

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



Maria Eduarda Silva

Vice-campeã nacional da Taça de Portugal de Trampolins
no Escalão Esperanças Feminino

Pg.6 e 7

Flash

TEM MAIS DE 25
ANOS E NECESSITA DE
RENOVAR O SEU
CARTÃO DE CIDADÃO?

Faça-o no Espaço
Cidadão!

Pg.2

Cultura

BANDA DA
CATRAIA

Pg.4

Caça

PLANO ANUAL DE
EXPLORAÇÃO

Pg.8



Tem mais de 25 anos e necessita de renovar o seu Cartão de Cidadão?

Evite filas... renove-o no Espaço Cidadão

Paralelamente a todos os serviços disponíveis no Espaço Cidadão também já é possível efetuar a renovação do seu documento de identificação caso tenha idade superior a 25 anos.

Condições:

- Apresentação do PIN de autenticação ou em alternativa ter Chave Móvel Digital (CMD);
- Ter o Cartão de Cidadão válido ou caso tenha caducado há menos de 30 dias, no momento do pedido;
- A validade do novo cartão será de 10 anos e este terá de ser levantado no Registo Civil.

Evite filas! Renove o seu Cartão no nosso Espaço Cidadão das **9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h00, de segunda a sexta feira.**

Festa em Honra de N^a Sr^a da CONCEIÇÃO
Fonte Cova
 Monte Redondo

26, 27 e 28
Julho | 2019

25 Quinta-feira
 20.30 h - Celebração Penitencial seguida de Procissão de Velas

26 Sexta Feira
 19.00 h - Abertura do Arraial e início dos festejos
 20.30 h - Abertura do Restaurante e Quermesse
 22.00 h - Atuação do Grupo Musical **BANDA KROLL**
 00.00 h - Atuação do **DJ André Cerqueira**

27 Sábado
 (Durante a tarde animação do Arraial)
 20.00 h - Abertura do Restaurante
 22.00 h - Atuação do Grupo Musical **ONDAS**
 00.00 h - Atuação do **DJ Leonel Vieira**

28 Domingo
 11.00 h - Chegada da Filarmónica Nossa Sr^a da Piedade de Monte Redondo e recepção das ofertas
 12.30 h - Abertura do Restaurante
 15.00 h - Celebração da Santa Missa seguida de Procissão Solene
 16.30 h - Abertura da Quermesse e venda de andores e ofertas
 17.00 h - Concerto pela Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e entrega do guião
 18.00 h - Atuação do Grupo Musical **FARRATUGA**
 20.00 h - Reabertura do Restaurante
 22.00 h - Atuação da **BANDA MINISTÉRIO**

A comissão de festas não se responsabiliza por qualquer acidente ou danos ocorridos durante e no recinto dos festejos.

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

Ficha Técnica

DIRETORA: Céline Gaspar
DIRETORES ADJUNTOS: Carlos Alberto Santos e Lina Antónia
CHEFE DE REDAÇÃO: Marta Rodrigues

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:
 Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

COLABORADORES:
 Alexandra Figueiredo - Nutricionista
 Ana Carla Gomes
 Carla Pinhal - Psicóloga
 Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa
 Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo
 DECO CENTRO
 Fundação Bissaya Barreto
 Mónica Ferreira - Coach

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

SERVIÇOS PÚBLICOS ESSENCIAIS

Diariamente a DECO recebe pedidos de ajuda de consumidores que desconhecem os seus direitos relativamente à prestação de serviços públicos essenciais! As questões que mais frequentemente são colocadas no gabinete de apoio ao consumidor prendem-se faturação excessiva, por estimativa ou com suspensão de energia.

Se o consumidor recebe uma fatura referente a telecomunicações, de electricidade ou de água, mas não concorda com o valor serviços que vêm discriminados na mesma, poderá pagar apenas os serviços com os quais concorda? Poderá a empresa prestadora suspender o serviço sem aviso prévio? E cobrar consumos mínimos?

A regulamentação desta matéria está prevista na Lei n.º 23/96, de 26 de Julho.

O QUE DEVE SABER

Dever de informação:

O prestador do serviço deve informar o consumidor, de forma clara, das condições em que o serviço é fornecido e prestar-lhe todos os esclarecimentos, principalmente, no que diz respeito às tarifas que lhe são aplicadas.

Regras quanto à faturação: O consumidor tem direito a uma factura que especifique devidamente os valores que apresenta.

A faturação deverá ser emitida mensalmente, sendo detalhada na medida em que deve discriminar os serviços prestados e as tarifas aplicáveis.

Prescrição e caducidade:

O direito ao recebimento do preço do serviço prescreve no prazo de seis meses após a sua prestação.

Consumos mínimos e contadores:

A lei proíbe a imposição e cobrança de contadores mínimos. É igualmente proibida a cobrança de:

- Qualquer importância a título de preço, aluguer, amortização ou inspecção periódica de contadores ou outros instrumentos de medição utilizados;
- Qualquer taxa que não tenha correspondência directa com um encargo em que a entidade prestadora do serviço efectivamente incorra, excepto a contribuição audiovisual;
- Qualquer taxa que seja contrapartida da alteração da prestação do serviço ou de equipamentos utilizados para esse fim, desde que estes não tenham sido solicitados expressamente pelo consumidor.

Suspensão do fornecimento do serviço: A prestação do serviço público não pode ser suspensa sem aviso prévio ao consumidor, salvo em caso fortuito ou de força maior.

Deste modo, no caso de o consumidor se encontrar em atraso no pagamento, a suspensão do serviço só poderá ocorrer após advertência, por escrito, com a antecedência mínima de vinte dias relativamente à data efectiva da suspensão do respectivo serviço.

Esta advertência por parte da entidade, além de justificar o motivo da suspensão, deve informar o utente dos meios que este tem ao seu dispor



para evitar a suspensão do serviço, bem como esclarecer as condições de retoma do mesmo.

A prestação do serviço público não pode ser suspensa em consequência da falta de pagamento de um outro serviço, mesmo que este esteja incluído na mesma factura,

salvo se forem funcionalmente indissociáveis.

Em caso de violação de direitos, a quem recorrer?

Em caso de violação de direitos, poderá apresentar reclamação na DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor.

● DECO CENTRO

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com os seus direitos enquanto consumidores, bem como resolver os seus problemas, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor da DECO, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra ou para deco.coimbra@deco.pt.

Amigos do Escape
Associação Recreativa e Eventos
Carreira - Leiria

VII

28 JULHO

2019

MEMBROS

Carreira

Passeio Motas e Motorizadas Antigas

8H00 ABERTURA INSCRIÇÕES JUNTO AO LARGO S. JORGE

PEQUENO ALMOÇO 8H30

9H30 INICIO DO PASSEIO

MATA BICHO 11H30

10H30 BUCHA MATINAL

ALMOÇO CONVÍVIO 13H30

LEMBRANÇAS PARA TODOS PARTICIPANTES E ACOMPANHANTES

- * SOPA
- * BORRCHO / FERRAS
- * VINHO, CERVEJA, SUMOS, ÁGUA
- * SOBREMESA
- * CAFÉ

» INSCRIÇÕES «

• ATÉ DIA 28/07 (APÓS AGENCIA 22)

• LIMITADO A 250 PARTICIPANTES

» NÃO SÓCIOS - 14,50 ESCAPES «

» SÓCIOS - 9,50 ESCAPES «

INCLUI: PEQUENO ALMOÇO, BUCHA, MATA BICHO, ALMOÇO E LEMBRANÇA.

» CONTACTOS «

AQUILINO * 964 303 426

GONÇALO * 963 028 173

FAUSTO * 969 673 486

» PREMIOS «

- * 1º MAIOR GRUPO *
- * 2º MAIOR GRUPO *
- * 3º MAIOR GRUPO *
- * GRUPO + LONGE *
- * MAIS FERRUGENTA
- * (GRUPO MÍNIMO 5 ELEMENTOS)

GPS 39°52'05"N 08°51'31"W

IntensiCorrente, Lda.

ROTEIRO SILVEIRO - CONSTRUÇÕES, Engenharia, Lda.

MONTE REDONDO

CARREIRA

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER ACIDENTE/INCIDENTE OCORRIDO NESTE EVENTO

Banda da Catraia



A Banda da Catraia é um grupo musical que junta Inês Bernardo na voz, Ricardo Silva na guitarra portuguesa, Rui Amado, um monterredondense, na guitarra e viola campaniça, Adelino Oliveira no contrabaixo, Paulo Bernardino nos clarinetes e João Maneta nas percussões.

Esta Banda é oriunda de Leiria e os seus membros têm em comum o gosto pela criação de canções de harmonias ricas e melodias recortadas, enraizadas na tradição, mas modernas na sua expressão.

O primeiro single da Banda da Catraia, «Canção de Quem Cá Fica», foi lançado em 2014. Em novembro passado, a Banda lançou digitalmente, “Doçura ou Travessura”, a propósito do Halloween.

A música “Doçura ou Travessura” foi selecionada para o prémio “2019 IPMA Azores Airlines People’s Choice”, uma categoria em que o público vota ‘online’, através do sítio do concurso, que tem o objetivo de “reconhecer e premiar a música e músicos portu-

gueses e seus descendentes espalhados pelo mundo”, explicou a banda num comunicado de imprensa.

A Banda foi, ainda, selecionada para a Exib Música 2019 que teve lugar no dia 15 de junho em Setúbal. Esta feira profissional de música reúne durante 3 dias: programadores, agentes e músicos de todo o mundo.

A 24 de maio de 2019, a Banda da Catraia lançou “Agnão Limão”, uma música do seu primeiro album de originais, numa versão com uma nova roupagem, mais fresca e dançável, que não deixa ninguém indiferente, seja miúdo ou graúdo. A letra da música retrata o dilema vivido pela jovem catraia ao ter que decidir se fica na aldeia ou se rum a descoberta do mundo.

A versão original do tema é a música mais ouvida no Spotify do grupo e conta com um videoclipe filmado em Fontes, nascente do rio Lis, com a ajuda da comunidade, amigos e família.

A intenção da Banda da Catraia é apurar ainda mais a linha estética anterior e refletir o amadurecimento dos seus cânones estéticos e de experimentação ao vivo. Este projeto musical revela-se em todo o seu esplendor em palco, aquando da troca de energia com o seu público.

● Ana Carla Gomes

AGENDA DA BANDA DA CATRAIA

20 julho - Leiria *Festival d'Amor 2019*

15 agosto - Leiria *Festas da Bajouca*

13 setembro - Portugal *(a anunciar)*

28 setembro - Mealhada *(a anunciar)*

VERÃO 2019

"SEMANA" CULTURAL

ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DESPORTIVA E COOPERATIVA DA SISMARIA

2 AGOSTO
PEDDY PAPER

A atividade é uma prova pedestre de orientação para turistas, que consiste num percurso ao qual estão associadas perguntas e tarefas.

9 AGOSTO
TORNEIO SORTEIO

O "Torneio Sorteio" celebra mais um aniversário de existência com os amantes do Futebol da nossa localidade, reforçadamente dinamizada por "Influencers", em que se teve a preocupação de despertar a atenção de todos os departamentos do populoso município através "canais" mediante sorteio.

14 AGOSTO
Festival do Camarão

Como manda a tradição nesta noite a do Camarão, uma noite na esplendorosa noite dos petiscos ao som de Karaoke & DJ.

4 AGOSTO
ALMOÇO DE ANIVERSÁRIO

O dia de 2019, vem revelar o 38º Aniversário do ACRDD-Sismaria.

10 AGOSTO
SUNSET GIN

O Verão traz tranquilidade e momentos de lazer, vem descobrir as nossas experiências ao som de boa música numa bela tarde no refresco de um bom GIN.

18 AGOSTO
Passeio de Bicicletas

A ACRDD da Sismaria e o RANCHO "Reses da Aldeia" proporcionam um passeio desafiante com momentos de convívio, desporto, natureza e cultura, seguido de um bom almoço.

Feira do Livro

De 7 a 10 de Agosto celebremos também com a nossa habitual "Feira do Livro" de modo a fomentar a leitura e conhecimento, o lazer, a recreação à família e à cultura.

SISMARIA
Monte Redondo

PASSEIO DE MOTOS E MOTORIZADAS ANTIGAS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA
5ª COMPANHIA DE MONTE REDONDO

1 DE SETEMBRO 2019 | 8H30

Quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de Monte Redondo

15 capacetes PRÉMIO

MAIOR GRUPO:

1 LEITÃO VIVO



INSCRIÇÃO INCLUI:

Passeio, reforço, t-shirt e almoço
Partida e chegada no
Quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de Monte Redondo

Inscrições limitadas a 250 participantes até 25 de agosto
 Contactos: 244 685 888 | 925 246 807 | 914 943 025
passiomotas.5companhia@gmail.com

Organização:



INSCRIÇÃO INCLUI:

Passeio, reforço, t-shirt e almoço
Partida e chegada no
Quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de Monte Redondo

Apoios:



VISITE A NOSSA PÁGINA:

www.facebook.com/5CompanhiaMonteRedondo

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa da Fundação distinguida com o Selo Escola Amiga da Criança

A Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa, foi distinguida com o Selo “Escola Amiga da Criança”, uma iniciativa conjunta da Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP), da LEYA Educação e do Professor Eduardo Sá.

O projeto “De mãos dadas com a natureza” foi trabalhado durante o ano e apresentado a concurso

no Eixo Envolvimento família-comunidade.

Destacamos a importância de “valorizar os nossos recursos” e consideramos que “os objetivos se atingem em equipa e a probabilidade de os atingir aumenta substancialmente quando a equipa faz parte da construção da solução”.

O projeto desenvolvido privilegiou o “contacto com os seres vivos e outros

elementos da natureza e constitui uma experiência estimulante para as crianças, proporcionando oportunidades para refletir, compreender e conhecer as suas características”. O projeto incidiu, principalmente, em questões ligadas à defesa e proteção da natureza, chamando a atenção nomeadamente para a importância da reutilização de materiais

e a reciclagem – os 3 Rs, Reduzir, Reciclar, Reutilizar.

Esta iniciativa distingue escolas portuguesas, desde educação pré-escolar ao ensino secundário e profissional, que concebem e concretizam ideias extraordinárias, contribuindo para um desenvolvimento mais feliz da criança no espaço escolar.

● Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa da Fundação Bissaya Barreto

distinguida pelo Envolvimento família-comunidade

Reconhecimento acontece no âmbito da participação na 2ª edição da iniciativa “Escola Amiga da Criança”

A Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa, em Monte Redondo, foi distinguida com o Selo “Escola Amiga da Criança”, uma iniciativa conjunta da Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP), da LEYA Educação e do psicólogo Eduardo Sá.

O projeto “De mãos dadas com a natureza” foi apresentado pela Casa da Criança na valência Envolvimento família-comunidade.

A educadora responsável pela Casa, Sónia Lousada, destaca a importância de “valorizar os nossos recursos” e considera que “os objetivos atingem-se em equipa e a probabilidade de os atingir aumenta substancialmente quando a equipa faz parte da construção da solução”.

O projeto desenvolvido pela Casa da Criança privilegia o “contacto com seres vivos e outros elementos da natureza e constitui uma

experiência estimulante para as crianças, proporcionando oportunidades para refletir, compreender e conhecer as suas características”. Neste âmbito incide, principalmente, em algumas formas de defesa e proteção da natureza como a reutilização de materiais e a reciclagem.

Esta iniciativa distingue escolas portuguesas, do ensino pré-escolar ao ensino secundário e profissional, que concebem e

concretizam ideias extraordinárias, contribuindo para um desenvolvimento mais feliz da criança no espaço escolar. O Selo é atribuído em sete categorias: Segurança; Espaços escolares (de recreio, convívio, etc.); Alimentação, Saúde e Ambiente; Digital; Cidadania e/ou inclusão; Envolvimento família-comunidade e Atividades extracurriculares e/ou interdisciplinares.

● Fundação Bissaya Barreto

OFERTAS DE EMPREGO



Enviar Currículo para:
contabilidde@avenal.pt

→ MOTORISTAS DE PESADOS

Local de Trabalho: **Portugal** - C/ Experiência - Entrada imediata ou assim que possível por parte do candidato - Responsável e Dinâmico

→ OPERÁRIO FABRIL

Local de Trabalho: **Monte Redondo - Leiria** - C/ S Experiência - Entrada imediata ou assim que possível por parte do candidato - Responsável e Dinâmico

MARIA EDUARDA SILVA

Vice-campeã nacional da Taça de Portugal de Trampolins no Escalão Esperanças Feminino

Maria Eduarda Silva, de 12 anos, residente na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, sagrou-se vice-campeã nacional da Taça de Portugal no escalão esperanças feminino.

O Trampolins Clube de Leiria (TCL) participou no passado mês de junho, no Pavilhão João Rocha, em Lisboa, na Taça de Portugal de trampolins e simultaneamente no segundo momento de apuramento para o Campeonato do Mundo Grupo de Idades de Trampolins 2019 (CMGI) que se irá realizar em Tóquio.

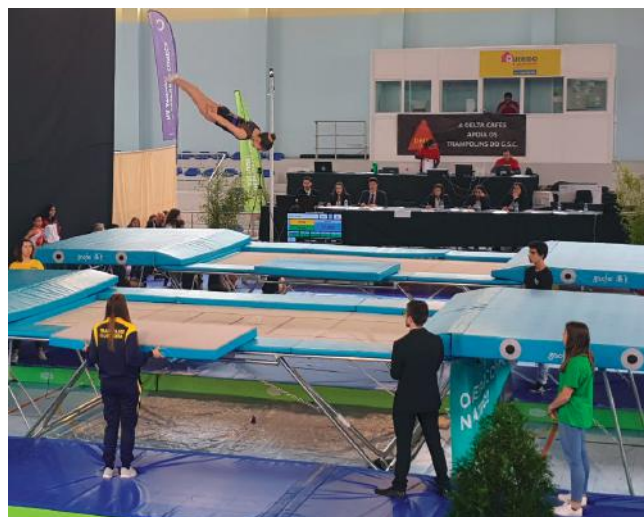
O TCL competiu com duas equipas: uma de absolutos masculinos (juniores e seniores) em trampolim (João Lobo, Martim Lavado e Miguel Silva) e outra de esperanças femininas (iniciados e juvenis) em trampolim e duplo minitrampolim (Diana Silva, Maria Marques, Maria Eduarda Silva e Rita Vieira).

As atletas do escalão esperanças feminino em trampolim alcançaram o segundo lugar. As vice-campeãs tiveram uma prestação muito positiva nesta competição coletiva, onde estiveram presentes os melhores ginastas na-

cionais em representação das suas equipas.

Maria Eduarda Silva já conquistou um apreciável número de prémios, sendo, por isso, motivo de orgulho para a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira:

- Campeã distrital em trampolim individual (categoria infantil): 26/03/2017
- Campeã distrital em trampolim sincronizado (categoria infantil): 26/03/2017
- Campeã distrital por equipas em trampolim individual (categoria infantil): 26/03/2017
- Campeã distrital em duplo mini trampolim (categoria infantil): 05/03/2017
- Campeã distrital por equipas em duplo mini trampolim (categoria infantil): 05/03/2017
- Campeã distrital por equipas em duplo mini trampolim (categoria infantil): 05/03/2017
- 3º lugar em Duplo Mini Trampolim na prova internacional Cascais Beach Cup (categoria sub 10): 08/04/2017
- Vice campeã nacional por equipas em trampolim individual (categoria infantil): 06/06/2017
- Vice campeã distrital em duplo mini trampolim (categoria iniciada): 25/02/2018
- Campeã por equipas em duplo mini trampolim (categoria iniciada): 25/02/2018
- 2º lugar em Duplo Mini trampolim na prova internacional Coimbra Gym Fest: 30/06/2018





Notícias: Com que idade começaste a praticar trampolins?

Maria Eduarda: Comecei a praticar trampolins em abril de 2012, quando tinha 5 anos (quase 6). Sempre pratiquei este desporto no Trampolins Clube de Leiria (TCL).

Notícias: Nos últimos anos, conquistaste bastan-

tes prémios. Quais os teus próximos objetivos?

Maria Eduarda: No início de julho, irei participar na prova internacional Scalabis Cup, que se realiza em Santarém. Desde o ano passado que sou ginasta de primeira divisão, onde luto por conseguir apuramento para o Campeonato do Mundo por Grupo de Ida-

des (CMGI), em Tóquio, que é neste momento o meu foco e motivação principal.

Notícias: Quantas vezes treinas por semana?

Maria Eduarda: Treino seis dias por semana, 2h30 por dia.

No início desta época, parti um pé, o que me deixou parada durante 3 meses, condicionando e complicado toda a época desportiva e os meus objetivos.

Notícias: É difícil conciliar os estudos com os Trampolins?

Maria Eduarda: Para quem desde muito novo tem sempre na sua "agenda" os treinos, consegue facilmente conseguir o equilíbrio entre os estudos e o desporto.

Claro que tenho de abdicar de algumas coisas para conseguir conciliar e ter bons resultados desportivos e escolares, mas nada é impossível quando queremos e trabalhamos para isso

E até hoje tenho conseguido muito bons resultados dos dois lados.

Notícias: Quais os teus objetivos a longo prazo?

Maria Eduarda: Continuar a praticar trampolins é sem dúvida algo que quero fazer enquanto conseguir e espero um dia chegar a profissional.

Notícias: Desejamos-te o maior sucesso na tua vida escolar e desportiva!

● Ana Carla Gomes

OS MAGNÍFICOS
FESTAS DE VERÃO
LAVEGADAS
MATOS E PINHEIRO
2-3-4 AGOSTO 2019

2 SEXTA-FEIRA
 20H00 - ABERTURA DO ARRAIAL
 21H30 - ATUAÇÃO DA
BANDA MH5

3 SÁBADO
 18H00 - ABERTURA DO ARRAIAL
 19H30 - ABERTURA DO RESTAURANTE
 21H30 - ATUAÇÃO DO
GRUPO MUSICAL VORTEX

4 DOMINGO
 10H00 - ABERTURA DO ARRAIAL
 12H00 - ABERTURA DO RESTAURANTE
 16H30 - ATUAÇÃO DO **RANCHO FOLCLÓRICO DA BOA ESPERANÇA DOS ALHAI**
 18H00 - ATUAÇÃO DA **ACADEMIA RITMUS - BAJOUCA**
 21H30 - ATUAÇÃO DO **DUO MK**
RITMUS

23H00 - MAGNÍFICO SORTEIO
 CONTINUAÇÃO DA ATUAÇÃO DO **DUO MK**
 00H00 - ENCERRAMENTO DOS FESTEJOS.

MONTE REDONDO CARREIRA

A DIREÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER TIPO DE ACIDENTE QUE POSSA OCORRER DURANTE O EVENTO.

CONVÍVIO [RE]VIVER
 Carreira - Leiria

10 AGOSTO
 19H - Jantar (Animação Musical com Carlos Monteiro)
 21H - Joana Rosa (DJ Cruise - 80's)

11 AGOSTO
 9:30H - Caminhada e Yoga ao Ar Livre
 12H - Almoço (Animação Musical com Carlos Monteiro)
 18:30H - Demonstração Jiu Jitsu Leiria
 19H - Grupo de Danças e Cantares do Paço
 20H - Rafael Grumete (concorrente La Banda)
 21H - Ana Nogueira (Animação Musical com Carlos Monteiro)

Ementa
 Sardinhas
 Pernil de Porco no Espeto
 Grelhados Mistos
 Morcela e Chouriça

Lócal
 Largo 30 de Junho, ao lado do Edifício da Junta de Freguesia

ORGANIZAÇÃO **Com o apoio de**

PLANO ANUAL DE EXPLORAÇÃO (PAE) E CONDIÇÕES DE CANDIDATURA AO EXERCÍCIO DA CAÇA EM ZCM (CCEC)

ÉPOCA VENATÓRIA DE 2019 / 2020

(PROC. Nº 3831 - ICNF); ÁREA: 3.479 ha;

ZONA DE CAÇA MUNICIPAL DE Monte Redondo

MUNICÍPIO (S) DE: Leiria | FREGUESIA (S) DE: Monte Redondo e Carreira, Bajouca, Coimbrão, Souto da Carpalhosa e Ortigosa

ENTIDADE GESTORA DA ZCM: Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

ÁREAS CLASSIFICADAS:

A ZC não abrangida

X ZC totalmente abrangida

B ZC parcialmente abrangida

C ZC parcialmente abrangida

NOTA: Se assinalou C, apresenta neste impresso a proposta de plano anual de exploração (PAE) para a globalidade da ZC e no Anexo I a respeitante à área abrangida pela Área Classificada. Se assinalou A ou B não preencha o Anexo I.

ESPÉCIES DE CAÇA MAIOR	PROCESSOS DE caça	TOTALS de abate por espécie	Datas das jornadas		DIAS DE CAÇA (SEMANAIS)	JORNADAS diárias	LIMITES (diários/ caçador)	PERÍODO DE INSCRIÇÃO		SORTEIO PÚBLICO		TAXA diária por tipo de caçador (€)				% DIÁRIA por tipo de caçador
			Início	Fim				Início	Fim	Data	Hora	A	B	C	D	
Rola	Espera (1)	100	18/08	29/09	Domingos	110	3	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Pombos	Espera (1)	150	18/08	29/12	Ferriados e Quintas e Feiras	80	3	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Pato-Real	Espera	100	18/08	19/01		80	5	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Codorniz	Salto	100	01/09	28/11			1	X								
Codorniz	Salto	200					1	X								
Pombos	Salto (2)	50	06/10	01/12	Domingos e Ferriados	110	2	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Pega-rabuda	Salto (2)	50					2	X				5,00	5,00	5,00	5,00	
Raposa	Salto (2)	10					1	X								
Saca-rabos	Salto (2)	10					1	X								
Perdiço	Salto (3)	150	08/12	15/12		50	3	X	01/07	16/07	20/07	5,00	10,00	10,00	10,00	
Falção	Salto (3)	80					2	X				5,00	5,00	5,00	5,00	
Galinholha	Salto (4)	50	09/02	09/02		80	2	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Narcejas	Salto (4)	150	01/11	16/02			5	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Tordos, Est. Malhado	Salto (4)	50	29/12	29/12			10	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Pato-real	Salto (5)	50	19/01	19/01	Domingos Ferriados e Quintas e Feiras	80	3	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Narceja	Salto (5)	150	01/11	20/02			5	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Tarambola-dourada	Salto (5)	150	19/01	19/01			5	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Tordos, Est. Malhado	Espera (6)	50	01/01	20/02		80	10	X				5,00	10,00	10,00	10,00	
Pombos	Espera (6)	150					4	X				5,00	5,00	5,00	5,00	
Raposa	Batida (7)	10	23 Fevereiro	29 Fevereiro	Domingo Sábado	50	S/L	X				5,00	5,00	5,00	5,00	

ESPÉCIES DE CAÇA MAIOR	PROCESSOS DE CAÇA	TOTALS por sexo e idade (exceto javali)	DIAS das jornadas				DIAS DE CAÇA (Semanais)	DIAS de caça (Semanais)	JORNADAS diárias	LIMITES (diários/ caçador)	INSCRIÇÃO em grupo	PERÍODO DE inscrição	SORTEIO PÚBLICO		TAXA diária por caçador (€)				% DIÁRIA por tipo de caçador			
			MA	MJ	FA	FJ							Data	Hora	A	B	C	D				
Javali	Espera	10	10						6	1	S	01/07	16/07	20/07	22,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	A-80% B-15% C-18% D-10%

ESPÉCIES EXPLORADAS EM COMÚNIO: (1)Pombo, Roia; (2)Cabelho-Bravo, Pombo, Pega-Rabuda, Raposa, Saca-Rabos; (3)Perdiço, Falção; (4)Galinholha, Tordos, Narcejas; (5)Narceja, Tarambola, Pato-Real; (6)Pombo, Tordos, Estorinho-Malhado; (7)Raposa, Saca-rabos.

INSCRIÇÕES

Sob registo Endereço: Rua Principal nº65, Paço Código postal 2425 - 619 Monte Redondo

Outros meios Direta: Sede do Clube Rua da Junqueira nº1, Sismarias 2425-625 Monte Redondo; Fax:

Local de realização dos sorteios públicos: Sede do Clube; Local de consulta de atas e listas: Sede do Clube

Divulgação das candidaturas excluídas e do resultado dos sorteios públicos através do portal do ICNF

Obtenção de informações: Telefones: 922.205.243; 938510401; 917.623.896; Horário de atendimento das 09:00 às 20:00; Caução de % para todas as espécies

Local e hora de comparecência dos caçadores contemplados com caçadas, nos respetivos dias de caça	ESPECIE ou grupo de espécies	TODAS	Sede do Clube	LOCAL	LIQUIDAÇÃO DE TAXAS	
					Prazo de pagamento	Forma de pagamento
					Até ao dia da jornada de caça	Numerário / Cheque

Monte Redondo, 15/05/2019

(local e data)

(assinatura do representante legal da entidade titular da ZCM e respetivo carimbo)

RESERVADO AO ICNF

Subsc. 25.6.2019

Lanches e *snacks* de Verão

O Verão é uma altura que convida a refeições fora de casa, seja em piqueniques, almoços de família e de amigos, lanches na praia ou nos parques e jardins. Podemos e devemos cuidar da nossa alimentação mesmo nestas situações de convívio e optar por alimentos da época bem como de produção local.



Seguem algumas sugestões para lanches/snacks práticos e saudáveis que pode transportar e partilhar:

FRUTA:

- Optar por fruta característica dos meses de Verão (melão, melancia, cerejas, ameixas, framboesas, figos, pêssegos...). Para além de serem ricas em vitaminas e minerais, são também uma importante fonte de água, essencial para hidratar na altura do Verão;
- Sempre que possível, e depois de bem lavada, a fruta deverá ser consumida com casca, de forma ingerir uma maior quantidade de fibra;
- Para uma maior segurança alimentar, transportar em caixas e malas térmicas.

HORTÍCOLAS:

- Uma sugestão são os palitos de vegetais (de cenoura ou pepino, por exemplo). Para além de saciar, é uma opção fresca, contém benefícios, não sendo um snack rico em calorias,

como tantos outros;

- Outra escolha bastante prática e também muito saborosa é o tomate cherry.

SANDES:

- Evitar o pão branco, com adição de gordura e/ou açúcares, como o “pão de forma” e o “pão-de-leite”. Dar preferência ao pão escuro, de mistura de cereais ou cereais integrais;
- Incluir os hortícolas nas sandes como, por exemplo, a alface, o tomate, a cenoura ou o pepino;
- Para fornecer proteína, poderá ser incluído o queijo, ovo cozido, pescado em conserva (como por exemplo o atum em conserva de água, ou a sardinha);
- É importante nunca esquecer que as sandes também devem ser sempre protegidas do calor.

FRUTOS OLEAGINOSOS (amêndoas, nozes, amendoins...):

- Os frutos oleaginosos são uma opção também muito prática e saudável

para transportar para qualquer lado;

- Devem ser consumidos com moderação, devido ao seu elevado valor energético, sendo aconselhado preparar as doses recomendadas antes de sair de casa, para não exagerar;
- Uma dose de frutos oleaginosos corresponde a: 10 amendoins ou 7 amêndoas ou 4 metades de nozes ou 7 cajus ou 7 avelãs.
- Leia os rótulos, preferindo sempre as naturais sem adição de sal ou açúcares/mel.

BEBIDAS:

- A água deve ser sempre a bebida de eleição;
- Beba água regularmente ao longo do dia, podendo adicionar fruta, especiarias como a canela ou ervas aromáticas como a hortelã para lhe dar mais sabor.

Escolha um verão saudável e equilibrado!

● **Alexandra Figueiredo**
(Nutricionista Estagiária- 2638NE)



18 de Agosto 2019 PASSEIO DE BICICLETAS

Vem Divertir-te connosco e traz a tua Pasteleira / Bicicleta ...
Vamos ter um dia em família e com amigos!

Será um circuito dinâmico com momentos de convívio, desporto, natureza e cultura. Terá direito uma paragem para lanche, almoço e lembranças de participação.



Passeio com Almoço
12 Bicicletas

Almoço sem Passeio
9 Bicicletas

Sismaria
Monte Redondo

Concentração
8 H 30 am

Início
9 H 00 am

Na Sede da ACRDC Sismaria

Inscrições: Até dia 14 de Agosto JUNTO DOS ELEMENTOS DO RANCHO OU ASSOCIAÇÃO
acrdc.sismaria@gmail.com | Tel: 96 7 0 8 1 7 9 1 | www.facebook.com/ACRDC-Sismaria
www.facebook.com/ranchorosas.daalegria

Os meus pais divorciaram-se!

O divórcio dos pais transforma completamente a vida dos seus filhos, e esta transformação é acompanhada por uma grande dor: perdem a intimidade quotidiana com um dos seus pais, altera-se o conceito de família e sentem-se basicamente abandonados. Os impactos podem ser muito diferentes, segundo o sexo e a idade dos filhos no momento em que se dá a separação, porém também existem elementos em comum na experiência de todas as crianças que tenham atravessado esta crise.

A experiência do divórcio traz novos elementos à identidade da criança, modificando-a. Sentem que o processo de crescimento é mais difícil e ao longo dos anos, vivem perante sentimentos de perda, tristeza e ansiedade, sentem-se menos protegidos, menos cuidados e consolados.

A primeira reação dos filhos frente ao divórcio é o temor, uma profunda sensação de perda. Quando um pai abandona o outro, as crianças interpretam-no como se tivessem elas mesmas a serem abandonadas.

Algumas condutas a seguir pelos pais divorciados

Todos estes problemas anteriormente descritos podem ser evitados se os pais adotarem uma atitude adequada, no momento da crise e depois dela. Alguns pontos a seguir:

- Ajudar os seus filhos quando a separação está iminente, preparando-os para o que está para vir. Ser cuidadoso com o que lhes diz e como o diz, porque tudo o que lhes dirá será recordado por muito tempo. Não se pode evitar que sofram mas existem muitas formas de diminuir esse sofrimento;

- Comunicarem juntos (pai e mãe) a decisão do divórcio. Desta forma, transmitem uma decisão conjunta, madura e racional;

- Falar com todos os filhos ao mesmo tempo porque podem ajudar-se entre si. Se existirem diferenças de idades muito acentuadas, num segundo momento poderá falar com cada um em separado, adequando o discurso a cada idade;

- Devem inteirar-se que a decisão de divórcio está firmemente tomada e com antecipação, revelar o dia em que o pai/mãe se vai mudar;

- Explicar a situação de forma clara. Os filhos precisam de entender que se trata de um divórcio. No caso de adolescentes, convém explicar-lhes todo o processo legal e as decisões que será necessário tomar;

- Explicar-lhes as razões do divórcio, sem entrar em detalhes como infidelidades e problemas sexuais;

- Expressar a tristeza que gera o divórcio dos pais, porque isto lhes per-

mite exprimir os seus próprios sentimentos;

- Dizer-lhes que eles não são responsáveis pela separação e que não está em suas mãos recompor a relação;

- Dizer-lhes que sabem que vão sofrer e que lamentam causar-lhes este sofrimento;

- Dizer-lhes que foram um dos maiores prazeres do matrimónio e que no passado existiu muito amor nele;

- Dizer-lhes que todos deverão esforçar-se para manter a importante relação entre pais e filhos;

- Dizer-lhes que têm o direito de amar ambos os pais da mesma forma,

reforçando que o divórcio é um problema entre adultos.

Para terminar, pode-se concluir que os objectivos que os adultos deverão alcançar após um divórcio são: a reconstrução das suas vidas pessoais e ajudar os filhos a superar o fracasso do matrimónio. Os filhos devem reconhecer a realidade da separação e aceitá-la, para poder continuar a crescer familiar e individualmente. Devem acreditar no amor e aceitar a ideia positiva de que podem amar e ser amados.

● **Carla Pinhal**
Psicóloga



8.º ENCONTRO
CERIMÓNIA DE HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO CONCELHO DE LEIRIA
22 SETEMBRO 2019

Participe!
Traga os familiares e amigos

Programa
14h45 - Celebração de Eucaristia na Sé de Leiria
15h45 - Cerimónia de Homenagem aos Combatentes (Largo 5 de outubro)
- Descerramento de placa alusiva ao momento
- Deposição de coroas de flores
16h15 - Demonstração cinotécnica da Base Aérea nº 5 (Fonte Luminosa)
17h30 - Lanche convívio animado pelo Grupo de Concertinas da Bajouca (Mercado de Sant'Ana)

Inscreva-se na sua Junta de Freguesia até ao dia 16 setembro

Informações
244 001 600 | leirilga@gmail.com

Apoios
Regimento de Artilharia nº4 | Base Aérea nº5 | Guarda Nacional Republicana | Polícia de Segurança Pública | Juntas de Freguesia do Concelho de Leiria

Aproveitar as férias para ser feliz e prolongar a felicidade



Passamos um ano inteiro à espera das férias. Aquele momento em que conseguimos relaxar, saímos da rotina, aproveitamos para passear, ir à praia, à montanha, estar em contacto com a natureza. Normalmente, para a maioria de nós, as férias são sinónimo de felicidade e porquê? Porque passamos a maior parte do nosso dia dedicados a atividades que nos causam sensações boas, de bem-estar, porque relaxamos, dormimos e descansamos o suficiente. Criamos diariamente em nós emoções positivas que elevam os nossos níveis de felicidade.

Então e será que só conseguimos ser felizes nas férias? **Será que é possível prolongar as sensações positivas das férias ao longo do ano?**

A ciência diz-nos que sim. Sonja Lyubomirsky, docente de Psicologia Social e Positiva na Universidade da Califórnia e investigadora na área da felicidade, diz que **ao conseguirmos prolongar e recordar memórias de momentos felizes, vamos ativar em nós as mesmas sensações positivas e consecutivamente aumentar o nosso nível de felicidade.**

Contudo, a maioria de

nós, quando regressa das férias, recomeça atividades e rotinas onde residem sensações negativas e surge o stress, a ansiedade e lá se vai toda a felicidade das férias. **O segredo é ir mantendo então ativas sensações agradáveis seja através de atividades ou da recordação de momentos felizes** para promover emoções positivas que ajudem a diminuir os níveis de stress e ansiedade e tornar mais prazerosos os dias rotineiros pós-férias.

O meu desafio para si, que me está a ler, é **aproveitar estas férias para recheiar a sua memória de momentos bons e agradáveis**, para isso **foque-se nas sensações no corpo**, no cheiro, no sabor, nas cores, no som de uma ida à praia, ao campo ou à montanha. Este foco nas sensações vai permitir **registar sensorialmente o momento e será mais fácil ao seu cérebro recordá-lo mais tarde.** Tire fotos e depois **faça um álbum das férias** para que possa recordar ao longo do ano. Atualmente perdeu-se o hábito de imprimir fotografias, mas faça-o como uma atividade em família, por exemplo, no pós-férias e verá como todos ficam mais bem humorados. **Guarde objetos**

que lhe recordem esses momentos bons: um pouco de **areia da praia e/ou conchas** (que pode colocar numa pequena garrafa/frasco a adornar a casa, ou fazer um quadro com as crianças), **folhas de árvores** que pode secar e servir para marcador de livros ou outras coisas. **Pedras** que pode pintar e dar utilidade para pisa papéis, por exemplo.

E depois quando no outono e inverno, chegarem os dias mais curtos e frios, olhe para esses objetos, quase automaticamente vão ativar-se as memórias boas das férias e com elas emoções positivas. Se quiser intensificar ainda

mais as sensações e emoções feche os olhos e através da sua imaginação coloque-se naquele momento tão feliz das suas férias, e intensifique cada sensação através dos seus cinco sentidos: tato, olfato, visão, audição e paladar. Podemos não conseguir ir passar férias no outono/inverno para sítios maravilhosos, mas com pouco dinheiro ou nenhum podemos ir onde quisermos através da força da nossa mente. Experimente.

O segredo da felicidade está nas pequenas coisas.

● **Mónica Ferreira**
Coach

9-10-11 de Agosto
Grou 2019
Festas em honra de Nossa Senhora da Boa Viagem

SEXTA-FEIRA 9
20:00 - Abertura do Arraial com Serviço de Bar e Restaurante
22:00 - Celebração Pontencial seguida de Procissão das Velas com a Imagem de Nossa Senhora
23:00 - Atração da "BANDA LINHA D'ÁGUA"

SÁBADO 10
18:00 Abertura do arraial com serviço de bar e restaurante
18:00 Animação Tradicional
19:00 Abertura do Restaurante
23:00 Atração de "BANDA VIP"

DOMINGO 11
13:00 Abertura do Arraial com Serviço de Bar e Restaurante
15:00 Celebração Botão de Nossa Senhora e Procissão com Imagem de Nossa Senhora da Boa Viagem
16:00 Vésia dos Andores
17:00 Atração do Bando Politérico e Artístico de Anão
20:00 Abertura do Serviço do Restaurante
22:00 Entrega da Cruz
23:00 Atração da Banda "BANDA KATEDRAL MUSIC"

DURANTE O EVENTO
- Serviço de Bar e Restaurante
- Cozinhase

KATEDRAL

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUAISQUER INCIDENTES, ACIDENTES OU DANOS QUE OCORRAM DURANTE AS FESTIVIDADES.

Sugestões de Leitura

AUTOBIOGRAFIA DE JOSÉ LUÍS PEIXOTO



Na Lisboa de finais dos anos noventa, um jovem escritor em crise vê o seu caminho cruzar-se com o de um grande escritor. Dessa relação, nasce uma história que mescla realidade e ficção, um jogo de espelhos que coloca em evidência alguns dos desafios maiores da literatura.

A ousadia de transformar José Saramago em personagem e de chamar Autobiografia a um romance é apenas o começo de uma surpreendente proposta narrativa que, a partir de certo ponto, não se imagina como poderá terminar. José Luís Peixoto explora novos temas e cenários e, ao mesmo tempo, aprofunda obsessões, numa obra marcante, uma referência futura.

Sozinho na corte, Eddard também se apercebe que a sua vida nada vale. E até a sua família, longe no norte, pode estar em perigo.

CRÍTICAS DE IMPRENSA

«Nenhum leitor que se aproxime desta Autobiografia entrará no livro

desprevenido. Saberá, para isso existem os meios de comunicação, que um jovem escritor chamado José, talvez o próprio autor quando começava, se encontra com um autor maduro e consagrado, esse sim com nome e sobrenome, José Saramago. Entre ambos, o que não existe fora do livro e o que existiu na vida real e literária, surge uma história de encontros e desencontros numa atmosfera que às vezes lembra, em outro tempo e circunstância, a que José Saramago criou para contar a vida de Ricardo Reis e Fernando Pessoa durante o ano em que ambos morreram. A história de Peixoto, ao contrário da de José Saramago, não é sobre morte, conta uma vida que começa com

brios e desejos. O escritor consagrado é a referência, o futuro desejado, que provoca admiração e um incontrolável repúdio: em todas as circunstâncias da vida os mestres são a medida das coisas, o estímulo que precisa de ser combatido para que o aprendiz não fique cerceado. Este livro é a agónica luta do escritor jovem com amores e perdas, aventuras diversas aqui e ali, personagens que vêm de outros mundos, vozes difáneas e vozes misteriosas, todas elas no compasso do ritmo próprio e já consagrado de José Luís Peixoto.»

Pilar del Rio,
sobre Autobiografia

● Ana Carla Gomes

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

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

244 684 600
medicis.pt | f | @



PME líder '18



PME
excelência '16

