

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL // ANO 7 // Nº 84 // NOVEMBRO 2017 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Joaquim Teixeira e João Gomes na Baja 500 Portalegre
- 3.º lugar no Grupo UMM

P. 6

Deco



Dia Mundial
da Poupança
Novos (velhos) desafios

P. 3

Educação



Halloween
na CAF e AAFF

P. 4

Desporto



Motor Clube
Atividades a decorrer

P. 8



SEDE DA UNIÃO DE FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

MONTE REDONDO, CARREIRA

G-SMART
ENGLISH SCHOOL
932 428 450/1

KIDS • TEENS (DO 1.º ANO AO 12.º ANO)
INSCRIÇÕES ABERTAS
GRUPOS REDUZIDOS - 6/8 ALUNOS

O G-Smart - Instituto de Línguas & Formação Profissional (Skills uP) inicia o seu funcionamento no mês de novembro, nas instalações da sede da Junta de Freguesia.

Este Instituto encontra-se em atividade em Figueiró dos Vinhos, Freixianda, Leiria (Pousos) e Louriçal (Academia Feel).

Embora seja um Instituto de Línguas essencialmente vocacionado para o Ensino de Inglês e Línguas Estrangeiras, é também um Centro de Explicações, Centro de Formação Profissional (através de Formação Certificada, em parceria com outras entidades certificadas de formação). Neste momento, já com alguns meses de existência, estabeleceu contactos com o Ministério de Educação e British Council, no sentido de certificar os seus cursos anuais de ensino e a preparação dos alunos para os exames de Inglês.

Cursos e Ensino

Os cursos do Instituto de Línguas estão organizados por ano de escolaridade (Kids, Juniors, Teens) e ajustados à faixa etária dos alunos. Os grupos estão organizados de forma a receber apenas 6 alunos, uma vez que é o número considerado adequado para o desenvolvimento das diferentes competências de aprendizagem.

Através do protocolo estabelecido com a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, já no decorrer deste ano letivo, irão funcionar aulas de Inglês para os alunos do 1.º Ciclo, 2.º e 3.º Ciclo das escolas per-

tinentes à Freguesia. Para além desta resposta, aceitam-se, ainda, inscrições para os grupos de adultos: Iniciação e Continuação.

As aulas de qualquer um dos grupos irão funcionar numa sala cedida pelo executivo da União das Freguesias, em Monte Redondo.

Caso esteja interessado em inscrever-se ou em inscrever o seu educando, bem como em conhecer o projeto, poderá contactar o Professor Paulo Ferreira, através do número 932 428 450.

Ana Carla Gomes

Learning is your passion!

G-smart
INSTITUTO DE LÍNGUAS & FORMAÇÃO, Lda

Ficha Técnica

Directora: Céline Gaspar;
Directores Adjuntos: Carlos Alberto Santos e Lina António
Chefe de Redacção: Céline Gaspar;
Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços

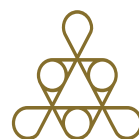
Administrativos:
Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

Colaboradores:
Amigos do Monte
Ana Carla Gomes
Carla Pinhal
Casa da Criança Maria Rita Patrocinio Costa
Mónica Gama
Motor Clube
Tânia Vieira - DECO
Tuning Brothers
Valorlis

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



FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485 | Fax 244 613 315

Leiria

São Romão Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos

Tel/Fax 244 825 847

funerariadomingues@gmail.com

www.funeraria-domingues.com



Dia Mundial da Poupança Novos (velhos) desafios

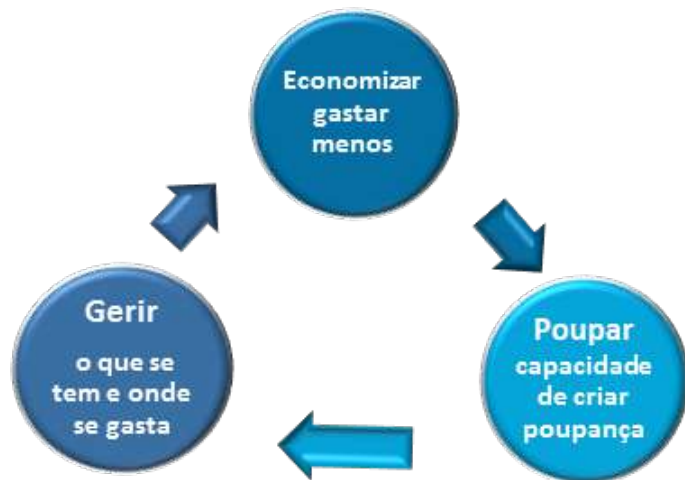
No passado dia 31 de outubro celebrou-se o Dia Mundial da Poupança. Posto isto é importante saber se AINDA É NECESSÁRIO POUPAR (?) “Sim, é POSSÍVEL e NECESSÁRIO” – afirma Natália Nunes, coordenadora do Gabinete de Apoio ao Sobre-endividado da DECO, GAS.

A taxa de poupança, ou seja, a parte do rendimento disponível que as famílias não usam em consumo, ainda permanece em níveis historicamente baixos.

De uma forma geral, as famílias portuguesas já recuperaram rendimento disponível em 2017, quer tenha sido através da reversão do corte salarial da função pública, quer do aumento do salário mínimo e até mesma pela redução da sobretaxa.

Os comportamentos de poupança visam não só a acumulação de dinheiro, mas definem-se como os alicerces para uma estabilidade financeira. Permitem, também, enfrentar imprevistos e assegurar a independência

financeira e o bem-estar emocional familiar. Assim, definir metas para a poupança no orçamento mensal tem de ser uma prioridade de todas as famílias.



Todavia, as solicitações da sociedade de consumo de hoje são ameaças aos comportamentos de poupança a adotar pelos consumidores. Refira-se, por exemplo, a publicidade que contribui para atos de consumo impulsivos, promovidos através da valorização de status, do materialismo e de estereótipos, que têm facilitado o crescimento do endividamento em detrimento da poupança.

É efetivamente necessário poupar?

É fundamental! Para precaver situações de diminuição de rendimentos provocadas pelas alterações do mercado de trabalho e para

acautelar os efeitos que novos riscos têm na saúde financeira das famílias. Salientamos as quebras acentuadas do rendimento com a reforma e o aumento das despesas com a saúde e o bem-estar. Aconselhamos, pois, que as famílias constituam poupanças a pensar nos imprevistos e também no seu futuro.

Gerir, economizar e poupar devem ser as palavras de ordem. “Temos que assumir o controlo das nossas despesas no nosso orçamento familiar” – reforça Natália Nunes. “Distinguir o que são desejos e necessidades, definir prioridades, identificar as despesas indispensáveis e aquelas

que se podem reduzir. Enfim, repensar as nossas opções de consumo”

Consulte os dados estatísticos e saiba mais em www.gasdeco.net

Tânia Vieira - Jurista DECO

7º CONVÍVIO AMIGOS DO MONTE
MONTE REDONDO - LEIRIA
SÁBADO 23 DEZEMBRO

07:30	CONCENTRAÇÃO, SECRETARIAÇÃO NO PRINCIPAL FICHAS DO MOTORCLUBE	13:30	CHEGADA COM DIRETO, A DUCHES.
08:30	PARTIDA	14:30	ALMOÇO NA SEDE DO MOTORCLUBE. ENTREGA DE LEMBRANÇAS.
10:30	REFORÇO ALIMENTAR.		

INSCREVE-TE JÁ
WWW.AMIGOSDOMONTE.PT
AMIGOS DO MONTE TT
INF. 910 399 901 / 918 373 982

SÓ ALMOÇO 10 GAZADAS
ATÉ DIA 10 DEZEMBRO 25 GAZADAS
NO DIA 35 GAZADAS

MOYIRO SILVEIRO CONSTRUÇÕES, Sqp. Lda. DELTA TAPPE FLUPE JORDÃO COMÉRCIO DE MOTOCICLISTAS

PARTE DA RECEITA SERÁ REVERTIDA A FAVOR DOS BOMBEIROS DE MONTE REDONDO

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER DANO CAUSADO DURANTE O EVENTO.

Corta-Mato apela à SOLIDARIEDADE



Numa parceria entre o Grupo Alegre e Unido da Bajouca e o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, e com o apoio do Jornal de Leiria, foi realizado o Corta-Mato Escolar, no espaço envolvente do Campo das Pedras da Bajouca, contando com a participação de 550 alunos. O objetivo foi a pro-

ção de um estilo de vida saudável, que incluía hábitos de atividade física regular, na comunidade educativa, sendo a participação, neste evento, fortemente valorizada na avaliação da disciplina de Educação Física. Cada aluno realizou uma prova de meio-fundo onde a distância foi adaptada ao seu

escalão etário/sexo. Os alunos classificados em primeiro, segundo e terceiro lugares foram premiados com uma medalha.

Foi, também, realizada a “Caminhada Saudável”, no final das provas, na qual marcaram presença encarregados de educação, professores e funcionários do colégio, manifestando, no final, o seu agrado. A esta ação associou-se uma campanha solidária de recolha de toalhas para os Bombeiros Voluntários de Vieira de Leiria.

É importante referir o valor desta interação entre as duas instituições – GAU e CDLPC, parceria que permite ao colégio reforçar o seu papel de integração na comunidade.

Cristina Carvalho, coordenadora do Departamento de Expressões e Artes, realça “a participação ativa dos professores, não só no acompanhamento dos alunos, como na caminhada”.

Mónica Gama



Que susto!
O Halloween chegou à AAAF e à CAF!



A primeira noite de novembro traz consigo lendas e histórias típicas da “Noite das Bruxas” ou “Halloween”. O Halloween é uma data especialmente comemorada nos Estados Unidos da América à qual Portugal recentemente aderiu, incorporando algumas das tradições americanas na sua própria celebração do “Dia das Bruxas”. Nos E.U.A. o cariz religioso da data foi dissipando-se com o passar do tempo, estando esta atualmente ligada a momentos de brincadeira e disfarce. Sendo assim, o Halloween, nos E.U.A., é celebrado pelos cidadãos, e em especial pelas crianças, através de disfarces, através do “Doce ou Travessura” – atividade em que as crianças na noite de 31 de outubro para 1 de novembro pedem aos seus vizinhos doces (tradição semelhante ao “Pão por Deus” ou “Bolinho” em Portugal), e através das típicas e assustadores abóboras que geralmente são colocadas à porta das casas.

E porque o que é assustador também pode ser divertido os meninos e meninas das AAAP e da CAF de Monte Redondo e da Carreira elaboraram vários trabalhos maravilhosos alusivos à época. Que susto!



Vivência de tradições na Casa da Criança

No dia 31 de Outubro, véspera Dia de Todos os Santos, em Portugal, as crianças juntam-se em pequenos grupos e vão de porta em porta com os seus saquinhos pedir o “Pão por Deus” (ou o Bo-

linho). Os bolinhos típicos confeccionados para este dia são à base de farinha, batata e frutos secos.

Na Casa da Criança promovemos a vivência destas tradições, hábitos e costu-

mes que permitem às crianças conhecer as características da sua e de outras comunidades facilitando o desenvolvimento de atitudes de respeito e compreensão das várias culturas e face à diversidade em geral.

Assim, para o Dia das Bruxas, elaborámos diversos artefactos alusivos ao evento: fantasmas, aranhas, chapéus de bruxa, vampiros,... com que enfeitamos a nossa escola.



Com a preciosa colaboração dos Pais organizámos uma criativa exposição de abóboras e convidámos as

crianças e respetivas Educadoras/Professoras do Centro Escolar de Monte Redondo, para a visitar.

Para assinalar a tradição do “Dia do Bolinho” fizemos Broas Doces e fomos pedir o Bolinho à Junta de Freguesia

de Monte Redondo, ao Centro de Dia Nossa Senhora Da Piedade, e aos simpáticos lojistas de Monte Redondo.



Consideramos a vivência destas tradições fundamental para que as crianças as possam conhecer e se apropriem do património cultural familiar e cultural da sociedade em que estão inseridas..

Estas atividades promovem, igualmente, a salutar interação entre a Casa da Criança (e crianças que a frequentam) com a restante comunidade (Junta de Freguesia, comércio local, Centro de Dia, a Padaria “Ritus do Pão”, Centro Escolar de Monte Redondo,...).

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

FREESTYLE SOLIDÁRIO

LUCROS REVERTEM A FAVOR DOS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA
VIEIRA DE LEIRIA

26 NOVEMBRO | A PARTIR DAS 14H00

QUARTEL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VIEIRA DE LEIRIA

PILOTOS DE FREESYLE:

- ARREPIADO CAJÓ
- HUMBERTO RIBEIRO
- LUIS MTC
- TÓ MENDES
- YNOT STUNT (RAÚL FREITAS E TIAGO ALMEIDA)
- BDS STUNT
- DRIFT COM ERMELINO NETO



ENTRADA: 3 RODAS
COM A PRESENÇA DA

IN-PROD
© AGENCY EVENTS PRODUCTION

ORGANIZAÇÃO:  APOIO: 

A organização não se responsabiliza por qualquer dano ocorrido durante o evento



Joaquim Teixeira e João Gomes na Baja 500 Portalegre - 3.º lugar no Grupo UMM



A equipa Team UMM Servireboques participou na Baja 500 Portalegre nos dias 27 e 28 de outubro de 2017 em Portalegre, tendo ficado classificada em 3.º lugar no Grupo UMM e em 10.º lugar na Categoria T8, na classificação geral.

«Devido à seca que tem assolado o nosso país, o terreno estava muito duro e o percurso tornou-se bastante mais difícil, o que fez com que a prova fosse extremamente dura e complicada, mas, ao mesmo tempo desafiante», segundo Joaquim Teixeira, piloto do UMM.

O carro sofreu vários danos no decorrer da prova, o que obrigou a várias paragens para reparações, mas com o apoio incondicional do staff e do mecânico Mário João, a equipa conseguiu superar os contratempos que foram surgindo.

Este ano, Joaquim

Teixeira contou com João Gomes, que teve a sua primeira experiência como navegador. O seu papel foi muito importante, visto que um trabalho conjunto e bem coordenado entre piloto e navegador é essencial para que a prova corra o melhor possível. O facto de terem conseguido concluir a prova deixou os

participantes orgulhosos, visto que chegar ao fim é já uma vitória.

Joaquim Teixeira refere que **«Não podemos esquecer de forma alguma todos aqueles que de forma direta ou indireta nos ajudaram e apoiaram, em especial aos patrocinadores que também acreditaram em**

nós.».

Como a equipa Team UMM Servireboques não para e procura novos desafios, está a ponderar participar noutras provas como é o caso do Campeonato Nacional.

Ana Carla Gomes



Annoço de Natal Sénior 2017

União das Freguesias de
Monte Redondo e Carreira

Gratuito! *

17 de dezembro - 12h30

Pavilhão Desportivo da Carreira

Inscrições até dia 8 de dezembro:

Sede da Junta de Freguesia em Monte Redondo

Rua Albano Alves Pereira n.3, 2425-617 Monte Redondo

Delegação da Junta na Carreira

Rua Principal n.933, 2425-279 Carreira

freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

Tlf.: 244 685 328 | fax: 244 684 747

*para habitantes da freguesia com mais de 65 anos de idade



Motor Clube – Atividades a decorrer

SÉNIORES			
DATA	JOGO	LOCAL DO JOGO	HORA
12/11/2017	Bidoeirense X Motor Clube	Bidoeira de Cima	-
19/11/2017	GAU Bajouca X Motor Clube (1ª eliminatória da Taça)	Bajouca	-
26/11/2017	Motor Clube X GAU Bajouca	Monte Redondo	-
03/12/2017	Motor Clube X Unidos	Monte Redondo	-
17/12/2017	Motor Clube X Santo Amaro	Monte Redondo	-
INICIADOS			
03/12/2017	Motor Clube X Meirinhas	Monte Redondo	10H30
10/12/2017	Motor Clube X Guiense	Monte Redondo	10H30

Como referido na passada edição do boletim informativo “Notícias de Monte Redondo e Carreira”, as nossas equipas de futebol encontram-se em franca atividade.

Quando estas linhas chegarem até vós já foram realizados alguns encontros dos nossos mais pequenos atletas, nomeadamente nos Pousos, Meirinhas e Mari-nha Grande. Devido a uma ca-

lendarização diferenciada para este escalão não nos é possível, nesta altura, divulgar o local nem as datas de tais encontros. Pedimos que estejam atentos e, contactando o clube, essa informação poderá ser fornecida com todo o gosto!

O escalão superior, Benjamins, iniciará um segundo torneio durante o mês de dezembro. À data em que escrevemos o pre-

sente artigo ainda não é conhecida a respetiva calendarização. No entanto, esta equipa fará os seus jogos em Monte Redondo, o que facilitará a sua divulgação através da afixação de cartazes alusivos a esses jogos.

Deixamos a data e o local dos jogos referentes aos meses de Novembro e Dezembro.

Luís Nunes
Motor Clube

26 Novembro 2017
15:00H
PARQUE DE JOGOS DE MONTE REDONDO
CAMPEONATO 1ª DIVISÃO DISTRITAL

MOTOR-CLUBE
VS
G.A.U. - Bajouca

Restaurante Dom Pepe
Take-Away
E. N. 109 - Monte Redondo

TAKOSKING
Sanfona de S. João, S.A.
gráficaprint
MTL
ESCOLA DE CONDIÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL
CLÍNICAS medicis Dental

Allianz
Mário J. V. Cruz
MONTECUBA
Centro de Bem-Estar e Saúde
COVIRAN
Estamos aqui
A OFICINA
Especialista em auto-estradas
TILRENT, LDA.

CERVEJARIA IMPERIAL
S. Bernardo TOUR
nino DOCE
dut
MONTE REDONDO - CARREIRA

motor-clube
MONTE REDONDO - LEIRIA

43º Aniversário
01 de Dezembro 2017 às 13:00h
Sede do Motor Clube

Ementa
Borrego à Motor Clube

MONTE REDONDO - CARREIRA
dut
MONTECUBA
Centro de Bem-Estar e Saúde
COVIRAN
Estamos aqui
gráficaprint
nino DOCE
Allianz
Mário J. V. Cruz
CLÍNICAS medicis Dental

PREÇO: 12,50 GOLOS (TUDO INCLUÍDO)

INSCRIÇÕES:
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733
Sr. Gualdino Branco: 911 518 572
Sr. Manuel Agostinho: 962 893 808
Ou outro membro da direção do Motor Clube

A Mãe Perfeita (ou não)



Este mês o texto é dedicado a todas as mães que tentam com todas as suas forças serem um exemplo de perfeição para outras mães, para os seus filhos, para o seu companheiro, amigos, conhecidos... e, todo o sofrimento e desgaste que esta “perfeição” lhes causa. Há uma frase que diz: **“a mãe perfeita não chora, não se desespera, não perde a sanidade e, acima de tudo, não existe”**. No entanto, na maioria das vezes exigimos muito, porque queremos ser a mãe perfeita. Qual o resultado? Acabamos exaustas, física e mentalmente, por isso não é surpresa constatar que cada vez mais temos mães a sofrer com a Síndrome de Burnout.

Mas o que é a Síndrome de Burnout?

É uma resposta do nosso corpo quando foi submetido a um stress prolongado e intenso, tanto física quanto emocionalmente. Este é um problema comum nos profissionais que trabalham em contato direto com pessoas em situações de alto stress, como médicos e enfermeiras, por exemplo. Esta síndrome foi descrita pela primeira vez no final dos anos 60 para se referir ao desgaste sofrido por polícias. Outras profissões mais expostas a este problema são: psicólogos, assistentes sociais, professores e operadores de telemarketing.

O principal problema é que a síndrome de burnout provoca uma série de sintomas que são facilmente confundidos com os de outras doenças. Na verdade, ele provoca sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça recorrentes, insônia, fadiga severa e dificuldades gastrointestinais. Ele também é acompanhado de alguns sintomas emocionais, como ansiedade, depressão, irritabilidade e distanciamento afetivo.

Além disso, as pessoas com síndrome de burnout sentem-se oprimidas e cansadas. Na verdade, muitas vezes elas

experimentam sensações intensas de desamparo e desespero desde a hora em que acordam. Em última análise, se este problema não for tratado, pode levar o doente a sofrer de anedonia; ou seja, perde a capacidade de sentir prazer.

Por que as mães sofrem da Síndrome de Burnout?

Ser mãe é um trabalho em tempo integral, 24 horas por dia, 365 dias por ano. A isto acrescenta-se que muitas mulheres também trabalham e realizam a maior parte das tarefas domésticas. Em muitas ocasiões, assim que acabam de limpar a casa e colocar tudo em ordem, descobrem que já está tudo sujo e desarrumado novamente, o que cria um intenso sentimento de frustração e impotência que as faz questionar o sentido e o valor do que elas fazem.

Este problema ganhou ainda mais força nos últimos tempos, porque muitas mulheres também sentem a necessidade de ser mães perfeitas e acompanhar os seus filhos nas atividades extracurriculares. Este estilo de parentalidade, chamado de hiperpaternidade, acelera ainda mais o processo de exaustão e aumenta o stress. Na verdade, tudo leva a crer que as mães superprotetoras correm maior risco de desenvolver distúrbios emocionais, como a depressão.

Além disso, a síndrome de burnout alimenta-se da sensação de falta de controlo partilhada por muitas mães. Elas querem proteger os seus filhos, mas percebem que, muitas vezes, estão em situações de impotência. Essa sensação de incerteza e imprevisibilidade torna-se muito desgastante a partir do ponto de vista emocional.

Como pode evitar este problema?

- Aprenda a priorizar as tarefas realmente importantes. Se no fim do dia não tiver feito tudo



o que tinha planeado, não se preocupe. Não há necessidade de ser uma super mãe.

- Reserve algumas horas apenas para si. Com crianças, é difícil encontrar tempo para você, mas se não se esforçar, será sempre relegada a segundo plano em sua própria vida. Portanto, não

se esqueça de reservar algumas horas para relaxar. Pode fazer o que mais deseje, como assistir a um bom filme, ler, sair com amigos ou, apenas, tomar um banho relaxante.

- Peça ajuda. Não é nada errado pedir ajuda às pessoas mais próximas, como o seu companheiro, os pais ou os amigos. Se você dividir as tarefas domésticas mais equitativamente terá mais tempo para si mesma, e vai estar mais relaxada o que ajuda a melhorar o relacionamento com a sua família. Se tiver capacidade financeira também pode contratar alguém para a ajudar nas tarefas domésticas.
- Adote um estilo de vida mais saudável. O stresse não é apenas um problema emocional, mas também é determinado pelo seu estilo de vida. Uma dieta saudável, prática de atividade física e o aprender técnicas de relaxamento irá ajudá-la a evitar o stresse.

E o mais importante, reserve para si e para a sua família tempo para não fazer nada, apenas para conversar, brincar, pintar, ver um filme, fazer um bolo...ou seja, tarefas fora da normalidade e sem horários ou distrações electrónicas.

Aproveitem o (pouco) tempo que estamos em família para criar memórias felizes.

Este texto foi traduzido do Espanhol e adaptado do original publicado no site Etapa Infantil

Carla Pinhal
Psicóloga

Almoço Nossa Sra. da Piedade
8 dezembro | 12H30
Salão Paroquial de Monte Redondo

Adultos : 10 santos
Dos 6 aos 12: 5 santos
Até aos 5: Grátis

Ementa
Sopa
Carne de Porco à Alentejana
Bebidas
Doces
Café

INSCRIÇÕES:
Fernanda: 913 440 339
Kevin: 912 741 752
Diogo: 910 341 146

Iniciativa pretende sensibilizar para a redução de resíduos

Valorlis adere à Semana Europeia da Prevenção de Resíduos

A Valorlis volta a aderir, pelo sétimo ano consecutivo, à Semana Europeia da Prevenção da Produção de Resíduos, que decorre de 18 a 26 de novembro de 2017 em toda a Europa. Esta iniciativa pretende alertar e sensibilizar para as questões que se prendem com a produção de resíduos, o seu correto encaminhamento e os comportamentos que devem ser tidos em conta de forma a reduzir e até mesmo evitar a sua produção.

Em 2017 o tema é “Reutilizar com um toque de Reparação” e as ações desenvolvidas durante esta semana pretendem alertar e consciencializar a população para a necessidade de mudar de uma atitude descartável para uma maior valorização dos produtos e dos recursos utilizados. Este ano, o lema é “encontrar o valor em algo que pensou que se tinha tornado inútil”. A Valorlis vai participar nesta iniciativa com três ações: **“A Compostagem Doméstica é ideal para si!”**, **“Natal Verde, Amigos Felizes”** e **“Plantas para curar e para comer”**

No dia 18 de novembro, vai realizar-se a ação **“A Compostagem Doméstica é ideal para si!”**. Esta ação é dirigida a toda a população, gratuita, e terá

lugar no auditório da Valorlis às 10 horas. Durante a ação, os participantes vão ficar a saber mais sobre a compostagem doméstica, aprendem a fazer um adubo natural a partir dos resíduos orgânicos e a construir um compostor artesanalmente, reutilizando paletes, redes e bidons.

No final da sessão será sorteado um compostor doméstico.

Também no dia 18 de novembro, às 10h, e dedicado às famílias, teremos o workshop **“Natal Verde, Amigos Felizes”** onde os participantes vão aprender a fazer decorações e presentes de Natal, elaborados de forma artesanal, recorrendo ao mínimo de recursos e dando nova vida às embalagens. A inscrição é gratuita.

No final da semana, dia 25 de novembro às 16h, no auditório da Valorlis é dinamizado o workshop, pelo formador Miguel Boieiro, com o tema **“Plantas para curar e para comer”**, onde os participantes vão aprender a utilizar/reutilizar diversas plantas com utilização benéfica para a sua saúde e utilizá-las para fins terapêuticos e culinários, promovendo a redução da produção de resíduos e a diminuição do uso de produtos químicos.

Nuno Heitor, Diretor Ge-

ral da Valorlis deixa ainda o apelo «para que as pre-ocupações desta semana se possam prolongar ao longo de todo o ano, e traduzir-se na mudança de alguns hábitos, que farão toda a diferença na redução de resíduos».

A Semana Europeia da Prevenção da Produção de Resíduos tem como objetivos alertar e consciencializar

toda a sociedade, organismos e associações, públicas e privadas, e cidadãos em geral, para a problemática dos resíduos e das suas implicações, nas várias vertentes, ambiental, de saúde pública e de gestão de recursos naturais. Todas as informações sobre esta iniciativa poderão ser consultadas em <http://www.ewwr.eu/> (*European Week for Waste Reduction*).

Valorlis:

Tel. 244 575 540 ; valorlis@valorlis.pt
www.facebook.com/valorlis



WORKSHOP Com Miguel Boieiro*

Plantas para curar e para comer

25 de novembro

Valor: Doação livre

*Autor dos livros “As plantas nossas irmãs” e “Plantas para curar e para comer”

**Auditório da Valorlis
das 16h00 às 18h00**

Promotor:
 Valorlis
 Valorizamos o ambiente



Inscrições e mais informações:
 244 575 540 | www.valorlis.pt

Assim Nasceu Portugal – III – Os Conquistadores de Lisboa Domingos Amaral

Incapaz de vencer Afonso Henriques nos campos de batalha, o seu primo direito e imperador da Hispânia, Afonso VII, lança contra ele uma intriga infame. Nascido com deficiências nas pernas e aleijadinho, Afonso Henriques teria sido trocado à nascença por outro menino. Assim, o verdadeiro filho do conde Henrique e de Dona Teresa não é o usurpador que usa o seu nome, mas talvez um dos filhos de Egas Moniz, que terá inventado um milagre de Nossa Senhora para encobrir a sinistra troca das crianças.

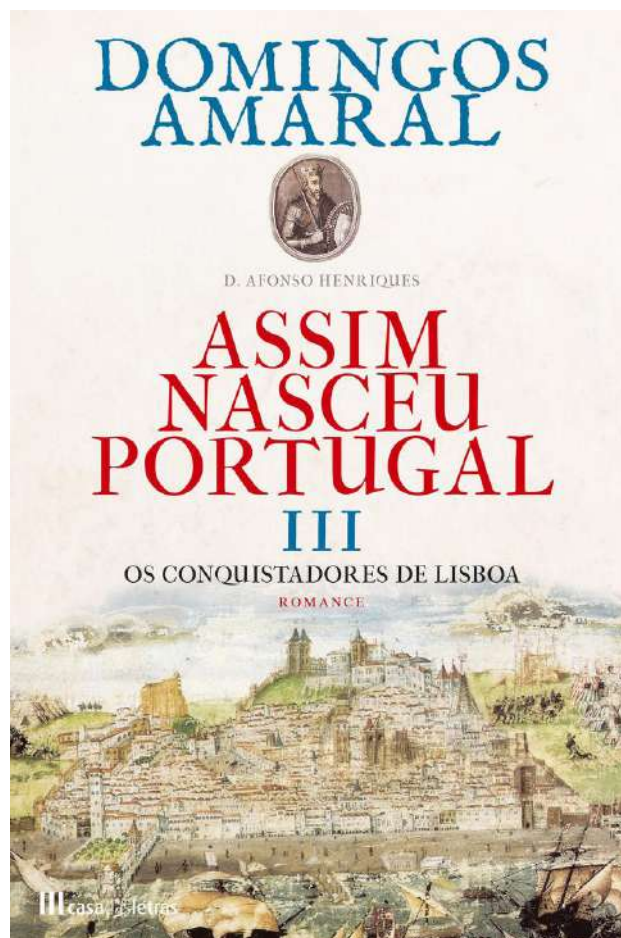
A primeira a conhecer esta tenebrosa malícia é Chamoá Gomes, eterna paixão de Afonso Henriques, que por amor começa a investigar a história, ao mesmo tempo que Egas Moniz e outros notáveis portugalenses a tentam afastar da corte, pois não querem que ela seja a primeira rainha de Portugal.

Ao longo de sete anos,

Chamoá Gomes e Lourenço Viegas, o filho mais velho de Egas Moniz e narrador da história, vão tentar descobrir o que passou trinta e tal anos antes, aquando do nascimento de Afonso Henriques e também no dia da morte de seu pai, o conde Henrique.

Enquanto o mistério se adensa, o reino de Portugal cresce no norte e no sul, em lutas permanentes contra os leoneses de Afonso VII e os muçulmanos da Andaluzia. Apesar de falhada uma primeira tentativa de tomar Lisboa aos mouros, Afonso Henriques é reconhecido rei em Zamora, casa com Mafalda de Sabóia e conquista ainda a cidade de Santarém. Mas é só durante o segundo cerco a Lisboa, durante o qual os portugalenses contam com a fundamental ajuda dos cruzados vindos do Norte da Europa, que a vil intriga de Compostela se virá a esclarecer.

Ana Carla Gomes



CLÍNICAS DE EXCELÊNCIA



info@medicis.pt



www.medicis.pt

BAJOUCA - 244 684 600