

MONTE REDONDO & CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leira.pt

ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

JOÃO MADEIRA ABRE COVIRAN PLUS EM MONTE REDONDO

Pg.7 a 10



NOTÍCIAS

CLDS 4G – PROJETO
«SENTIR O
TERRITÓRIO»

Pg.04 e 05

CULTURA

MARIA JOÃO
MALDONADO
BAILARINA NO
CONSERVATÓRIO DE
BALLET E DANÇA
ANNARELLA SANCHEZ

Pg.06

ASSOCIATIVISMO

MUSICANDO
COM A FILARMÓNICA

Pg.16

Início do Ano Hidrológico Recomendações

O mês de outubro marca o início do ano hidrológico, o que implica um aumento da probabilidade de um tempo instável e a ocorrências de inundações nos aglomerados urbanos. Assim, é fundamental estar preparado para prevenir a precipitação que marca o Outono, com a adoção de medidas de preparação e autoproteção, em especial com a ocorrência das primeiras chuvas.

EFEITOS EXPECTÁVEIS:

- Inundações em zonas urbanas, causadas por acumulação de águas pluviais e obstrução dos sistemas de escoamento (sarjetas, sumidouros, valetas), originadas pela queda de folhas de árvores e detritos vegetais;
- Cheias, potenciadas pelo transbordo do leito de alguns cursos de água, como rios e ribeiras;
- Instabilidade de vertentes, conduzindo a movimentos de massa (deslizamentos, derrocadas e outros), motivados pela infiltração da água, podendo ser potenciados pela remoção do coberto vegetal na sequência de incêndios rurais, ou por artificialização do solo;
- Arrastamento para as vias rodoviárias de objetos soltos, ou ao desprendimento de estruturas móveis ou insuficientemente fixadas, por efeito de episódios de vento forte, que podem causar acidentes com

veículos em circulação ou transeuntes na via pública e possíveis acidentes na orla costeira. Especial atenção ainda, ao piso rodoviário escorregadio e eventual formação de lençóis de água.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Leiria recomenda à população a tomada das seguintes medidas de autoproteção:

INUNDAÇÕES EM ZONAS URBANAS:

- Assegure a desobstrução dos sistemas de escoamento de águas pluviais dos quintais ou varandas;
- Limpe as sarjetas, algerozes e caleiras dos telhados de habitações.

INSTABILIZAÇÃO DE TALUDES OU MOVIMENTOS DE MASSA:

- Comunique ao Serviço Municipal de Proteção Civil os acontecimentos anormais, de forma a serem desencadeadas formas de medição de parâmetros e de monitorização dos fenómenos de instabilidade.

ARRASTAMENTO PARA AS VIAS RODOVIÁRIAS DE OBJETOS SOLTOS, OU AO DESPRENDIMENTO DE ESTRUTURAS MÓVEIS OU DEFICIENTEMENTE FIXADAS:

- Como condutor, adote uma condução defensiva, reduzindo a velocidade e

tendo especial cuidado com a possível formação de lençóis de água e obstrução de via;

- Não atravessar zonas inundadas, de modo a precaver o arrastamento de pessoas ou viaturas para buracos no pavimento ou caixas de esgoto abertas;
- Ter especial cuidado na circulação e permanência junto de áreas arborizadas, estando atenta para a possibilidade de queda de ramos ou árvores, em virtude de vento mais forte;
- Ter especial cuidado na circulação junto da orla costeira e zonas ribeirinhas historicamente mais vulneráveis a inundações rápidas;
- Garantir uma adequada fixação de estruturas soltas, nomeadamente, andaimes, placards e outras estruturas suspensas;
- Estar atento às informa-

ções da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

Contactos de emergência

Número europeu de emergência: 112
Central Municipal de Operações de Socorro de Leiria: 244 849 700

Alerte a sua junta de freguesia ou os serviços municipais para a existência de buracos, sarjetas, sumidouros e outros locais obstruídos para se proceder à respetiva correção.

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Leiria apela a divulgação das medidas de autoproteção acima mencionadas, com vista à mitigação dos efeitos descritos e por forma a salvaguardar a proteção dos cidadãos e dos seus bens.

● Fonte:

Serviço Municipal de Proteção Civil de Leiria

● 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:

Ana Carla Gomes

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa
Filarmónica Nossa Sra. da Piedade - Sónia Cabeço
Mónica Ferreira

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

Crianças da Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

participam no Concurso Nacional de Expressão Plástica “Libertem os brinquedos!”

Três crianças da Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa tiveram o seu trabalho integrado na exposição coletiva “Libertem os brinquedos!”, decorrente do Concurso de Expressão e Educação Plástica, patente no Centro Comercial La Vie, no Funchal, de 23 a 28 de junho, por ocasião da Semana Regional das Artes 2021.

O 22º Concurso de Expressão Plástica “Libertem

os brinquedos!” realiza-se no âmbito do desenho/pintura e destina-se a crianças do pré-escolar e do 1º ciclo ensino básico de Portugal Continental e Regiões Autónomas.

O concurso pretende valorizar as Artes Visuais na componente artística e na formação integral da criança, realçando o papel do brinquedo, importante recurso pedagógico e edu-

cativo na promoção da criatividade e imaginação.

As crianças podem optar por diversas técnicas e

materiais na elaboração dos trabalhos, como desenho, colagem, pintura e técnica mista sobre papel.



Trabalhos expostos das crianças da Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

● Casa da Criança
Maria Rita Patrocínio Costa



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

CLDS 4G – Projeto «Sentir o Território»



O CLDS 4G Leiria Norte – Projeto “Sentir o território”, cuja entidade promotora é Associação de Desenvolvimento e Apoio Social da Freguesia do Coimbrão – ADASCO, iniciou a sua atividade a 02/03/2020 e surge no âmbito do Programa CLDS 4G, enquadrado pela Portaria nº 229/2018, de 14 de agosto e despacho nº 176-C/2019, de 01 de janeiro.

Os CLDS são Contratos Locais de Desenvolvimento Social, promovidos pela Segurança Social, através de Fundos Europeus, com o objetivo de impulsionar a inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social num determinado território.

O Programa CLDS-4G aplica-se ao território de Portugal continental. Um CLDS-4G pode abranger um território de dimensão concelhia ou infra-concelhia. Os territórios a abranger pelos CLDS-4G assumem vários perfis, tendo por referência um conjunto de indicadores: territórios especialmente



afetados por desemprego; territórios com situações críticas de pobreza, particularmente a infantil; territórios envelhecidos ou territórios fortemente atingidos por calamidades.

O projeto “Sentir o Território”, inserido no âmbito do Programa CLDS 4G, promovido pela ADASCO, está implementado num território que abrange as freguesias da Bajouca, do Coimbrão e das Uniões das Freguesias de Monte Real e Carvide e de Monte Redondo e Carreira. As suas principais atividades visam a intervenção social com crianças, jovens e suas famílias, bem como o desenvolvimento de ações de apoio aos idosos e de base comunitária.

A INTERVENÇÃO COM E PARA OS JOVENS DO TERRITÓRIO

Cláudia Duarte, Coordenadora CLDS 4G Leiria

Norte – Projeto “Sentir o Território”, refere que «entre as várias atividades, temos como obrigatória a ação com jovens destas freguesias, pelo que se realizou um programa a que apelidamos “Universidade Júnior”, com os referidos jovens, tendo participado um total de 16 jovens deste território, entre os 12 e 16 anos.

Os jovens participantes do nosso projeto são, maioritariamente, jovens com dificuldades de relacionamento e/ou problemas de comportamento ou aprendizagem, alguns cujo agregado familiar é disfuncional e/ou de baixos recursos socioeconómicos.

Assim, aproveitou-se a ocasião das férias escolares para constituir um programa (“Universidade Júnior”, com a duração de uma semana e que contrariasse a tendência exclusiva para o uso das tecnologias), com o objetivo de desenvolver

soft skills nos jovens, de modo a promover um desenvolvimento harmonioso das suas competências pessoais, sociais e profissionais, incluindo temáticas como o empreendedorismo, o voluntariado, o associativismo, a proteção civil, entre outras.

Neste contexto, foram ainda assinalados o Dia Mundial das Competências dos Jovens, a 15 de julho, com uma aula de mergulho na piscina da Bajouca e o Dia Mundial da Juventude, a 12 de agosto, numa tarde de animação, com atividades aquáticas, na Lagoa de Ervedeira.»

Paralelamente, continua em funcionamento o Gabinete de Apoio ao Jovem, permitindo que, desta forma, estes tenham acesso a um espaço privado, com apoio especializado, que vá ao encontro das suas necessidades e anseios.



LANÇAMENTO DA MARCA NORTE DE LEIRIA

No dia 20 de agosto, foi feita a apresentação pública da marca Nor-

te de Leiria e do Roteiro de Experiências «Sentir o Território», na sede da ADASCO, com a presença de representantes das entidades parceiras cujo contributo foi fundamen-

tal para a concretização do evento, nomeadamente: Juntas de Freguesia da Bajouca e do Coimbrão, Uniões das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e de Monte Real e Carvide, Município de Leiria, Centro de Estudos Musicais de Carvide e Monte Real, Medicis Dental, Germiplanta Viveiros de Plantas e PHORMA.tv.

Norte de Leiria é uma marca que surgiu da vontade de promover freguesias, rentabilizando e valorizando as suas gentes e os recursos naturais de um território em prol do desenvolvimento socioeconómico local.

Impulsionadas pelo CLDS 4G Leiria Norte – projeto Sentir o Território, cuja entidade promotora é a ADASCO, as Freguesias de Bajouca, Coimbrão, União das Freguesias de Monte Real e Carvide e União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira uniram esforços para criar uma marca que «orientasse a “bússola” para o Norte de Leiria». O objetivo principal passa pela divulgação do que é característico e típico da região, valorizando os seus usos e costumes, os seus monumentos, a sua história, através de um esforço conjunto entre todos, criando uma sociedade mais participativa, inclusiva, equitativa e dinâmica.

Céline Gaspar, Presidente da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, afirma que «Quando vemos pro-

jetos extraordinários nascerem pela persistência de pessoas com amor ao seu território, não temos como não nos orgulharmos.

Norte de Leiria é um meio de valorização do nosso território pelas potencialidades que este tem para os que cá moram e para todos quantos nos visitam. »

Na sessão de apresentação, foi divulgado vídeo promocional da marca Norte de Leiria e do Roteiro de Experiências "Sentir o território", que pode ser visualizado em <https://www.facebook.com/CLDS.SentirTerritorio/>

Céline Gaspar confessa que «Sempre que assisto as estas imagens emocionante, não só porque reconheço o valor do nosso património, mas também porque estou orgulhosa por, em conjunto com as Freguesias vizinhas e o CLDS 4G - Sentir o Território, termos dado forma a um sonho antigo.

Este ano, como recordou o colega Ventura Tomaz, faz 25 anos que um grupo de pessoas tomou uma iniciativa de refletir sobre algo que se poderia materializar precisamente neste projeto. Hoje dá os seus primeiros passos. Espero que cresça, cresça muito.»

Toda a informação sobre este projeto está disponível em

<https://nortedeleiria.pt/>

Ana Carla Gomes

Maria João Maldonado – Bailarina no Conservatório de Ballet e Dança Annarella Sanchez

Maria João Maldonado tem 16 anos, reside na Carreira e é já uma bailarina internacionalmente premiada.



Notícias: Quando iniciou a dança?

Maria João: Eu comecei a dançar aos 8 anos na Academia Annarella, como hobby e, aos 12 anos, entrei no Conservatório Annarella, altura em que realmente decidi que queria seguir o ballet como uma profissão.

Notícias: Já ganhou muitos prémios?

Maria João: A minha primeira medalha como solista foi num concurso internacional: fiquei em 2.º lugar em Contemporâneo. Em 2014, foi a minha pri-

meira competição no estrangeiro, como grupo, onde ganhámos alguns prémios. Para competir, já fui a Espanha (Barcelona) várias vezes, França (Paris), Alemanha, Nova Iorque (2 vezes). Também já fui dançar em galas na Roménia e nos Açores.

Notícias: A pandemia veio alterar a sua rotina?

Maria João: Devido à pandemia, muitas competições foram canceladas no primeiro ano (2020), mas, este ano, os concursos foram online. Eu concurrei ao concurso de Cuba, onde ganhei o 1.º lugar

em Clássico e o 1.º lugar em Contemporâneo.

Também concurrei na *International Dance Competition*, tendo ficado em 2.º lugar, tanto no Clássico como no Contemporâneo.

No *Dance World Cup*, que teve as modalidades presenciais e online, competíamos juntos, fiquei em 1.º lugar na categoria de Clássico.

Notícias: Qual a maior dificuldade que sente em ser bailarina?

Maria João: A maior dificuldade neste trabalho é o facto de o ballet ser uma arte que exige perfeição e nunca podemos deixar de dar o máximo. Estou quase a fazer 17 anos e o meu objetivo é trabalhar o máximo possível este ano para que possa ir trabalhar fora numa companhia.

Notícias: Treina quantas horas por dia?

Maria João: Treino 6 horas

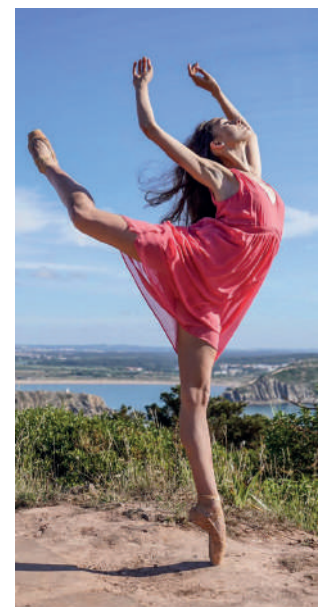
por dia, desde segunda a sábado, e domingo é dia de descanso.

Notícias: Tem de fazer muitos sacrifícios? Como consegue conciliar a Dança e a Escola?

Maria João: Sim tenho que fazer muitos sacrifícios, como estar sempre disposta a fazer tudo, independentemente de já ter coisas combinadas. Mas eu faço-o com muito gosto, porque é isto que eu quero. A vida pessoal acaba por ser muito condicionada e a vida escolar também, porque não sobra muito tempo para estudar.

Notícias: Votos de muito sucesso e que consiga atingir os seus objetivos!

Ana Carla Gomes



João Madeira abre COVIRAN PLUS em Monte Redondo



No dia 22 de agosto, foi inaugurado o supermercado Coviran Plus, em Monte Redondo, propriedade de João Madeira, nascido em Leiria há 52 anos e Monterredondense há outros tantos, sendo pai de dois filhos.

A loja tem uma área de venda de cerca de mil metros quadrados.

O novo conceito passa, por exemplo, por colocar a fruta no final da loja e os grandes artigos no início para que o cliente, no momento de compra, possa organizar o carrinho de compras da melhor forma. Há uma aposta na qualidade e nos frescos, bem como em produtos que se adequem a uma alimentação mais saudável, bem como alternativas para vegans e vegetarianos.

Tem talho, peixaria, charcutaria, frutas e legumes, padaria, perfumaria, garrafeira, congelados e secção ali-



Reportagem



mentar. Além dos 10 postos de trabalho que transitam da atual loja, serão criados mais quatro. No edifício, haverá ainda outros serviços, como cafetaria e outras lojas, o que elevará o total de empregos para perto de 35.

A Coviran é uma cooperativa ibérica que tem atualmente cerca de 2.430 sócios, quase metade dos quais em Espanha, onde há 2.876 pontos de venda. Em Portugal são 280 lojas, 13 das quais no distrito de Leiria.

“A proximidade ao cliente é um dos nossos principais atributos e no ano passado ganhámos o prémio Melhor loja de Portugal”, revela João Madeira.

A inauguração contou com a presença de Gonçalo Lopes e de Ricardo Santos, presidente e vereador da Câmara de Leiria, respetivamente, de Acácio Santana, diretor geral da Coviran Portugal, e de Céline Gaspar, presidente de Junta da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

O empresário João Madeira formou-se em Análise e Programação Informática no final da década de oitenta, época em que esta ciência dava os primeiros passos em Portugal, esteve ligado a soluções empresariais de hardware e, mais marcadamente, a nível do desenvolvimento de software de gestão, tendo, até 1996, a sua própria “software house”, paralelamente à empresa que tinha criado seis anos antes, dedicando-se também à assessoria de um conjunto de “software houses” independentes e fazendo análises de sistemas de informação para desenvolvimento.

«À época, conciliava estas atividades com as de assessoria à gestão, ministrando formação, área que exerci até há relativamente pouco tempo e que me é muito apesável, não deixando de me empenhar em outras atividades, mais no âmbito pessoal, com as quais muito aprendi e que foram inesquecíveis e enriquecedoras pela sua dimensão humana. Entre essas atividades, realço os anos em que, como cofundador, presidi à Associação de Pais do Agrupamento de Escolas que, na época, incluía as freguesias de Monte Redondo, Carreira, Bajouca e Coimbra. Esta foi, sem dúvida, uma atividade que me marcou e que recordo com saudade e enorme reconhecimento,



pois, ao longo do tempo em que a desempenhei, muito aprendi e ajudou-me, também, a conhecer de uma forma ainda mais profunda as gentes desta que é a minha terra, os seus anseios e, naturalmente, a criar uma maior ligação pessoal e afetiva, que com certeza pesaram na hora de decidir continuar a investir na nossa terra.»

Posteriormente, João Madeira voltou aos estudos e aprofundou os seus conhecimentos em Gestão, tendo concluído a licenciatura em Gestão de Empresas, Desenvolvimento de Projetos e Inovação e o mestrado em Finanças Empresariais.



«Os setores empresariais a que estou ligado hoje são mais amplos, continuando a passar pela informática, mas também pelo turismo, pelo imobiliário, restauração, importação/exportação e retalho alimentar. É precisamente na área do retalho alimentar que aparece a Coviran, que é uma organização cooperativista, que teve a sua origem em Espanha, nomeadamente em Granada e que completa, este ano, os seus 60 anos de existência, sendo, hoje, uma cooperativa de cariz Ibérico, na qual exerço, atualmente, funções de Conselheiro no seu órgão máximo em Granada.

O link: <https://memoria.coviran.es/> pode ser visitado

para mais detalhes.

Citando o embaixador de Portugal em Madrid, João Mira-Gomes: “Espanhóis e Portugueses não são somente povos irmãos e vizinhos, mas, sim, povos amigos”, razão pela qual esta cooperação se torna mais importante e valiosa. São principalmente estas duas características que conferem à Coviran, como cooperativa que é, um ADN distinto.»

No que respeita aos valores cooperativistas, João Madeira destaca o compromisso com o fomento da economia local e com a redução do impacto ambiental; a saúde e a segurança alimentar; o fomento da cultura e da diversidade na luta por uma igualdade efetiva; o trabalho responsável, fomentando as boas práticas, a ética empresarial e a transparência.

O retorno do cooperativismo representa, sem dúvida, a contribuição efetiva e ativa no bem-estar das comunidades em que se insere, sendo também este o desígnio desta nova unidade Coviran Plus em Monte Redondo.

«Espero que este novo espaço venha, assim, a constituir um contributo positivo, no sentido da melhoria da qualidade de vida, ainda que humilde, para a minha terra e para as suas gentes que me ajudaram a crescer e a aprender e por quem tenho uma dívida de gratidão imensa.

Aproveito esta oportunidade para expressar um agradecimento, incomensurável, aos colaboradores de sempre,

Reportagem



aos fornecedores, aos amigos, aos clientes, a toda a família “Coviran”, aos meus filhos e, principalmente, às gentes da minha terra que tão amavelmente se dirigem a mim e me fazem acreditar a cada dia que vale a pena lutar por aquilo em que acreditamos.

Aproveito, ainda, para evocar a memória dos meus avós, deixando-lhe uma dedicatória especial, pois a eles se deve a presença da minha família nesta terra, que os soube receber e acolher quando para Monte Redondo se deslocaram à procura de uma vida melhor, tendo, à data, o meu avô paterno presidido à Junta de Freguesia em tempos difíceis em que era necessário salvar os conterâneos do “lápiz azul”.

Permitam-me, ainda, que expresse a minha gratidão e respeito profundos, em Memória do Sr. meu Pai e à Sra. minha Mãe, pelos princípios que me transmitiram. Tal como referi, desejo que este novo espaço agora aberto ao público, sendo humilde, possa contribuir para um tempo de mais e melhor qualidade de vida e prosperidade para

a nossa terra, razão pela qual fiz questão de trazê-lo num novo formato e em maior dimensão, com novos produtos e serviços, conferindo maior comodidade e modernidade de modo a poder servir toda a nossa comunidade e envolventes.

Acredito que Monte Redondo, assim como o norte do concelho de Leiria, tem condições únicas para potencializar o bem-estar da sua população, de toda esta “Gente Boa” que, nas últimas décadas, por razões várias, nem sempre viu o seu potencial reconhecido.

Acredito que o grande polo industrial de Monte Redondo que, no passado, atraiu os meus

avós para este lugar único, pode reinventar-se e realizar, num futuro próximo, o sonho que os Monterredondenses desejam e merecem para a sua terra, criando, assim, novas oportunidades, novas condições para a educação e saúde, criando bem-estar para os seus naturais, e para todos os que, como no passado, aqui venham a procurar a sua “sorte”.»

É o segundo supermercado Coviran Plus em Portugal. O espaço, que apresenta o novo conceito que a marca está a implementar, representa um investimento superior a dois milhões de euros.

Este novo ponto de venda reflete a evolução do supermercado tradicional com um novo modelo de gestão e imagem, pensado para responder às necessidades e desafios futuros (já que integra os últimos elementos tecnológicos), oferecer ao sócio da Coviran ferramentas de competitividade e satisfazer as necessidades de um cliente cada vez mais exigente.

Ana Carla Gomes



60 anos desde as nossas origens

MOTOR CLUBE apresenta o plantel de futebol sénior para a época 2021/22



No dia 23 de agosto, o MOTOR CLUBE apresentou o plantel de futebol sénior para a época 2021/22, equipa que vai disputar a primeira divisão distrital de Leiria.

João Paulo Santos, Presidente do Clube, afirma que «a ambição maior é dignificar o emblema, integrando cada vez mais jogadores dos escalões de formação, e o objetivo é vencer o Campeonato, jogo a jogo e no fim alcançarmos o grande objetivo de subir de divisão (MOTOR CLUBE... Rumo à Honra!!!).»

Depois de uma época atípica, em que o campeonato esteve interrompido por mais de 3 meses devido à pandemia, o MOTOR CLUBE terminou a época

em 6.º lugar, apesar de ter andado sempre à frente do campeonato até à interrupção. No entanto, esse revés não desmotivou o MOTOR CLUBE que manteve grande parte do plantel da época passada (16 jogadores), mas com alguns novos elementos, com dez jogadores a reforçar o plantel, cinco novos e cinco promoções dos juniores para o plantel de seniores.

A estratégia definida pelo Clube, de acordo com João Paulo Santos, passa pela criação de uma equipa forte e competitiva para disputar o campeonato e ganhar jogo a jogo, sendo os objetivos para a época 2021/22 de três tipos: Estruturais, Formativos e Desportivos.



«Em primeiro lugar, é necessário um trabalho com algum tempo de maturação, um trabalho de organização do clube na sua dinâmica estrutural, começando pelo melhoramento das condições do Complexo Desportivo e pela criação de um conjunto de novas valências, com a construção do 1.º piso e bancada para os sócios.

Posteriormente, dever-se-á dar início à construção do pavilhão multiusos (para desporto e eventos) e, finalmente, construir o campo de futebol de praia.

Na vertente formativa, à semelhança do ano passado, pretende-se criar um projeto desportivo que permita que seja certificado pela Federação. O MOTOR CLUBE tem a



ambição de na próxima época ter três estrelas, mas sempre com o sonho de atingir as quatro estrelas.

O MOTOR CLUBE não pode descurar o papel formativo do papel desportivo, incluindo os seniores, porque a Federação tem vindo a criar um conjunto de exigências às próprias equipas seniores.

Na área desportiva,

todos os treinadores que passam pelo MOTOR CLUBE sabem que temos uma grande dificuldade em definir objetivos, porque não somos nós que os definimos, é a força do clube que define logo os objetivos; quem joga e quem treina no MOTOR CLUBE sabe que é sempre para ganhar.

Neste início de épo-

ca desportiva, o regresso do público ao Complexo Desportivo D. Marquinhos Silva é já a principal vitória e, para um clube como o

MOTOR CLUBE, que vive para os seus adeptos, sendo eles a grande força do clube, ainda mais sentido faz. Voltar a ter adeptos no



1 DE OUTUBRO DE 2021 | TEATRO CINE MONTE REAL | 14H-17H



Seminário

“OS CUIDADORES PRECISAM DE...”

Programa

Momento musical

Abertura:

Painel: **Boas Práticas de Intervenção para o Envelhecimento**

- Motivação e Capacitação de Equipas
- Formação e acompanhamento de cuidadores informais

Debate

Momento Poesia

Encerramento

Destinatários: colaboradores de IPSS do concelho; comunidade em geral com interesse na temática

Inscrições gratuitas mas obrigatórias para iniciativas.sentirterritorio@gmail.com
A iniciativa será efetuada cumprindo as normas de segurança emanadas pelas entidades competentes.





como a seriedade e a humildade, bem como a ambição do clube, visto que foi atleta e conhecia as suas características. Por isso, define como objetivos a atingir: treinar uma equipa que pratique bom futebol e lute para ascender aos primeiros lugares.

Um dos objetivos mais importantes é fazer com que os jovens cresçam como atletas e como seres humanos, trabalhando para serem bons profissionais, de forma séria e organizada.

Complexo Desportivo, voltar a ter pessoas a apoiar-nos, a identificarem-se connosco, é claramente mais um jogador a entrar em campo quando jogarmos com as equipas adversárias.

Por isso, todos nos vão ajudar muito a evoluir esta época!!!».

Luís Nunes, Diretor-Geral de Equipa, refere como principais objetivos do futebol de formação, o aumento do número de atletas e do nível de oferta, bem como das qualificações técnicas e médicas dos colaboradores, assim como a melhoria da qualidade das várias equipas, das instalações e infraestruturas e o aprimoramento das parcerias já existentes, nomeadamente com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, a Clínica MonteCuba e a LateralPerformance, alargando-as, se possível, tal como o nível de Certificação FPF, que será para manter ou aumentar.

No que diz respeito ao Futebol Sénior, Luís Nu-

nes considera os resultados fruto da melhoria das condições que o Clube tem vindo a oferecer, mantem-



do grande parte do grupo da época anterior, em conjunto com alguns reforços, assumindo o objetivo de lutar pelos lugares cimeiros da classificação.

«É nossa visão, que, com o aparecimento desses resultados positivos os sócios e adeptos terão maiores motivos para acompanhar o dia a dia do clube e assim oferecer maior retorno e visibilidade aos nossos parceiros e

amigos. Será uma forma também de levar o nome de Monte Redondo cada vez mais longe.»

Víctor Duarte, o treinador-principal, é casado, tem dois filhos, o Danilo e a Verónica, vive em Rego de Água, em Leiria. É gerente da empresa VLSM, Polimento de Moldes.

Afirma que o que o levou a ingressar no Motor Clube foram os valores



David Vieira tem 25 anos, nasceu em Leiria e

AVISO POSTO CTT MONTE REDONDO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO POSTO

Manhã: 9h00 - 12h30

Tarde: 14h00 - 17h00

* HORÁRIO DE ATENDIMENTO PARA:

Pagamentos, correspondência, vales postais, venda de produtos e outros serviços CTT

Manhã: 9h00 - 12h30

Tarde: 14h00 - 16h45

TELEFONE DO POSTO CTT:

244 243 330

MONTE REDONDO
CARREIRA



*
NORMAS DE FUNCIONAMENTO
INSTITUÍDAS PELOS CTT
CORREIOS DE PORTUGAL S.A.

reside dos Pousos. Iniciou a sua formação desportiva no atletismo, devido à influência de um tio que era atleta federado, o que também levou o seu pai a convencê-lo. Apesar de não ser o seu desporto de eleição, acabou por ter aspetos positivos, como os prémios individuais. No entanto, quando acabava os treinos de atletismo, ia jogar futebol.

Após muita insistência, os pais prometeram-lhe que, se tivesse boas notas e se passasse de ano, inscreviam-no no futebol, o que veio a acontecer. Ingressou no clube do Grupo Recreativo Amigos da Paz, GRAP, tendo sido essa a melhor decisão que considera ter tomado, porque era um apaixonado por futebol e começou a praticar um desporto de que realmente gostava.

Após terminar o ensino secundário, licenciou-se em Gestão e começou a trabalhar numa empresa em Leiria.

Relativamente à sua ida para o Motor Clube, diz-nos que «tudo começou com o convite de um jogador, que me pediu para ir fazer um treino experimental. Acabei por fazer um treino num jogo amigável, sendo

que, no fim desse treino, os responsáveis do Motor Clube vieram falar comigo e pediram-me para ficar. Eu não hesitei e fiquei.

É um clube que tem vindo a crescer muito, ano após ano, com excelentes condições, e acho que tem tudo para ser um dos melhores clubes a nível distrital a longo prazo.»

Considera que os jovens deviam ir para o Motor Clube, visto que tem umas condições excelentes e proporciona oportunidades a todos os jovens que queiram praticar futebol e, futuramente, outros desportos, também. Dispõe de um novo campo que foi inaugurado o ano passado e, além disso, é um clube que tem muitas expectativas para o futuro, tem um futuro risonho para todos os atletas.

«Há muitas vantagens em ir para este clube, comparativamente com os outros clubes da região, porque consegue dar oportunidade a todos os atletas, que queiram praticar futebol, de todas as idades. O Motor Clube não fecha portas a ninguém, é um clube que é uma família.»

Ana Carla Gomes



EQUIPA TÉCNICA E DE APOIO AO MOTOR CLUBE PARA A ÉPOCA 2021/22

- Treinador-Principal: Vítor Duarte
- Treinador-Adjunto: Carlos Rolo
- Treinador-Adjunto Guarda-redes: Luís Van Damme
- Treinador-Estagário: a definir
- Massagista: Lúcia Neves
- Fisioterapeuta: Antonio Banderas
- Médico: Dra. Luísa Pinto
- Técnico de Equipamentos: Domingos Brites
- Diretor-Geral de Equipa: Luís Nunes

PLANTEL DO MOTOR CLUBE PARA A ÉPOCA 2021/22:

TRANSITAM DA ÉPOCA ANTERIOR:

Pedro Cardoso
Paulo Ferreira
João Pedro Rolo
David Vieira
João Almeida
Alexandre Mousinho
Tiago Marques
Leo
Filipe Correia
Matheus Junior
Ruben Remígio
Pedro Nascimento

CINCO NOVOS JOGADORES:

Ricardo Oliveira (AC Marinhense)
Gabriel (ID Vieiraense)
Ivan Sousa (AC Marinhense)
Simão Couteiro (SCL Marrazes)
Alexandre Ferreira
Marco Cordeiro (AC Marinhense)

CINCO JOGADORES PROMOVIDOS DE JÚNIOR AO PLANTEL SÉNIOR:

Tiago Frias
Salvador Cabecinhas
João Domingues "Postiga"
Ricardo
Rodrigo
Nuno Ribeiro

A felicidade como caminho para se ser mais produtivo

Começa um novo ano letivo e com ele o retomar de algumas rotinas que podem ser desgastantes.

Muitas vezes com a correria dos dias, vem o stress, as emoções negativas e tornamo-nos mais cinzentos, rabugentos, ficamos desmotivados, arrastamo-nos ao longo dos dias, ficamos mais lentos e com pensamentos negativos, mas não tem de ser assim.

Vários estudos apontam que emoções positivas como a alegria e a calma contribuem para que consigamos fazer mais e melhor em menos tempo. Facilita o pensamento e faz com que fique mais célere e apto a encontrar soluções. E esta receita aplica-se não só a adultos, mas também a crianças e jovens.

Se o nosso cérebro trabalha melhor, mais rápido e aprende melhor se estivermos felizes, como é que podemos promover sensações agradáveis e sentimentos positivos no nosso dia-a-dia?

Apesar de não existir uma receita exata porque aquilo que traz sensações agradáveis a uns pode não trazer a outros, há algumas coisas que está cientificamente provado que ajudam a encher o pote de sensações agradáveis e emoções positivas.

São elas:

- Praticar a gratidão: A gratidão é o melhor an-

tidoto para o pensamento negativo. Escrevo sobre isso muitas vezes porque é algo que se aprendermos a praticar (miúdos e graúdos) torna os nossos dias com mais significado, pensamento e sentimentos positivos. De que forma podemos fazer isto? Escrever num caderno, numa folha, falar sobre isso à mesa durante a refeição, apreciar a agradecer as pequenas coisas do dia que nos trouxe sensações prazerosas

- Reconhecer valor no outro: Há algo que todo o ser humano de uma forma ou outra gosta de receber: reconhecimento. Reconhecer o valor do outro não tem de ser em bens materiais, reconhecer o outro é dizer um obrigado por teres feito o jantar, por teres mudado a roupa da cama, por teres tirado este café ou segurado a porta. É dizer ao outro que estamos felizes por estar connosco, é apreciar os gestos, os momentos e as atitudes do outro e verbalizar isso. É ver o outro no momento presente e devolver isso em palavras de apreço, valorização, estima e carinho. Fazer isto tem imensos benefícios: criar vínculos e relações mais fortes entre as pessoas, promovendo a cooperação e colaboração, e promove a felicidade em quem reconhece e em quem é reconhecido. E depois treinando isto no círculo de relações mais próximas é bem provável que este hábito se comece

a instalar e que mais facilmente o reconhecimento genuíno surja.

- Meditar: Não precisamos sentar de perninhas à chinês e estar um dia inteiro parados a meditar para podermos sentir os benefícios que esta prática pode trazer aos nossos dias. Às vezes basta parar um minuto e focar a atenção na respiração e perceber as sensações de calma, tranquilidade e bem-estar que este pequeno gesto pode trazer ao nosso dia.

- Mexer o corpo: Quando exercitamos o nosso corpo, seja a correr, caminhar, jogar futebol, andar de bici-cleta, fazer yoga, natação ou Judo, estamos a diminuir os níveis das hormonas responsáveis pelo stress e a aumentar as hormonas de felicidade-

de, confiança e bem-estar. Portanto, é descobrir que atividade física lhe traz mais sensações agradáveis e dedicar-se a isso.

- Reconhecer experiências boas do dia: No final do dia, fazer uma retrospectiva e ver, escrever ou partilhar com alguém as experiências boas e significativas do dia é uma excelente forma de olhar para os dias de forma mais positiva e com isso dar valor às pequenas coisas que trazem em si sensações agradáveis e com isso promovem a felicidade.

Agora que já tem as dicas, o que vai fazer para as colocar em prática e trazer mais felicidade aos seus dias?

Mónica Duarte Ferreira,
Coach e Especialista em Inteligência Emocional

ACADEMIA D'ARTES DE MONTE REDONDO 2021/2022

VEM EXPERIMENTAR UM INSTRUMENTO!

Inscrições online!

FLAUTA TRANSVERSAL
CLARINETE
SAXOFONE
TROMPA
BOMBARDINO
TROMBONE
TUBA
TROMPETE

ACORDEÃO
GUITARRA
VIOLINO
PIANO
CANTO
MÚSICA PARA BEBES (até 3 anos)
DESPERTAR SENTIDOS (dos 3 aos 6 anos)
ORQUESTRA JUVENIL

CAROLINA DUARTE - 915 466 983
MARTA RODRIGUES - 916 720 507
GUALDINO BRANCO - 966 504 929
bandanosamredondo@gmail.com



Musicando com a Filarmónica

No verão de 2021, a Banda Filarmónica de Monte Redondo, retomou a sua atividade depois de 18 meses de interregno devido às condições impostas pela DGS, resultantes da situação pandémica vivida no Mundo.

Entre junho e agosto, a Filarmónica apresentou-se em atividade em três concertos presenciais, numa arruada pela localidade de Monte Redondo e numa participação em atividade comunitária. Mas para tal, a Banda teve que se adaptar a novas condicionantes e procurar soluções inovadoras para substituir o muito antigo e tradicional ensaio da sexta-feira à noite, de forma a evitar a possibilidade de contágio do vírus da Covid. Iniciativas através de ensaios à distância recorrendo à plataforma Zoom, ensaios presenciais com as devidas distâncias de segurança no salão paroquial de Monte Redondo, em pequenos grupos de naipes e ensaios no exterior da Sede da Filarmónica, permitiram ao Maestro e aos músicos prepararem as obras para apresentarem nos concertos agendados.

Em junho de 2021, cerca de uma dúzia de músicos e diretores colaboraram numa parceria com o Teatro Leirena, na apresentação de um espetáculo de teatro, que foi apresentado publicamente no pinhal ao lado do Museu de Monte Redondo, cujo tema se baseou na poesia de Francisco Rodrigues Lobo. Esta apresentação proporcionou momentos de descontração e de convívio entre todos, procurando despertar capacidade de improvisação e de comunicação através da voz e do corpo.

A 25 de julho de 2021, no atual Centro de Diálogo Intercultural em Leiria, mais conhecido como antiga Igreja da Misericórdia, a Banda interpretou temas vocacionados para serem tocados num templo religioso. Este concerto resultou de um convite da Câmara Municipal de Leiria, para assinalar o 4.º Aniversário do Centro de Diálogo Intercultural. Como o concerto se realizou num espaço fechado, houve algumas limitações relativamente ao número de músicos que puderam atuar, assim como o número de espetadores que

puderem assistir. Contudo, as críticas foram bastante construtivas e motivadoras para os elementos participantes.

Outro Concerto, apoiado pela CML e realizado no âmbito dos “Concertos de Verão 2021 – Bandas Filarmónicas”, ocorreu no dia 14 de agosto no Jardim da Almuinha Grande, em Leiria. Um concerto temático sobre a Europa e o país que serviu de inspiração à nossa Banda foi a Holanda, pelo que foram tocados temas do compositor holandês Jacob de Haan, como “Pacific Dreams” e “Ammerland”. Neste concerto participaram cerca de 35 músicos e foi dirigido pelo Maestro Gualdino Branco. O anfiteatro do Jardim estava com bastante público e o evento foi considerado um sucesso pelos presentes.

O grandioso “Concerto à Portuguesa”, resultante de um projeto elaborado pelo Maestro, com os inúmeros constrangimentos impostos novamente pela pandemia, realizou-se no dia 1 de agosto de 2021. Este concerto teve espaço no exterior da Sede da Filarmónica e estiveram presentes inúmeros

sócios e amigos da Filarmónica, marcando assim o 149.º Aniversário desta Associação. “Voltar a ouvir e a ver a FNSP foi o mesmo que voltar a ter esperança e a sonhar que a música e a cultura poderão renascer no meio da situação pandémica que o país vive.”, palavras de um espetador anónimo, mas que simbolizam o que o povo sente.

Finalmente, a arruada que foi feita pelas ruas de Monte Redondo trouxe lembranças boas a quem ouviu a Banda e proporcionou uma nostalgia em todos os que participaram.

Acrescenta-se ainda que, a Direção, os Músicos e o Maestro estão a preparar um Plano de Atividade para 2022, com vários eventos e atividades para a comunidade, no sentido de comemorar o seu 150.º Aniversário. Neste sentido, pedimos à comunidade em geral, a todos os sócios e a todos aqueles que se quiseram juntar a nós, que nos ajudem a concretizar os nossos objetivos, pois juntos seremos capazes.

Cumprimentos musicais,

A secretária da
Direção da FNSP
**Sofia Cabeço de
Sousa**