreira

27 de Julho 2014



**Se és da minha opinião tira a motorizada do barracão!**

**“Amigos do escape”**

**Programa:**

09:30H – Encontro no largo da igreja de S. Jorge – Carreira.

10:00H – Início do passeio.

13:00H – Almoço para participantes e acompanhantes.

**Ementa:** sopa da pedra, borrego à casa ou febras com acompanhamento, café e sobremesa.

**Inscrições:** 11 escapes  
9 escapes (acompanhantes)

- Até dia 25 de Julho de 2014

- Tel. 964303426 / 916918885

- Não participantes no passeio: 9 escapes p/ almoço

**Apoio:** União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira



## Combater o calor na menopausa

As ondas de calor da menopausa são causadas por uma alteração no hipotálamo, responsável por regular a temperatura corporal. Com essa alteração é gerada a sensação de ondas de calor que deixam a pele do tórax, pescoço e do rosto avermelhadas por alguns minutos, seguidas de muito suor.

Para combater o calor na menopausa deve consumir alimentos que contenham fito hormônios, pois vão actuar directamente na variação hormonal. Um alimento rico em fito hormônios é a soja e seus derivados, outro alimento muito rico é o inhame, nesta altura do ano de maior calor devem ser consumidos numa base regular diária, e de preferência ao pequeno almoço.

Outras dicas úteis para vencer as ondas de calor típicas da menopausa são:

- Beber muita água natural ao longo do dia, 3L por dia.
- Molhar os pulsos, atrás do pescoço e a testa com água

fresca

- Borrifar o rosto com água fresca
- Usar um leque ou um pequeno ventilador portátil
- Beber diariamente uma chávena de chá de Ruibarbo, porque esta planta medicinal contém fito hormônios que ajudam a diminuir as ondas de calor frequentes na menopausa.

É importante que a água esteja fresca e não gelada, porque a água gelada em contacto com a pele levará ao aumento da temperatura do corpo.

Modo de preparo

- 2 colheres de sopa da raiz picada de ruibarbo (as folhas não devem ser consumidas)
- 1 litro de água a ferver

Acrescente as folhas de Ruibarbo na água a ferver e deixe repousar por alguns minutos. Quando esfriar, coe e beba a seguir. Deve-se tomar de 2 a 3 chávenas por dia, ou em alternativa 1 cápsula de ruibarbo por dia, para uma me-



lhora significativa dos sintomas da menopausa.

Alimentação que deve evitar na menopausa

Na alimentação para aliviar o calor na menopausa é indicado:

- Evitar o consumo de alimentos açucarados, salgados e muito condimentados
- Aumentar o consumo de frutas cítricas, como laranja, limão e tangerina
- Consumir alimentos deri-

vados de soja, como o tofu

- Sementes de linhaça
- Para diminuir a frequência destas ondas de calor, recomenda-se ainda evitar refeições muito pesadas, as mudanças bruscas de temperatura, como sair de uma sala com ar condicionado directamente para o calor da rua, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

**David Alves  
Osteopata**

### ALMOÇO DO EMIGRANTE

**10 de Agosto pelas 13h no Salão da Capela da Sismaria**

#### EMENTA:

- SOPA
- ENSOPADO DE BORREGO/LOMBO DE PORCO
- SOBREMESAS
- CAFÉ

\* Inclui bebida

## 10 Emigrantes

Contatos: 913588568; 919225222; 911923732

**A comissão de Festas em Honra de Santo António, na Sismaria, a 7 e 8 de Fevereiro de 2015, convida para o ALMOÇO DO EMIGRANTE**

## Jogos tradicionais na atividade de encerramento



No sábado, dia de 14 junho, decorreu, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, a festa de encerramento do ano letivo. Este evento foi organizado

pela Associação de Pais e pelo Colégio, tendo o número de participantes ficado, segundo Luís Nunes, presidente da Associação de Pais, “abaixo



do desejado”. A seu ver, as atividades propostas, que consistiam em jogos tradicionais, jogos de badminton e aula de body combat, “foram bastante participadas, bem como o almoço partilhado”. Desta forma, faz notar que “a atividade foi amplamente positiva, pois permitiu que pais, professores, alunos e funcionários esti-

vessem juntos num ambiente descontraído”, o que “promoveu o estreitar de relações”.

Rui Miranda, diretor da escola, refere que a iniciativa “marcou o encerramento de um ano letivo, pautado por um trabalho sério e rigoroso”, destacando a importância das “escolas com pais”.

**Mónica Gama**



# Sismaria

*apontamentos da história local*

espetáculo multimédia ao ar livre

produção  
Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Cooperativa da Sismaria  
Museu do Casal de Monte Redondo

realização  
João Moital

**2 de agosto** (sábado) □ 22h00

**Associação da Sismaria**

**CINEMA no MUSEU**

**26 de julho** (sábado) □ 21h00

□ Mary e Max □ de Adam Elliot  
(M/6)

## CAF – Férias Divertidas



Finalmente chegou o Verão, símbolo das tão merecidas férias para os meninos do pré-escolar e do 1º ciclo.

Mais uma vez, a CAF proporciona as já habituais férias de verão, este ano estendendo-se aos meses de Agosto e Setembro, facilitando assim os pais que

trabalham nestes meses.

Este ano são várias as atividades proporcionadas às crianças. Entre as que se vão fazendo ao longo da semana, há ainda os passeios que eles tanto gostam.

Fazem parte das atividades a ciência divertida, a expressão musical, a expressão plástica,

jogos tradicionais, jogos de tabuleiro, gincanas, histórias de encantar, caças ao tesouro e a expressão plásticas.

Até ao momento as crianças já saíram do recinto escolar para as seguintes atividades: : Kidzania, piscina dos Bombeiros de Monte Redondo, piquenique

no Riacho, Portugal dos Pequenitos e ao Exploratório de Coimbra.

Por forma a que a população possa ver como as crianças se tem divertido aqui fica um registo fotográfico das nossas atividades.

**Viviana Santos**

## Crianças do 3º ano participam no Corpo de Deus em Leiria



No passado dia 22 de Junho, três crianças do 3º ano da nossa paróquia foram a Leiria festejar o Corpo de Deus. Foi um dia bastante marcante para elas, pois para além de aprenderem o verdadeiro sentido da partilha vivenciaram experiências únicas.

Esta aventura começou por volta das 9:30 junto à nossa Igreja onde se encontraram para iniciarem esta atividade.

Por volta das 10h30 já se

encontravam no parque do avião em Leiria prontas a entregar o testemunho da Primeira Comunhão, onde referiam ter sido uma data muito importante, uma vez que receberam pela primeira vez o corpo de Jesus na hóstia consagrada. No mesmo local, foram acolhidas pelo Sr. Padre Zé Henriques, que lhes contou uma bonita história de Jesus e às 11h deu-se a partida para os vários postos que tinham que percorrer.

Em cada um dos postos foram desafiadas a fazer um jogo que as ensinou a entender um pouco melhor cada uma das várias partes da eucaristia e onde foram elogiadas por serem a equipa que mais depressa completou a oração e a mais original na partilha por terem entregue a outra equipa um cesto com pão, tal como Jesus, que também partilhou o pão com todos nós.

A aventura terminou com

a Eucaristia na Sé com o Sr. Bispo. As crianças vieram de lá muito mais bem preparadas para participarem na Eucaristia e muito mais perto de Jesus e com uma vontade enorme de repetir novas atividades como esta. Foi sem dúvida um dia único para estas crianças e uma forma diferente de ter catequese. Nem mesmo a chuva fez com que elas desistissem desta experiência que segundo elas foi fantástica.

**Viviana Santos**



Se refletirmos na palavra ENTUSIASMO dar-nos-emos conta de que ele é tão necessário nas nossas vidas, como a água que bebemos. Uma vida sem entusiasmo é como um dia a dia

## O ENTUSIASMO

sem graça, sem cor.

Achei linda a definição da palavra entusiasmo que aprendi hoje. O escritor Norman Vicent Peale explicou que ela vem de duas palavras gregas: EN e THEOS. A primeira significa EM, e a segunda Deus, de forma que entusiasmo quer dizer em Deus ou, numa outra expressão, cheio de Deus.

Não existe nada melhor do que acordar com um sentimento de entusiasmo. Às vezes acordo assim, sinto uma alegria que transborda e que quase não me cabe no peito, e reparo que o motivo disso é estar entusiasmada em relação a alguma coisa.

Nesta vida há um catálogo de coisas capazes de despertar esse sentimento. Só temos é que procurar aquilo de que gostamos.

Há dezenas de pessoas, livros, lugares, atividades e princípios que provo-

cam essa emoção. Procurar estar perto de tudo isso, faz-me bem. São coisas banais da rotina, mas pontos fundamentais para o bem estar.

Vivemos neste mundo veloz e efêmero e esquecemo-nos de dar valor às coisas mais simples. Mas de repente alguma coisa acontece que nos faz perceber ou relembrar o quão importante é vivermos com entusiasmo.

Pode ser que seja tarde para esta constatação. Mas nunca é tarde demais para se redescobrir e buscar uma vida que valha a pena ser vivida com ENTUSIASMO, com alegria, com felicidade.

Mais ainda, o entusiasmo é contagioso e afeta de maneira vital, não só o entusiasta como também os que o rodeiam.

Sem entusiasmo, somos iguais a uma bateria elétrica sem eletricidade.

DRA. EMÍLIA PINTO

**OS MAGNÍFICOS**  
LAVEGADAS

# FESTAS DE VERÃO

# LAVEGADAS

## MATOS E PINHEIRO

### DIAS 1, 2 E 3 DE AGOSTO 2014

**SEXTA, DIA 1**

20:30 - ABERTURA DO ARRAIAL  
22:30 - **N'ASA**  
COM PAULO SOUSA  
TRIBUTU AO ROCK  
PORTUGUÊS ANOS 80 E 90  
00:00 - **DJ MG**

**SÁBADO, DIA 2**

15:00 - ABERTURA DO ARRAIAL  
19:00 - ABERTURA DO MERCADO DE PRODUTOS ARTESANAIS  
20:00 - ABERTURA DO RESTAURANTE  
21:30 - ATUAÇÃO DO GRUPO **PRANIMAR**  
22:30 - ATUAÇÃO  
**"QUEM É O BOB?"**  
23:30 - **DJ EURICO LISBOA**  
02:00 - ENCERRAMENTO DO ARRAIAL

**DOMINGO, DIA 3**

10:00 - ABERTURA DO ARRAIAL  
12:00 - ABERTURA DO RESTAURANTE  
14:00 - ABERTURA DO MERCADO DE PRODUTOS ARTESANAIS  
16:30 - ATUAÇÃO DO RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DO LIZ - CARREIRA  
18:00 - ATUAÇÃO DA ACADEMIA RITHMUS - BAJOUCA  
21:30 - ATUAÇÃO  
**FERNANDO MENDES & JOÃO MIGUEL + DANCERS**  
23:00 - SORTEIO DAS RIFAS  
00:00 - **DJ BONIEK**  
02:00 - ENCERRAMENTO DO ARRAIAL

**MG**  
Dj & Karaoke

**N'ASA**  
ROCK PORTUGUÊS

**EURICO LISBOA**

**PRANIMAR**

**ROSAS DO LIZ - CARREIRA**

**ACADEMIA RITHMUS - BAJOUCA**

**Fernando Mendes & João Miguel + Dancers**

**ISOCAPELA, Lda**  
Sua missão é proporcionar momentos inesquecíveis aos seus clientes através de eventos e entretenimento.

**Eventos da Silva Pereira**  
Cada evento é pensado para proporcionar momentos inesquecíveis aos seus clientes através de eventos e entretenimento.

**Salão Analá**  
Sua missão é proporcionar momentos inesquecíveis aos seus clientes através de eventos e entretenimento.

A organização e a responsabilidade por qualquer incidente ocorrido durante os festejos é dos organizadores.

# Festa em honra de

## Nª Srª da Conceição

### 25, 26 e 27 Julho 2014

# Fonte Cova-Monte Redondo

**Programa Religioso: 22, 23 e 24 Julho às 21h Tríduo preparatório com missa**

**25 Sexta Feira**

Preparação do arraial e início dos festejos  
20:00 - Final do torneio de sueca  
21:00 - Abertura do restaurante  
23:00 - Atuação do DJ Dinis

**26 Sábado**

12:00 - Abertura do restaurante com almoço convívio durante a tarde música arraial  
16:00 - Encontro de motorizadas (apresenta a tua motorizada clássica e recebe uma lembrança)  
21:00 - Salva de Foguetes  
21:30 - Atuação do grupo musical **CRF**

**27 Domingo**

09:00 - Alvorada  
09:30 - Chegada da filarmónica Nª Sª da Piedade de M. Redondo e recolha de andores  
11:00 - Santa missa, seguida de procissão e venda de andores  
12:30 - Abertura do restaurante e quermesse  
15:30 - Concerto pela filarmónica Entrega do guião  
17:30 - Atuação do grupo de música popular **Alminhas Danadas**  
21:30 - Atuação do Grupo musical Banda Kroll  
23:30 - Sorteio das rifas  
24:00 - Encerramento dos festejos

**GRUPO MUSICAL CRF**

**Alminhas Danadas**  
Rock & Blues Band "Vintage"

**Banda Kroll**

A comissão de festas não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante os festejos.

## Manutenção do veículo

Qualquer condutor deve conhecer minimamente o modo como o seu veículo funciona e saber fazer uma inspeção de rotina, ou até uma pequena manutenção preventiva. Esta inspeção básica passa pela verificação de alguns pontos essenciais e deverá ser efectuada, de preferência, com o motor ainda frio e numa garagem ou numa estação de serviço.

- No exterior do veículo, devemos verificar a pressão dos pneus e o seu desgaste; devemos verificar as luzes do veículo, verificar se existem fissuras ou picadas nos vidros, em especial no pára-brisas, e nas ópticas dos faróis e luzes.

Devemos ainda verificar e atestar o nível da água do limpa pára-brisas e do líquido de arrefecimento do motor ou radiador, caso o veículo o exija e permita essa operação. Verifique o nível do óleo do



motor, através de análise do nível na vareta do óleo e ainda o nível de óleo dos travões.

- Com o carro em andamento devemos verificar se a direcção está alinhada e verificar se sentimos tremuras ou vibrações no volante, a determinadas velocidades (pode ser uma roda descalibrada, uma jante empenada, ou mesmo um pneu com desgaste irregular).

### INSPECÇÃO PERIÓDICA OBRIGATÓRIA (IPO)

Os veículos ligeiros devem efectuar Inspeção Periódica Obrigatória ao completarem o 4º, 6º e 8º anos e depois sempre uma vez por ano.

A IPO deve ser realizada no mês que corresponde ao do registo do veículo, embora possa ser requerida nos 3 meses antecedentes.

Para tal, deve dirigir-se a um Centro de Inspeções e requerer a sua IPO.

Em tempo de férias, é fundamental verificar o estado do veículo antes de fazer qualquer viagem.

Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo

## Sugestões de Leitura

### Três Contos de Andersen



#### Contos de Andersen

As férias estão aí e os mais pequeninos podem aproveitar para aumentar os seus hábitos de leitura e viajar por locias imaginários. Este mês propomos a leitura de Três Contos de Andersen, de Hans Christian Andersen, com uma mensagem sempre atual e que podem ser lidos em família.

Hans Christian Andersen foi um escritor dinamarquês, o autor de contos de fadas mais conhecido mundialmente, nasceu a 2 de abril de 1805, em Odessa, e morreu a 4 de agosto de 1875, em Copenhaga, também na Dinamarca.

Membro de uma família humilde, aos 11 anos, após a morte do pai, foi viver para a capital, Copenhaga, onde estudou canto e dança, graças a uns protetores. Trabalhou no Teatro Real como ator e bailarino e também escreveu algumas peças. Entretanto, em 1828, entrou na Universidade de Copenhaga.

Tornou-se mundialmente famoso pelos contos que escreveu, especialmente por serem dedicados ao público infantil, o que era raro na época. Publicou os primeiros em 1835 e foi acrescentando outros até 1872, altura em que atingiu os 156 contos. De

### HANS CHRISTIAN ANDERSEN TRÊS CONTOS DE ANDERSEN

O Rouxinol  
A Princesa e a Ervilha  
Os Sapatos Vermelhos

LEITURA RECOMENDADA  
4.º ANO



início, Andersen baseou-se nas tradições populares do seu país para escrever as histórias, passando depois aos contos de fadas e a outros onde a Natureza era a protagonista, ou até mesmo os objetos. Nos seus contos havia sempre uma moral e Andersen tentava passar a ideia de padrões de comportamento que deveriam ser adotados, nomeadamente para que houvesse igualdade entre todas as pessoas.

Hans Christian Andersen escreveu regularmente até 1872, altura em que ficou bastante doente. Viria a morrer três anos mais tarde, a 4 de agosto de 1875, em Copenhaga.

A data de nascimento do escritor, 2 de abril, é hoje em dia utilizada para assinalar o Dia Internacional do Livro Infante-Juvenil e o mais importante prémio literário do mundo do género, atribuído pelo International Board on Books For Young People, tem o seu nome.

Estes contos fazem parte das Metas Curriculares de Português para o Ensino Básico e são recomendados pelo Plano Nacional de Leitura. A obra é composta por três contos («O Rouxinol», «A Princesa e a Ervilha» e «Os Sapatos Vermelhos») que nos levam para o mundo das fadas e das princesas e nos ensinam que devemos sempre seguir o caminho do bem. Leiam e divirtam-se!

Ana Carla Gomes



# 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

Telmo: 919 937 770

Site: [www.granicentro.pt](http://www.granicentro.pt)

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Fax: 244 765 529

Mail: [granicentro@granicentro.pt](mailto:granicentro@granicentro.pt)

