

MONTE REDONDO & CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 8 // Nº 98
FEVEREIRO 2019
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



dux
Cidade do Lis



P.6e7

Informação

Comunicação
de Queimas
e Queimadas

P.10

Património

TERTÚLIA
“A HISTÓRIA
DA FREGUESIA
DE MONTE
REDONDO”

P.11

Cancro da Mama

Caminhada
Sempre
Mulher



P.16

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO – FARMÁCIA SOL

Sabia que segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), as doenças crónicas são responsáveis por 59% do total de mortes por ano? Este impacto deve-se a vários fatores, entre os quais, alterações nos hábitos alimentares e aumento do sedentarismo. Uma alimentação inadequada é apresentada como um dos quatro principais fatores de risco. É urgente alterar estilos de vida para reduzir o risco de aparecimento de doença crónica, pois com uma alimentação adequada e consequente melhoria do estado nutricional é possível uma prevenção e controlo das doenças crónicas mais prevalentes a nível nacional.

A Farmácia Sol, dispõe do serviço de Nutrição Holon que lhe garante maior qualidade de vida, pois com o aconselhamento de um Nutricionista Clínico qualificado, aprende a ter hábitos de alimentação saudável e controlar patologias crónicas, como a diabetes, hipertensão e dislipidemias (por exemplo colesterol elevado).

Com este serviço tem acesso:

- A um plano alimentar individualizado e adaptado ao longo do tempo;
- Recebe conselhos, dicas e receitas



- em cada consulta;
- Aprende a preparar refeições familiares, saudáveis e saborosas;
- Aprende a realizar compras saudáveis e adequadas às suas necessidades
- Esclarece todas as suas questões sobre alimentação de forma individual.

Aconselhe-se com a equipa da Farmácia Sol, que está sempre disponível, para lhe oferecer ganhos em saúde e bem-estar, todos os dias! Melhore a sua saúde!

● Ana Carla Gomes

**AVARIAS
NA ILUMINAÇÃO
PÚBLICA**

LIGUE 800 506 506

- > Chamada gratuita
- > Disponível 24h por dia

Ficha Técnica ●

Diretora: Céline Gaspar;
Diretores Adjuntos: Carlos Alberto Santos e Lina António
Chefe de Redação: Marta Rodrigues

Redação/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos
Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

Colaboradores:
Agrupamento 1054
Ana Carla Gomes
Carla Pinhal
Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
Francisco Pereira
Jorge Carvalho Arroiteia
Mónica Ferreira
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

Tiragem: 2330 exemplares

CENTRO SOCIAL NOSSA SENHORA DA PIEDADE FOI O GRANDE VENCEDOR

VALORIS Premeia Presépios Recicladados 2018

A Valorlis premiou a instituição vencedora do 12º Concurso Presépios Recicladados promovido pela Valorlis. Os presépios a concurso foram construídos pelos utentes dos lares de idosos e centros de dia dos municípios da área de intervenção da Valorlis, Batalha, Leiria, Marinha Grande, Ourém, Pombal e Porto de Mós. O grande vencedor foi o Centro Social Nossa Senhora da Piedade em Monte Redondo, Leiria. O presépio elaborado pela Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém, recebeu uma Menção Honrosa.

Neste concurso, idealizado com o objetivo de sensibilizar a população para a reciclagem e reaproveitamento de materiais, todos os presépios foram construídos com materiais recicláveis, como papel, cartão, vidro, plástico ou metal, aliando também uma forte componente social e recreativa de ocupação de tempos livres. Os trabalhos recebidos revelaram elevada qualidade e originalidade e estiveram em exposição na sede da Valorlis, onde foram visitados por dezenas de pessoas, entre utentes das instituições e público em geral.

A cerimónia de entrega de prémios à instituição vencedora, contou com a presença de Marta Guerreiro, Administradora Delegada da Valorlis, que agradeceu a participação de todos e ofereceu os prémios escolhidos pela instituição, uma cadeira de rodas e colchões anti escaras que permitirão melhorar o dia-a-dia dos utentes.

Esta iniciativa animou a tarde dos utentes, que para além do prémio receberam sacos para a separação de resíduos e um certificado que permitirá recordar o prémio recebido. Os sorrisos e a boa disposição foram uma constante.

Este ano, devido à qualidade dos trabalhos apresentados a concurso, a Valorlis ofereceu uma Menção Honrosa, destacando a originalidade e mensagem transmitida pelo presépio elaborado pela Santa Casa da Misericórdia de Fátima-Ourém. Os utentes do lar realizaram uma visita guiada à Valorlis e receberam das mãos da administradora-delegada, um certificado e sacos de separação.

“Ao longo destes doze anos do concurso as instituições ainda nos conseguem surpreender pela originalidade dos projetos e pela capacidade que as pessoas têm de ver um grande potencial nas coisas mais simples, o que nos deixa motivados para continuar a apostar nestas iniciativas”, salienta Marta Guerreiro.



FILARMÓNICA NAS ALDEIAS

CONCERTO COM JANTAR NA SEDE DOS MAGNÍFICOS-LAVEGADAS

DIA 23/02/2019
20H00

EMENTA: ARROZ DE GALO

VALOR:
ATÉ 6 ANOS- GRÁTIS
6 A 12 ANOS- 5 CLAVES DE SOL
MAIS DE 12 ANOS- 8 CLAVES DE SOL

INCLUI:
PRATO
BEBIDAS
SOBREMESA
CAFÉ

NO FINAL HAVERÁ UM GRANDIOSO CONCERTO

INSCRIÇÕES:
JORGE RODRIGUES - 914197639
DAVID CASPAR - 912638318
ELISABETE FRANCISCO - 912861962
GORETI - 960343490

ORGANIZAÇÃO:
Filarmónica
Nossa Senhora da Piedade
Monte Redondo

APOIO:
MONTE REDONDO,
CARREIRA

TU SOZINHO NÃO ÉS NADA; JUNTOS TEMOS O MUNDO NA MÃO

Realizou-se esta semana, no Teatro Miguel Franco, a assembleia anual de jovens deputados do município de Leiria, com a intenção de apresentar e debater propostas no âmbito do ano 2019, este que se apresenta como o Ano Nacional da Colaboração. A assembleia reuniu 51 deputados, provenientes de 7 escolas secundárias do município. O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa levou 4 deputados (3 ativos), nos quais me incluo. Destes, foi Maria Ribeiro, aluna do 10.º ano, a primeira a tomar o púlpito, para deixar uma nota de louvor aos excelentíssimos senhores Ventura Tomaz, Pedro Pedrosa e Céline Gaspar, presidentes das freguesias do Coimbrão, Bajouca e União de freguesias de Monte Redondo e Carreira, respetivamente, que sem-

pre mostraram uma enorme predisposição para apoiar a nossa comunidade escolar. De seguida foi a vez de Daniela Pedrosa, que fez do voluntariado um aspeto fundamental da colaboração, propondo à Câmara Municipal que incentivasse ativamente as instituições que financiam a cultivarem o voluntariado junto dos seus associados, empregados e clientes. Apresentei, por último, uma proposta para a criação de um departamento no Gabinete de Atendimento Social, que realizasse um levantamento regular e sistemático de todos os munícipes portadores de algum tipo de deficiência e, posteriormente, a inserção dos mesmos (consoante as condições da deficiência) no mercado de trabalho. Para além destas, fizeram-se ouvir muitas outras vozes, que,

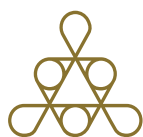


com convicção, defenderam projetos e visões muito pertinentes, o que deu origem a uma taxa absoluta de aprovação entre as propostas apresentadas.

Perspetivando, acho importante realçar a utilidade desta Assembleia, não só para o Município, como para todos os jovens que o constituem. Há quem defenda que a falta de noção e interesse que esta (ainda) jovem geração tem para com a política é, no mínimo, alarmante. Afinal de contas, pouco irá tardar até chegar a altura em que esta geração terá de assumir a responsabilidade de gerir o nosso país; e, partindo um pouco do senso comum, verifica-se, realmente, que isto se trata de um problema. No entanto, foi do meu agrado estar presente numa assembleia, onde me encontrei rodeado de jovens que não só reconhecem ter esse problema, como parecem determinados a enfrentá-lo.

No meio desta “indiferença e imaturidade” vi um grupo de jovens capazes de se chegarem à frente e agarrarem, com confiança, este testemunho que lhes vai ser deixado, o nosso país. Talvez nada esteja perdido, ao contrário do que diz a opinião mais antiga e experiente da nossa sociedade. Nisto, considero fundamental o papel desempenhado pela Câmara Municipal e pelos seus órgãos, que têm esperança e confiam o futuro do município à sua juventude. O senhor presidente da Assembleia Municipal, António Sequeira, fez ainda questão de deixar aos jovens presentes uma importante lição para o futuro, mascarada nos versos de uma canção de António Macedo: “Canta, canta, amigo canta. Vem cantar a nossa canção. Tu sozinho não és nada; juntos temos o mundo na mão”.

● **Francisco Pereira,**
aluno do 12.º ano.



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

www.funeraria-domingues.com

funerariadomingues@gmail.com

CDLPC - VISITA DE ESTUDO A MAFRA

Contas certas, no geral e em média, são nove meses, tantos quantos os que andámos na barriga das nossas mães, acho que é por uma questão de equilíbrio, antes de nascermos ainda não nos podem ver mas todos os dias pensam em nós, depois de morrer-mos deixam de poder ver-nos e todos os dias nos vão esquecendo um pouco, salvo casos excepcionais nove meses é quanto basta para o total olvido”

(José Saramago, O Ano da Morte de Ricardo Reis)

No passado dia 24 de janeiro, os alunos do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa deslocaram-se a Mafra, na companhia das professoras Ana Carla Gomes e Susete Bicho para uma viagem no tempo entre os séculos XVIII e XX,

através de uma visita guiada ao Palácio de Mafra, onde puderam visitar o hospital dos frades franciscanos e os instrumentos usados na medicina da época, os quartos dos reis e a famosa Biblioteca, conservada por minúsculos morcegos.

Os participantes assistiram, ainda, à representação de uma peça de teatro que pretende realçar alguns dos momentos mais marcantes da obra O Ano da Morte de Ricardo Reis que atravessa a obra de Fernando Pessoa e dos seus heterónimos, passando pela poesia de Cesário Verde, por Os Lusíadas de Luís de Camões, pela Mensagem de Fernando Pessoa e ainda por Eça de Queirós e pela ditadura salazarista e franquista, entre muitos outros temas.

O objetivo da visita foi



motivar os alunos para o estudo das obras de Saramago, objeto de avaliação no 12.º ano e nos Exames Nacionais de Português. Os alunos vieram encantados

com tudo o que viram e ouviram. Foi uma experiência enriquecedora, tanto a nível pessoal como cultural.

● Ana Carla Gomes



ANGARIAÇÃO DE NOVOS PRODUTORES AGRÍCOLAS

Procuramos parcerias com agricultores que pretendam dinamizar os produtos da região e que procurem soluções para escoar os seus produtos

Disponibilizaremos recursos como:

- Apoio técnico
- Escoamento da produção
- Valorificação da produção

Caso esteja interessado contacte-nos através do email geral@bioalternativa.pt ou através dos contactos 244 686 241 / 938 033 468

Conheça-nos melhor e faça parte de um futuro comum

Juntos por mais saúde



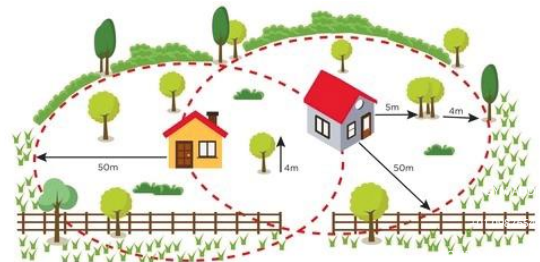
GESTÃO DE COMBUSTÍVEIS

LIMPEZA DE TERRENOS ATÉ 15 DE MARÇO

MONTE REDONDO, CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE!

REALIZE A LIMPEZA DOS SEUS TERRENOS, ATÉ 15 DE MARÇO DE 2019, TENDO EM CONSIDERAÇÃO O SEGUINTE:

- DEVERÁ EFETUAR A LIMPEZA DE TERRENOS ATÉ 50 M EM REDOR DE CASAS, ARMAZÉNS, ESTALEIROS OU OUTRO TIPO DE CONSTRUÇÕES;
- É OBRIGATÓRIO O CORTE DE TODAS AS ÁRVORES E ARBUSTOS ATÉ 5 METROS DAS CASAS E IMPEDIR QUE OS RAMOS CRESCAM SOBRE O TELHADO;
- MANTER AS ÁRVORES AFASTADAS ENTRE SI NUMA EXTENSÃO DE 4 METROS, SENDO QUE, PARA EUCALIPTOS E PINHEIROS ESTA EXTENSÃO PASSA A SER DE 10 METROS;
- DEVERÁ REALIZAR TAMBÉM A LIMPEZA DO MATO NUMA EXTENSÃO DE 100 METROS EM REDOR DAS POVOAÇÕES, PARQUES INDUSTRIAIS E OUTROS AGLOMERADOS SEMELHANTES.



ESCOLA E.B. 2,3 RAINHA SANTA ISABEL PARTICIPA NO CORTA-MATO DISTRIITAL DO DESPORTO ESCOLAR

A Escola EB 2,3 Rainha Santa Isabel participou no Corta-Mato Distrital do Desporto Escolar, que teve lugar no parque da cerca na Marinha Grande, NO passado dia 24 de janeiro, com um grupo de 35 alunos. Apesar das condições climatéricas um pouco adversas isso não impediu que, quer a título individual, quer a título coletivo, excelentes prestações.

A nível individual destacaram-se Miguel Gomes do 8°C que obteve o primeiro lugar no escalão de iniciados, a aluna Petra Viana do 5ºE que foi vice-campeã no

escalão de infantis A e por fim o aluno David Silva do 7ºD que obteve também o segundo posto na prova de infantis B.

A nível coletivo destacam-se os escalões de Infantis A femininos e Iniciados masculinos que alcançaram o primeiro lugar. A equipa de infantis A foi composta por: Petra Viana 5ºE (2º), Filipa Lavos da escola de Monte Real (11ª classificada), Iara Pereira da escola de Carvide (18ª), Cristiana Pedrosa da escola de Monte Redondo (45ª), Irina Moreira 5ºD (89ª) e ainda por Matilde Hen-



MONTE REDONDO, CARREIRA ONDE A VIDA ACONTECE



POÇOS E FUROS DE CAPTAÇÃO DE ÁGUA

É obrigatório em quaisquer terrenos o resguardo ou a cobertura de poços, fendas e outras irregularidades, de maquinismos e engrenagens de fácil acesso e de placas que, obstruindo completamente a escavação, ofereçam resistência a uma sobrecarga de 100 kg/m².

O resguardo deverá ser realizado pelo levantamento das paredes do poço ou cavidade até à **altura mínima de 80 cm** de superfície do solo ou por outra construção que obedeça àquele requisito, contanto que, em qualquer caso, suporte uma força de 100 kg

O não cumprimento das referidas normas resulta em coimas entre os 80€ e os 250€

Consulte o DECRETO-LEI Nº3 10/2002 DE 18 DE DEZEMBRO (com última alteração pela Lei nº 105/2015, de 25 de agosto)

riques da escola de Monte Redondo que durante o aquecimento teve uma dor num pé que a impediu de realizar a prova. A equipa de Iniciados foi composta por: Miguel Gomes 8°C (1º), Rodrigo Gomes 9°C (7º), Tiago Leonardo 9°C (8º), David Lopes 9°C (9º), Jorge Oliveira 9ºB (12º), Danilo Carreira

8ºE (20º). Esta equipa ficou apurada para representar o distrito de Leiria no corta-mato nacional que irá ter lugar nos próximos dias 22 e 23 de fevereiro que decorrerá no mesmo local.

Fonte: www.be-sede-aersi.blogspot.com

O CESTO DOS TESOUROS: DESCOBERTAS E APRENDIZAGENS NA CRECHE.



Elinor Goldschmied (1910 – 2009) foi uma educadora e pedagoga inglesa, cuja vida e trabalho, acompanharam quase todo o séc. XX e aos 95 anos ainda ensinava, influenciando sucessivas gerações de pais e profissionais da infância. Considerava que, o Cesto dos Tesouros, descrito pela primeira vez em 1994 foi o seu maior contributo para a educação das crianças pequenas.

Este cesto/baú contém um conjunto de objetos simples selecionados de forma a estimular os vários sentidos das crianças. Brincar com o Cesto dos Tesouros, é oferecer à criança a possibilidade de uma variedade de experiências que ajudarão o cérebro a estabelecer novas ligações e a desenvolver-se.

Os bebés podem explorar o Baú dos Tesouros, a partir do momento em que se conseguem sentar. Na creche utilizamos o Cesto dos Tesouros e as crianças exploram livremente os objetos que se encontram dentro dele. O interesse em experimentar e conhecer cada objeto é visível

desde o primeiro momento. É uma atividade que favorece o desenvolvimento da coordenação motora, da criatividade e das sensações táteis. Diariamente são colocados dentro do cesto diversos objetos do quotidiano, diferentes quanto à forma, textura e composição para serem explorados e descobertos pelas crianças individualmente ou em colaboração com os seus pares.

O Cesto dos Tesouros pode ser utilizado também em casa com os mesmos benefícios.

Para fazer um Cesto dos Tesouros, escolha um cesto, baú ou caixa feito de um material natural forte, com o fundo chato, lados direitos, baixos e sem asas.

Não deve ter menos de 35cm de diâmetro e 10 a 12,5cm de altura, para poder conter uma grande variedade de objetos que atraiam o interesse do bebé. O cesto pode conter: objetos de origem natural como conchas, nozes grandes e fruta; objetos de metal como colheres e tampas de tachos; pequenas caixas de cartão, bo-

las de lã, escovas, garrafas pequenas de plástico, papel, tecidos de diferentes cores e texturas; objetos de madeira como rocas, argolas de cortinado e

colheres de pau. Experimente!

● Casa da Criança
Maria Rita Patrocínio
Costa

MONTE REDONDO, CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

ZUMBA

AULA GRÁTIS: 22 DE FEVEREIRO

LOCAL:
CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

CUSTO:
2 VEZES P/ SEMANA: 20,00€/MÊS
1 VEZ P/ SEMANA: 15,00€/MÊS

HORÁRIO:
19H45 - 20H45
2ª & 6ª FEIRAS

INFO E INSCRIÇÕES:
Sede da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira
Rua Albano Alves Pereira N.º3 | 2425 - 617 Monte Redondo
Telf: 244 685 328 | e-mail: freguesiamonteredondoe carreira@gmail.com

Reportagem

JÁ ABRIU O NOVO RESTAURANTE DUX - CIDADE DO LIS PETISCOS E VINHOS

dux

Cidade do Lis

Petiscos e Vinhos



Luís Marques é natural de Monte Redondo, tem 29 anos e fez o seu percurso escolar na Escola do 1.º ciclo de Monte Redondo, passando depois pelo Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, onde concluiu o 9.º ano.

Em 2005, entrou na escola profissional de Hotelaria de Leiria, onde tirou o curso de Cozinha, que terminou em 2008.

Do seu currículo constam o Hotel Marriott em Óbidos onde foi cozinheiro de terceira; o restaurante Pizzaiolo, de comida italiana, em Coimbra onde foi subchefe; o restaurante Chiringuito, na Marinha Grande, onde foi chefe de cozinha; o restaurante Terreiro do Paço, em Lisboa, onde foi cozinheiro de primeira; acabando antes de abrir o seu negócio indo para Angola situado em Talatona para a empresa Semba Comunicações, onde foi cozinheiro de primeira.

Em 2012, decidiu abrir o seu próprio espaço com mais três sócios, o Restaurante Dux Petiscos e Vinhos, em Coimbra e em fevereiro de 2019 abriu um novo espaço em Leiria: Restaurante Dux Cidade do Lis, situado Rua da Moura, lote 3, cave, fração A - Vale Sepal - Leiria.

Notícias: Porquê a escolha da Cidade de Leiria?

A vinda do Dux para Leiria já era um sonho de alguns anos, pois é a minha cidade natal. Há quatro

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA



Museu Mais Ativo a cultura

PROGRAMA TURÍSTICO

PARA OS MUNICÍPIOS DE LEIRIA COM MAIS DE 55 ANOS



MUSEU DE LEIRIA | LEIRIA



MOINHO DO PAPEL | LEIRIA

VISITA AOS DOIS MUSEUS MUNICIPAIS

26 MARÇO 2019 | 14.30 horas

LOCAL DE CONCENTRAÇÃO

Largo da Igreja (Monte Redondo) - 14 horas
Largo de S. Jorge (Carreira) - 14.15 horas

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES

União das Freguesias de Monte Redondo Carreira
Morada: Rua Albano Alves Pereira, n.º 3 | 2425-617 Monte Redondo
Tel.: 244 685 328 | freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com





anos vim viver para Leiria e desde então tornou-se uma necessidade, uma questão de comodidade poder ter o restaurante que ajudei a desenvolver em Coimbra também em Leiria. Foram alguns anos até encontrar o sítio que me agradasse a vários níveis. Mas esse dia chegou.

Notícias: Este espaço é uma continuação do Restaurante «Dux Petiscos e Vinhos» situado em Coimbra?

Sim, sendo o conceito base os petiscos e tendo uma boa carta de vinhos. Encontra-se aberto todos os dias, fechando apenas à segunda-feira.

Notícias: O que podemos encontrar de especial e diferente neste Restaurante?

O Dux é um restaurante/taberna de estilo moderno e acolhedor. Tem uma carta recheada de variados petiscos, sendo sinónimo de partilha entre amigos. Apresenta pratos saborosos a bons preços, como os pastéis de queijo da serra, a Batata Dux, Cogumelos com linguiça e ovo, Wellington e Pica-pau de atum, entre muitos outros.

● Ana Carla Gomes

CARNIVAL

CARREIRA

2 / 3 / 4 e 5 MARÇO | 2019

Dia 2 - Sábado
21:00 h - Baile com **TRIO LATINO**



Dia 3 - Domingo
14:00 h - Desfile de Carnaval
Fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Vieira de Leiria
21:00 h - Baile com **ORIUNDOS DA NOITE**




Dia 4 - Segunda Feira
21:00 h - Baile com **SOM 2 MUSIC**
24:00 h - DJ LEONEL VIEIRA




Dia 5 - Terça Feira
14:00 h - Desfile de Carnaval
Fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Vieira de Leiria
21:00 h - Baile com **NELSON MARTO**





Porco no Espeto, Pão com Chouriço e Farturas (Domingo e Terça Feira)

APOIO:
Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira

HELDER BRÁS FRANCO
UNIPESSOAL, L.D.A.
ELECTRICISTA AUTO
Tlm. 914 328 808 - Ponte da Pedra

CCM
Centro Cultural Montejóia
Tel. 244 686 360 - Montijos

stand
VITOR GASPAR, L.D.A.
Comércio e Reparação de Automóveis
Monte Real - Tel. 244 614 258
E-mail: vit.gaspar@gmail.com

limits
ESCOLA DE CONDUÇÃO
VÁRZEAS

"NOS DIAS DO DESFILE, NÃO É PERMITIDO VENDEDORES AMBULANTES DENTRO DO RECINTO CARNAVALESCO"

Cardinal Surprezo - Associação / Secção Carnaval, não se responsabiliza por eventuais acidentes que ocorram durante o desfile.

Informação

Comunicação de Queimas e Queimadas

São várias as práticas agrícolas e florestais em que o uso do fogo se encontra associado, no entanto, são vários os casos em que estas situações se descontrolam e originam grandes incêndios com graves consequências ecológicas e socioeconómicas. Cerca de 98% das ocorrências em Portugal Continental têm causa humana. Assim, torna-se imprescindível uma alteração de comportamentos na comunidade de modo a que possam ser realizadas essas mesmas práticas, mas com um menor risco.

O que são as Queimas e Queimadas?

Entende-se por Queimas a utilização de fogo para eliminação de sobrantes de exploração florestal ou agrícola como podas de vinhas, de oliveiras, entre outros, cortados e amontoados. É proibido fazer Queimas durante o Período Crítico e, fora do Período Crítico, nos dias de risco Muito Elevado ou Máximo.

Já um Queimada caracteriza-se pelo uso de fogo para renovação de pastagens ou eliminação de restolhos e de sobrantes de exploração florestal ou agrícola, cortados e não amontoados. É proibido fazer queimadas durante o Período Crítico e fora do Período Crítico nos dias de risco de incêndio Elevado a Máximo.



O que é necessário para realizar uma Queima ou Queimada?

Para fazer uma queimada é obrigatório a autorização da respetiva Autarquia Local (Câmara Municipal). Sem acompanhamento técnico apropriado (técnico credenciado em fogo controlado, equipa de sapadores florestais ou bombeiros) a realização de queimadas é considerada uso de fogo intencional com coima associada entre os 280€ e os 10.000€.

Poderá realizar esta comunicação das seguintes formas:

- Via telefónica, através do contacto 244 849 700;
- Através do registo na plataforma online do ICNF (através do link: <https://fogos.icnf.pt/InfoQueimasQueimadas/>) e solicitar autorização em apenas três passos simples:

- 1 É UMA QUEIMA OU UMA QUEIMADA
- 2 INDIQUE O LOCAL E A DATA DA ATIVIDADE
- 3 AGUARDE RESPOSTA POR EMAIL OU SMS

Mais informações:

Linha SOS Ambiente e Território

(Todos os dias das 08H00 às 21H00) **800 200 520**

A Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira está ao dispor para esclarecimento de qualquer dúvida associada a esta questão.

Fonte: ICNF e Bombeiros Voluntários de Leiria

FAÇA UMA QUEIMA DE AMONTOADOS EM SEGURANÇA

QUANDO FAZER

- 1** Ligue para o **Corpo de Bombeiros** do local ou para o Serviço Municipal de **Proteção Civil**. Consulte o **risco de incêndio** nos sites www.ipma.pt ou www.icnf.pt.
- 2** É proibido fazer queimas durante o **Período Crítico*** e nos dias de risco **Muito Elevado** ou **Máximo**. Não queime com tempo **quente** e **seco** ou com **vento**.
- 3** Escolha dias **nublados** e **húmidos**. Leve consigo um **telemóvel** para dar o alerta em caso de incêndio. Faça a queima **acompanhado**.

* 1 de julho a 30 de setembro, podendo ser alterado em função das condições meteorológicas.

COMO FAZER

- 4** Afaste o amontoado de sobrantes a queimar de **pastos, silvados, matos** ou **árvores**. Abra uma **faixa limpa de vegetação** à volta dos sobrantes a queimar. **Molhe a faixa** antes de iniciar a queima. Tenha um recipiente com **água** ou uma mangueira junto ao local.
- 5** Faça vários **montes de pequena dimensão** em vez de amontoados grandes. Queime os sobrantes **pouco a pouco**.
- 6** Mantenha-se **atento** e **vigilante**. Se saltar alguma fagulha apague de imediato. É **proibido abandonar** a queima antes de terminada. Esteja atento às alterações do **vento**. Proteja-se do fumo tapando o nariz e a boca com panos húmidos ou com uma máscara de fumo. A inalação de fumo **pode ser fatal**. Se a queima ficar descontrolada, mantenha-se em segurança e **ligue o 112**.

COMO APAGAR

- 7** Queime até ficarem apenas as **cinzas**. Revire os sobrantes queimados para ver se ainda existem pequenas chamas. Apague **molhando** o local ou atirando **terra** para cima. Antes de abandonar o local assegure-se que **não existe fumo** a sair das cinzas.

Portugal sem fogos depende de todos.

FAÇA UMA QUEIMADA EXTENSIVA EM SEGURANÇA

QUEIMADA EXTENSIVA - Uso de fogo para renovação de pastagens ou eliminação de restolhos e de sobrantes de exploração florestal ou agrícola, cortados e não amontoados.

- 1** É obrigatório a autorização da **câmara municipal** ou **junta de freguesia**. É obrigatório o acompanhamento técnico adequado.
- 2** Informe-se do **risco de incêndio** através dos sites www.ipma.pt ou www.icnf.pt. Antes de iniciar a queimada ligue para os **Bombeiros** ou para o Serviço Municipal de **Proteção Civil**.
- 3** É proibido fazer queimadas durante o **Período Crítico*** e nos dias de risco **Elevado** a **Máximo**. Não queime com tempo **quente** e **seco** ou com **vento**.
- 4** Escolha dias **nublados** e **húmidos**. Leve consigo um **telemóvel** para dar o alerta em caso de incêndio. Faça a queimada **acompanhado** e **avise os vizinhos**.
- 5** Abra uma **faixa limpa de vegetação** à volta da área a queimar. A largura mínima deverá ser **2 vezes a altura da vegetação** a queimar. Tenha ainda em conta o **relevo** e o **tipo de vegetação** envolvente. Evite **queimar grandes áreas** de uma só vez, pois dificulta o **controlo do fogo**. Escolha bem o **ponto de início** da queimada de modo a atingir os seus objetivos **sem causar risco** para os terrenos vizinhos.
- 6** Mantenha-se **atento** e **vigilante**. Se saltar alguma fagulha apague de imediato. Esteja atento às alterações do **vento**. Se a queimada ficar descontrolada mantenha-se em segurança e **ligue o 112**.
- 7** Antes de abandonar o local assegure-se que o fogo está **completamente extinto**. Se a **bordadura** da zona queimada apresentar **temperaturas muito elevadas** e se **confinar** com manchas de vegetação não arida, **reforce a largura da faixa de limpeza**.

* 1 de julho a 30 de setembro, podendo ser alterado em função das condições meteorológicas.

Portugal sem fogos depende de todos.

TERTÚLIA “A HISTÓRIA DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO”

Monografia de Monte Redondo

No âmbito do desenvolvimento de uma Monografia sobre a Freguesia de Monte Redondo (primeiro volume da obra União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira), a Junta de Freguesia, em parceria com os investigadores responsáveis pela obra, promoveu uma Tertúlia sob o tema “A HISTÓRIA DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO”, que teve lugar no dia 2 de fevereiro, pelas 16h00, no Salão Nobre da Junta de Freguesia em Monte Redondo.

A Monografia de Monte Redondo tem como coordenadores o Professor Doutor Jorge Arroiteia e o Professor



Doutor Saúl Gomes e como investigadores Doutora Maria da Luz Moreira, Professor Doutor Mário Moutinho, Doutora Filomena Martins, Doutor José Carlos Marques, Doutora Ana Seíça Carvalho, Doutor Ivo Domingues, Senhor João Moital, Dr. Agostinho Franklin, Arqueólogo Luís

Fernandes, Doutor Miguel Moital e Senhor Mário Felizardo.

Durante os próximos meses, solicita-se a todos aqueles que tiverem registos fotográficos, em vídeo, documentos, receitas culinárias, instrumentos, objetos ou histórias para contar que contactem a Junta

de Freguesia, pois todos os contributos são essenciais para que a Monografia seja mais rica e completa e retrate com veracidade e rigor a história de Monte Redondo.

O Arqueólogo Luís Fernandes irá encetar algumas visitas às habitações da Freguesia e seria importante que as pessoas o recebessem e partilhassem algumas informações com ele.

O professor Doutor Jorge Arroiteia, como um dos coordenadores da Monografia, deixa aqui um convite a todos os cidadãos para que colaborem com os investigadores.

● Ana Carla Gomes

A memória da freguesia de Monte Redondo, inscrita no tempo e nas marcas naturais e humanas suportadas e criadas pela sua população, tem vindo a interessar a um número crescente de estudiosos, a amantes dos assuntos locais e das suas origens. Por outro lado a evolução histórica e das terras vizinhas obriga a um aprofundamento das fontes comuns relacionadas com o povoamento e o crescimento das atividades dos seus moradores, numa relação próxima com a ocupação humana, as tradições culturais, a vida de relação e a dependência administrativa e religiosa do Concelho e da Diocese de Leiria

Em tempo de afirmação do Poder local, o sentir de uma comunidade e das suas necessidades passa pelo conhecimento das potencialidades locais, pela identificação dos seus projetos, pela valorização das raízes e heranças culturais dos seus moradores, num ambiente de partilha e de valorização e respeito pelas suas identidades e diferenças. Cada um, à sua maneira, tem experiências e vivências, documentos e imagens, relatos e leituras que merecem ser conhecidas e partilhadas.

O trabalho em curso centrado na construção de um ensaio relacionado com a terra, o património e a história desta freguesia é o exemplo de um exercício que se quer partilhado entre a equipa de investigadores que aceitaram dar o seu melhor na preparação desse estudo e a população no seu conjunto. Partilha, essa, que se pretende registar num texto de memórias coletivas, que possa servir de base ao conhecimento futuro do que é a nossa terra neste início do século XXI, 15 anos após a elevação da Vila; dos traços seu território, da sua população, da sua história e tradições.

Na continuação da “Tertúlia” aberta à população, realizada no dia de N^ª Senhora das Candeias, muitos são os que querem partilhar segredos associados a recordações e tradições, pessoais e da sua comunidade. Até Dezembro, data da apresentação do texto, haverá tempo para muito trabalho, participação e diálogo que permita confirmar que “Não há ano, afinal, que não tenha o seu Natal”.

Contamos com todos para que a nossa memória comum saia valorizada e enriquecida.

● Jorge Carvalho Arroiteia

Património

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA – QUANDO A VIOLÊNCIA COMEÇA NO NAMORO

A violência no namoro acontece quando o/a nosso/a parceiro nos magoa (emocional, física ou sexualmente) e nos controla a nós e à nossa relação. É um ato de violência, pontual ou contínuo, que tem como objetivo ter mais poder e controlo do que a outra pessoa envolvida na relação.

A violência no namoro pode acontecer quer as relações sejam “sérias” ou não, menos ou mais longas. Quer as raparigas quer os rapazes podem ser violentos para os seus parceiros. As relações em que existe violência não são todas iguais e não é obrigatório que incluam violência física. Na mesma relação podem ocorrer várias formas de violência.

Existem várias formas de violência no namoro:

Violência Física. Quando somos empurrados, agarrados ou presos, nos atiram objetos, nos dão bofetadas/pontapés/murros, nos ameaçam de nos bater, nos

bloqueiam a porta ou a saída, não nos deixam sair de determinado sítio.

Violência Sexual. Quando somos obrigados a praticar atos sexuais contra a nossa vontade ou quando somos acariciados/tocados sem que queiramos.

Violência Verbal. Quando nos chamam nomes ou gritam, nos humilham ou fazem comentários negativos sobre nós, nos intimidam e ameaçam.

Violência Psicológica. Quando nos partem ou estragam objetos, controlam a nossa forma de vestir, controlam os nossos tempos livres e o que fazemos durante o dia, nos ligam constantemente ou enviam mensagens, ameaçam terminar a relação como estratégia de manipulação, nos dizem que mais ninguém ficaria connosco, nos fazem sentir culpados/as por alguma coisa que fizemos que não foi errada, nos fazem sentir que não merecemos ser amados/as, nos dizem que somos nós que



provocamos a violência.

Violência Social. Quando nos envergonham ou humilham em público, sobretudo junto de amigos; quando mexem no nosso telemóvel ou vigiam o que fazemos nas redes sociais sem permissão; quando somos proibidos de conviver com os nossos amigos e família.

Violência Digital. Quando entram nas nossas contas de email ou redes sociais.

Todas as formas de violência no namoro têm como objetivo magoar, humilhar, controlar e assustar. A violência nunca é uma forma de expressar amor por outra pessoa.

Ser vítima de violência por parte de alguém com quem escolhemos namorar é uma experiência dolorosa e complicada de resolver. É preciso primeiro perceber que o que nos está a acontecer é violência e para nós é difícil acreditar e compreender que alguém que gosta de nós também

é capaz de nos fazer mal. Muitas vezes, apesar dos maus-tratos, continuamos a gostar do nosso namorado/a. Podemos ter medo de não conseguirmos namorar outra pessoa ou temos vergonha de contar a alguém e pedir ajuda. A violência no namoro pode fazer-nos sentir muito sozinhos, assustados, envergonhados, culpados, inseguros, confusos, tristes e ansiosos. Mas é importante lembrarmo-nos que a violência NUNCA é aceitável. NUNCA, sob qualquer motivo, alguém tem o direito de ser violento/a connosco! É fundamental procurar ajuda. Contar a um adulto em que confiamos o que se está a passar é a única forma de outra pessoa saber o que se passa connosco e poder apoiar-nos e proteger-nos. O Psicólogo da escola pode ajudar. Assim como ligar para a APAV – o atendimento é gratuito e confidencial.

● Carla Pinhal
Psicóloga

APRENDER A DIZER NÃO

Quantas vezes damos por nós a dizer sim, quando na verdade queríamos dizer não?

E isto acontece em diversas áreas da nossa vida a nível individual, na relação connosco próprios, mas também na relação com outros.

Muitas vezes sabemos que o melhor para a nossa saúde e bem-estar é fazer uma caminhada, comer mais saudável, mas acabamos a dizer sim ao mais fácil e ao comodismo de ficar em casa, comer mais do que devíamos e atacar aquele pacote de bolachas antes de ir para a cama.

Outras vezes sabemos que queremos acabar determinada relação com alguém que nos é tóxico, que nos causa mau-estar, tristeza, mas caímos na tentação e mantemo-nos com essa pessoa.

E noutras alturas sabemos que determinado favor pedido por um colega de trabalho/chefe vai contra os nossos princípios e valores, mas acabamos a fazê-lo na mesma.

Ou quando os nossos filhos nos pedem para ver vídeos ou jogar no telemóvel a meio do jantar no res-taurante e acabamos por ceder, quando queríamos ter dito outra coisa.

E ainda quando continuamos a dizer sim a tudo quanto nos pedem para fazer e queríamos dizer não porque estamos exaustos e precisamos de um dia de descanso.

Independentemente do contexto em que o não fica engasgado e sai o sim, as consequências para cada um são diversas e têm impactos no corpo, na mente, na nossa auto-estima e amor próprio.

Então se sabemos que em determinado momento devemos dizer não, porque raio acabamos a dizer sim? E de que forma podemos então aprender a dizer não de forma clara, sem culpas e sem medos?

Um primeiro aspeto a ter em conta, é que o dizer não de forma clara, implica antecipadamente um processo de auto-consciência, aceitação e auto-conhecimento.

Muitas vezes, o que nos impede de dizer não são pensamentos mais ou menos enraizados que temos e nos condicionam a res-

posta. Por exemplo, se disser não: "O que pensariam os outros de mim?"; "Vão deixar de gostar de mim!"; "Vão achar-me egoísta, mal-agradecida, presunçosa!"; "Perco esta oportunidade e não vai existir mais nenhuma!".

Mas se pensarmos com clareza, desde que nos estejamos a respeitar a nós e respeitemos os outros quando respondemos que não, ninguém vai gostar menos de nós por isso.

É aqui que entra o processo de auto-conhecimento e aceitação, perceber o que realmente a/o está a impedir de dizer não. Que pensamentos enraizados a/o estão a limitar. O que pode mudar em si para passar a ser mais sincero consigo no momento de dizer sim ou não?

Algumas vezes são processos mais demorados, como o de aprendermos a gostar de nós, aceitar quem somos, confiar e acreditar em nós, primeiro de tudo e independentemente do que os outros pensam.

Outras vezes pode ser mais simples e começar com pequenas coisas, como parar um momento para refletir sobre a resposta. Ou então ser mais firme. Aprender a estabelecer prioridades.

Pode acontecer também que seja importante aprender a ser mais disciplinado/a e com isso aprender a adiar um prazer momentâneo e instantâneo por um benefício maior a longo prazo, por exemplo, o caso da comida, ou do snooze no despertador de manhã.

Independentemente do que neste momento o está a impedir de dizer não, pense que tudo é possível de ser aprendido e melhorado, em qualquer altura e em qualquer idade e que estas coisas se treinam, dia após dia.

Lembra-se quando aprendeu a andar de bicicleta? Primeiro teve de ser com rodinhas, depois tirou as rodinhas, mas ainda não conseguia travar e tinha de estar muito atenta/o ao guiador, a tentar equilibrar-se. E à medida que ia treinando começou a conquistar confian-



ça, habilidade e até já conseguia conduzir só com uma mão ou sem nenhuma e ainda conversar com o colega do lado.

Aprender a dizer não é igual.

● **Monica Ferreira**
- Coach

motor-club
MONTE REDONDO - LEIRA
Rumo ao Futuro...

Dia da mulher
8 de Março 2019
Sede do Motor Clube 20:00h
Animação com DJ Leonel Vieira

PREÇO: 15 Flores (JANTAR INCLUIDO)

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

30 Anos de Escutismo em Monte Redondo

O que é o escutismo?

É um método de educação não formal que pretende preparar para a cidadania. Queremos crianças e jovens preparados e dispostos a tornar o mundo um pouco melhor do que o encontraram. Os pilares que sustentam o Corpo Nacional de Escutas são as leis e princípios deixados por Baden-Powell e os valores cristãos da Igreja Católica. Começou em 1907 para o mundo e em 1989 chegou Monte Redondo, graças à audácia de Fernando Vitorino, Manuel Ferreira, Manuel Domingues, Rui Esteves, Elísio Cordeiro e o Padre Joaquim de Jesus João. Foi a pensar na falta de um movimento dedicado aos jovens da paróquia, com um método de educação moral, intelectual e física, pensando na prática da vida ao ar livre, no robustecimento do carácter e na aprendizagem da vida em comunidade, que este projeto foi abraçado.

Em Março de 1991, o Agrupamento 1054 teve as suas primeiras promessas: dirigentes, lobitos e exploradores, num total de 50 novos escuteiros de lenço ao peito.

Foram muitos os momentos bons, de crescimen-

to, vivências e laços criados, no entanto também houve momentos em que Agrupamento viu a sua estrutura fragilizada: em 1999 com a perda do Chefe Fernando Vitorino e em 2003 com a perda do Chefe Rui Esteves, ambos chefes de agrupamento na época. Dois grandes exemplos de dedicação e coragem que hoje e sempre serão homenageados pelo Agrupamento.

Com estes momentos duros, surgiram também outras dificuldades. Com quatro secções em funcionamento, o Agrupamento passou a contar apenas o Chefe Elísio como dirigente. Graças à ação de serviço dos caminheiros do Agrupamento e à ajuda de algumas mães de escuteiros que, entretanto, entraram para auxiliar, o Agrupamento conseguiu superar e continuar o seu caminho.

Desde então que o Agrupamento tem vindo a crescer, tendo participado em atividades internacionais, nacionais, regionais e de agrupamento. As secções têm vindo a tornar realidade grandes sonhos: várias participações nas Jornadas Mundiais da Juventude; Projeto "Morabeza" (atividade



Início do ano escutista 2017/2018



Dia de B.P., Monte Redondo, 1995

de solidária em Cabo Verde, em 2010); várias atividades nos Açores; e mais recentemente, no verão de 2018, a atividade dos Pioneiros em Lourdes, entre muitas outras.

À data corrente, temos 76 elementos ativos, com

idades compreendidas entre os 6 e os 50 anos.

Após 30 anos, o Agrupamento está hoje próspero e ativo na comunidade, participando na vida da paróquia e construindo oportunidades de partilha e crescimento para os nossos escuteiros e dirigentes. Queremos continuar a seguir o trilho dos sinais de pista que nos foram confiados há muito, os quais nos indicam que o caminho a seguir é este, rumo à felicidade, mais próximos da vida, com B.P., e dando sentido à vida, às nossas e às dos nossos escuteiros, sempre "Da Melhor Vontade" e "Alerta para Servir".

Dia 3 de Março contamos com a sua presença na Eucaristia das 9:00. Venha comemorar connosco o 30º aniversário do Agrupamento 1054. É nosso, é seu... é de Monte Redondo.

● Agrupamento 1054



O Rapaz que Seguiu o Pai para Auschwitz de Jeremy Dronfield

Mais um livro sobre o Holocausto, que retrata a luta de um pai e um filho para permanecerem juntos e sobrevivem. Uma história real, que não deixa de nos surpreender e emocionar, fazendo-nos questionar acerca da resiliência humana e da crueldade de que o ser humano é capaz.

O enredo começa em Viena, em 1930. A família Kleinmann vive um dia a dia pacato e tranquilo. Gustav trabalha como estofador e Tini trata da casa e dos quatro filhos: Fritz, Edith, Herta e Kurt. Com a anexação nazi da Áustria, a normalidade da vida dos Kleinmann dissipa-se abrupta e dramaticamente. Os vizinhos viram-se contra eles, o negócio de Gustav é-lhe retirado e a ameaça paira sobre toda a família de forma cada vez mais alarmante.

Gustav e Fritz são dos primeiros judeus austríacos a ser presos. Destino: Buchenwald, na Alemanha. Assim começou uma inimaginável provação - várias

vezes espancados, quase mortos à fome e brutalmente forçados a construir o próprio campo de concentração em que estavam detidos. Ao longo dos horrores que testemunharam e do sofrimento por que passaram, uma constante ajudou a mantê-los vivos: o amor entre pai e filho.

Quando Gustav recebeu ordem de transferência para Auschwitz, uma sentença de morte certa, Fritz viu-se perante um dilema: deixar o pai morrer sozinho ou ir com ele... Baseado no diário secreto de Gustav e numa meticolosa pesquisa documental, este livro conta a sua história, e a de Fritz, pela primeira vez - uma história única e absolutamente incrível de coragem, amor e sobrevivência face ao terror sem paralelo que foi o Holocausto.

O Rapaz Que Seguiu o Pai para Auschwitz confronta-nos com o pior e o melhor da humanidade e com o espantoso poder do afeto e do espírito humano.

● Ana Carla Gomes



CLÍNICAS DENTÁRIAS EXCELÊNCIA[®]

medicis

+ ALTA **TECNOLOGIA[®]**
&
MÁXIMA **CONFIANÇA[®]**

244 684 600
medicis.pt |

PME líder '18

PME excelência '16



caminhada sempre mulher

31 de março | 08h30 | 10 km

venha andar por uma boa causa!

www.corridasempremulher.com

INFO:

 **Partida:** Praça Central
(Monte Redondo)

 **Inscrições e pagamentos:**

- * Presencialmente na Sede da Junta De Freguesia;
- * Via e-mail, indicando nome, morada, NIF, contacto telefónico e tamanho da t-shirt. O pagamento poderá ser realizado por transferência para o IBAN abaixo indicado e enviando o comprovativo para: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

IBAN: **PT50 0035 0503 00012572 230 64**

 **Aquisição de kits:**

- * A participação de crianças até 6 anos não carece de kit pelo que a mesma é gratuita.
- * A aquisição de kits para crianças dos 6 aos 12 é facultativa.
- * Participantes a partir dos 12 anos terão de adquirir o kit de participação.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES ATÉ 18 DE MARÇO:

Sede da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Rua Albano Alves Pereira N.º3 | 2425 - 617 Monte Redondo

Telf.: 244 685 328 | **e-mail:** freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

**O LUCRO REVERTERÁ TOTALMENTE A FAVOR DA APAM
Associação Portuguesa de Apoio à Mulher
Com Cancro da Mama**



O KIT CONTÉM:

- 1 T-SHIRT COR DE ROSA
- BONÉ OU LENÇO
- 1 SACO-MOCHILA AZUL
- 1 DORSAL
- 1 BARRA DE CEREAIS
(e outras ofertas dos Patrocinadores)

**CADA KIT TEM
O VALOR DE
12,00€**

APOIO:



Associação
Ecológica
"Os Defensores"