

# MONTE REDONDO E CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leira.pt](http://www.cm-leira.pt)

ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 12 // Nº 129  
JANEIRO 2022  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

## ÓTICA PIMENTA INAUGURA LOJA EM MONTE REDONDO

Pg.6 e 7



EDUCAÇÃO

CDLPC  
PROMOVE  
ESTÁGIOS  
INTERNACIONAIS

Pg.3

PATRIMÓNIO

FESTA EM HONRA  
DE NOSSA SENHORA  
DA ENCARNAÇÃO

Pg.5

CULTURA

CRÓNICA  
DE UMA  
PHYLARMÓNICA

Pg.9 e 10



## Um passeio no pinhal

Todas as crianças têm o direito de explorar, de serem livres e descobrir o mundo pelas próprias mãos. As atividades ao ar livre, na natureza, permitem esta liberdade e descoberta por parte da criança. É por isso que um simples passeio no pinhal permite uma variedade enorme de

experiências sensoriais que despertam a curiosidade e estimulam a criatividade. Neste passeio pelo pinhal com os meninos do grupo dos 2 anos apanhamos galhos, pinhas, folhas, bolotas e ramos que levamos para a Casa da Criança. Possibilitou também que as crianças descobrissem um mun-

do cheio de cores, linhas, formas, cheiros, texturas e experienciassem emoções e sentimentos que a Natureza provoca. E foi tão bom!

No regresso, as crianças puderam utilizar coletivamente os elementos naturais recolhidos experienciando agora o prazer de criar e de se expressar

através da arte.

Experiências como esta, verdadeiramente imersivas, reais, exploratórias e sensoriais são determinantes para que a infância seja plenamente vivida.

● **Casa da Criança  
Maria Rita  
do Patrocínio Costa**

## ● Ficha Técnica

**DIRETORA:** Céline Gaspar

**DIRETORES ADJUNTOS:**

Carlos Alberto Santos e Lina António

**CHEFE DE REDAÇÃO:** Mónica 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 Sr.ª da Piedade

Mónica Ferreira

Mónica Gama

Raquel Ferreira

Diana Domingues

Emanuel Silva

E.B. 2,3 Rainha Santa Isabel

**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

## ERASMUS+ CDLPC promove Estágios Internacionais



**C O L É G I O**  
**DR. LUÍS PEREIRA  
DA COSTA**

No âmbito dos estágios profissionalizantes dos Cursos Profissionais, no início de maio, 15 alunos do 3.º ano irão rumar até Málaga, Espanha, para participar no programa da Comissão Europeia Erasmus +. Esta mobilidade permite aos alunos complementarem, durante 8 semanas, o seu estágio profissionalizante num país da Europa. Os alunos dos Cursos Profissionais de Informática – Sistemas, Desporto e Comunicação e Serviço Digital, irão realizar estes estágios em Contexto Real de Trabalho em diver-



sas empresas, dentro da sua área de formação.

Não é a primeira vez que o CDLPC possibilita aos seus alunos este tipo de experiência e o que a prática tem ditado é que estas mobilidades permitem aumentar as competências profissionais dos

alunos, dando-lhes mais acesso ao mercado de trabalho, conferindo-lhes aptidões que lhes possibilitam ingressar numa sociedade mais coesa e cooperante. O facto de rumarem para outras culturas confere-lhes, também, uma maior competência linguística e pro-

fissional para que possam enfrentar, no futuro, um mercado que se avizinha cada vez mais competitivo e globalizante.

Segundo as coordenadoras do projeto, as docentes Ana Gomes e Carla Calvete, estes estágios internacionais “têm um impacto, na vida dos alunos, que ultrapassa o crescimento profissional, afetando, de forma decisiva, a vida pessoal dos estudantes, bem como as suas relações interpessoais”.

● **Mónica Gama**

O projeto “Somos Ativos, Somos Felizes”, que se iniciará no próximo dia 27 de fevereiro, no Centro Escolar de Monte Redondo, tem como objetivo aliar os benefícios da atividade física através da partilha de experiências, saberes e tradições sendo implementadas diversas atividades lúdicas numa perspetiva intergeracional. A iniciativa visa, assim, combater não só o isolamento da população sénior como promover a adoção de um estilo de vida mais saudável e ativo em idosos e crianças.

Promovido pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (Politécnico de Leiria) em parceria com a União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, este projeto propõe a junção de 2 gerações no qual será desenvolvido e implementado um programa de atividade física para “miúdos e graúdos”. Este programa



tem por base a vasta literatura científica que tem demonstrado os inquestionáveis benefícios físicos e psicológicos do exercício físico nas diferentes faixas etárias. As sessões serão dirigidas pelos mestrandos e

técnicos de exercício físico Diana Domingues e Emanuel Silva, orientados pelos docentes Professor Doutor Raul Antunes e Professora Doutora Roberta Frontini.

Convidamos toda a população sénior com idade superior ou igual a 65 anos e todas as crianças com idades compreendidas entre os 6-12 anos a virem participar neste programa, totalmente gratuito. As inscrições já se encontram abertas na junta de freguesia de Monte Redondo. Para mais informações e inscrições gratuitas, podem contactar via email ([somosativos.somosfelizes@gmail.com](mailto:somosativos.somosfelizes@gmail.com)), por contacto telefónico: 244 685 328 e/ou nas instalações da Junta de Freguesia de Monte Redondo.

● **Diana Domingues  
e Emanuel Silva**

## Qual é a classe energética do seu sistema de aquecimento? A DECO e a ADENE podem ajudá-lo!



“Já pensou em mudar o sistema de água e aquecimento da sua casa? Sabe quanto gasta com o seu sistema de aquecimento? Conhece a eficiência energética do seu sistema de aquecimento?” Estas são muitas das dúvidas dos consumidores que podem ser respondidas pela ADENE e pela DECO.

A DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor e a ADENE - Agência para a Energia lançam a ferramenta “aquecimento eficiente” para o ajudar a conhecer a eficiência do seu sistema de aquecimento e apoiar na sua substituição por soluções mais eficientes, sempre que possível, com recurso a renováveis.

O aquecimento da casa e de água representam a maior fatia do consumo energético de um agre-



gado familiar. Na Europa e em Portugal, a grande maioria das soluções de aquecimento instaladas nas nossas casas são antigas e ineficientes, conduzindo a uma fatura energética elevada ou à falta de conforto térmico.

A aplicação online <https://aquecimentoeficiente.adene.pt> agora disponibilizada pela DECO e ADENE permite ao consumidor conhecer a classe energética do sistema que tem instalado e, com base nas necessidades e condicionantes da sua casa, conhecer as melhores soluções no mercado para

substituir o atual sistema de aquecimento por um mais eficiente.

A aplicação está disponível para os consumidores e também para os profissionais que, tendo uma interface própria, podem assim oferecer um novo serviço e apoiar o seu cliente na tomada de decisão.

No âmbito deste projeto para a promoção de um aquecimento eficiente, a ADENE e a DECO vão desenvolver um conjunto diversificado de iniciativas para sensibilizar ativamente o consumidor para a importância do aquecimento

e soluções de aquecimento eficientes durante o próximo inverno, através de redes sociais, comunicação social, seminários e outras atividades.

Destaca-se o Live ao Consumidor que será promovido na quarta-feira, 24 de novembro, às 18h, que irá, além de apresentar o projeto e a ferramenta, discutir a importância de ter um bom sistema de aquecimento e os apoios disponíveis.

Saiba mais sobre aquecimento eficiente e conheça o sistema que tem em sua casa em [aquecimentoeficiente.adene.pt](https://aquecimentoeficiente.adene.pt).

Contamos com o apoio dos consumidores. Juntos conseguiremos que a publicidade cumpra o seu primeiro dever de informar.

## FESTA EM HONRA DA NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

No passado dia 8 de dezembro, realizou-se, em Fonte Cova, a celebração da Festa em Honra da Nossa Senhora da Conceição.

Tendo em conta a situação pandémica, o evento sofreu algumas alterações, mas o espírito de festa permaneceu.

Os habitantes de Fonte Cova celebram todos os anos esta festa, independentemente das adversidades. Fazem-no para celebrar a Padroeira do lugar, mantendo a tradição. Em 2021, adaptando-se às regras epidemiológicas, o almoço de convívio teve de ser cancelado. Mesmo assim, aqueles que quiseram assinalar a data juntaram-se na celebração da eucaristia, seguindo-se uma procissão.

A Comissão da Igreja não Paroquial agradece a todos os que colaboraram com as suas ofertas e a todos os que estiveram presentes. As comemorações, neste lugar, mantêm viva a tradição, mas também a união de todos os habitantes.

● Raquel Ferreira



### NOVA RUBRICA - GENTE DA NOSSA TERRA

Em 2022, o **Suplemento de Notícias - Monte Redondo e Carreira** iniciará uma nova rubrica. Nesta medida, endereçamos o convite a todos os habitantes da nossa freguesia para que contribuam ativamente com este órgão informativo, visto que gostávamos de dar a conhecer a história das pessoas da nossa terra de uma forma mais abrangente. Se gostava de partilhar um pouco da sua história ou a história do seu lugar, contacte-nos através do e-mail [noticiasmonteredondo@gmail.com](mailto:noticiasmonteredondo@gmail.com) ou deixe essa indicação na Junta de Freguesia. Obrigada.

## ÓTICA PIMENTA INAUGURA LOJA EM



## MONTE REDONDO

No dia 18 de dezembro de 2021, foi inaugurada a quarta loja da Ótica Pimenta, no espaço do Coviran Plus, em Monte Redondo.

Andreia Santos Rebelo e Nuno Rebelo ficaram com as óticas de Vieira de Leiria e Monte Real em 2001, tendo aberto a terceira loja em Amor, no espaço do Coviran, há 4 anos.

O empresário João Madeira, proprietário do Coviran de Amor e de Monte Redondo, propôs a abertura da ótica em Monte Redondo. Andreia e Nuno Rebelo gostaram da localização, visto que a União das

Freguesias de Monte Redondo e Carreira tem um grande potencial ao nível dos clientes, bem como as freguesias à volta.

Quanto ao facto de já existirem duas óticas na União das Freguesias, Nuno Rebelo diz que há mercado para todas, tendo em conta um estudo que fizeram antes da tomada de decisão.

A Ótica Pimenta apresenta como mais-valias para o cliente consultas de Optometria, com o Dr. Rúben Almeida, licenciado nesta área. As consultas são realizadas por marcação às terças e quintas todo o dia e aos sábados de manhã. As consultas de optometria e contactologia não têm nenhum custo associado e nelas é efetuada a medição da tensão ocular e ajustada a graduação ao cliente.

Também são realizadas retinografias, as quais têm um custo associado, que se direcionam para os diabéticos. As retinografias são fotografias tiradas ao fundo do olho, para se perceber se é preciso fazer exames mais completos. Quando se deteta uma anomalia, faz-se um relatório, encaminhando-se as pessoas para as urgências oftalmológicas. Nuno Rebelo diz-nos que, na última semana do ano, foram encaminhados dois pacientes para a consulta de urgência oftalmológica.



Outra das mais-valias da Ótica Pimenta é a assistência pós-venda, visto que as pessoas têm o direito de ver os seus problemas resolvidos com celeridade; bem como a venda de marcas conceituadas, tanto ao nível dos óculos de sol e armações, como das lentes. A ótica trabalha com a marca alemã OPTIONE, líder de mercado na Ale-

manha, bem como com a Essilor e a Zeiss.

Na loja, está sempre presente Paula Vassalo, vendedora, que já tinha trabalhado anteriormente com os proprietários da ótica, estando a ótica aberta ao público todos os dias da semana e ao sábado de manhã.

● Ana Carla Gomes



## Qualquer Semelhança com a Realidade não é pura Coincidência

### Evolução das espécies

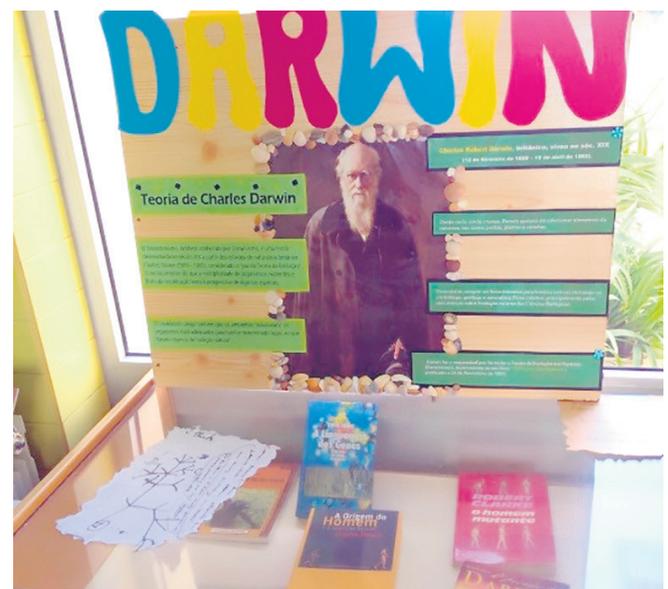
Na Escola Sede do Agrupamento Rainha Santa Isabel, está presente uma exposição, sobre a Evolução das Espécies, intitulada “Qualquer semelhança com a realidade, não é pura coincidência”. Os alunos de 11º ano, no âmbito da disciplina de Biologia e com orientação da professora Anabela Santos, elaboraram esta exposição cujo roteiro permite explorar conceitos e teorias evolucionistas e compreender a seleção natural e as provas

que a apoiam. É possível também conhecer a obra “A Origem das Espécies” do naturalista Charles Darwin.

A par da vertente expositiva, há ainda outras formas de aprender e explorar as teorias evolucionistas, através da possibilidade de painéis interativos.

Estará patente até ao dia 10 de fevereiro, e é de livre visita a todos os interessados.

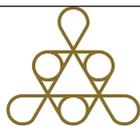
A visita à exposição respeita todas as normas



e orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde no âmbito da pandemia de COVID-19, como referencial de conduta e de boas práticas a seguir, de

modo a minimizar o risco de transmissão de SARS-CoV-2 e o impacto da doença.

● Anabela Santos



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](http://www.funeraria-domingues.com)

[funerariadomingues@gmail.com](mailto:funerariadomingues@gmail.com)

## CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA

### Crónica n.º 1

# 150 anos, um marco, um momento histórico que marca o passado – presente – futuro

A Filarmónica de Monte Redondo, Nossa Senhora da Piedade, é, de conhecimento de todos, a mais antiga banda filarmónica do concelho de Leiria pois foi fundada em 1872, completando em 2022, um século e meio de vida.

Uma Filarmónica com um passado longínquo, assente num presente consciente e com uma visão de futuro proativa, constitui-se uma instituição de referência do meio local, a nível formativo, quer seja musical, pessoal ou social. Desta forma, a Direção, o Maestro e todos os músicos executantes encontram-se unidos numa missão que os enche de orgulho: conseguir executar “O Ano Comemorativo dos 150 Anos da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade”.

O plano de atividades a que nos propomos para 2022, se a situação pandémica permitir, é um plano rico de atividades diversas desde concertos, arruadas, noites jovens, participação em missas, envolvimento com outras instituições da localidade, participação em eventos anuais, publicação de uma Monografia Histórica e renovação do fardamento da nossa Banda.

Para tal, pedimos a ajuda e envolvimento da população neste projeto que é de cada um de nós, e de todos em geral. É a nossa Banda Filarmónica. É a Banda de Monte Redondo. É um pouco da nossa família, dos nossos antepassados e será claramente a Banda daqueles que estarão para vir, pois tudo se fará para que as memórias se perpetuem e se continuem a construir. É a música que nos une.

Este mês de janeiro foi caracterizado pela edição de um calendário para 2022, um calendário com 12 imagens de grupo, desde 1925 até 2021.

Um calendário que retrata a passagem de uma vida a preto e branco, onde os músicos eram valorizados pela sua execução musical e pela aprendizagem que faziam na Filarmónica, para imagens a cor, onde os músicos são igualmente valorizados pelo seu esforço, profissionalismo e acima de tudo, pela sua coragem e força em manter uma Banda que há cerca de 2 anos vive dias difíceis de falta de trabalho, isolamento e está proibida de realizar o que mais gosta: “ser e viver a música”.

Este calendário, em tamanho A4, ainda poderá ser adquirido nos postos de venda: Junta de Freguesia, Correios, Papelaria Juvenil e Coviran. Deixamos aqui um exemplo:



No início deste ano especial para todos nós, e para marcar esta data tão importante foi desenvolvido um logotipo comemorativo para o ano 2022. Este novo design sugerido por Marta Silvério – JORLIS em articulação

com a Direção da Filarmónica, pretende ir ao encontro do logotipo existente sem perder a sua identidade, de forma mais fluída e atual.

## Memória descritiva:

O zero aberto, significa a continuidade, do futuro, onde a palavra “anos” se integra com o 150, de forma a ter um elo de ligação.

A forma curva das cordas pretende demonstrar o movimento das mãos, um elemento essencial para que a música aconteça, não só na lira, mas em todos os instrumentos tocados pela Banda.

O desenho da lira aberta significa a música intemporal, onde não há fim à vista, pois a música faz parte do nosso dia a dia.

O vermelho continua a ser a cor que nos representa.



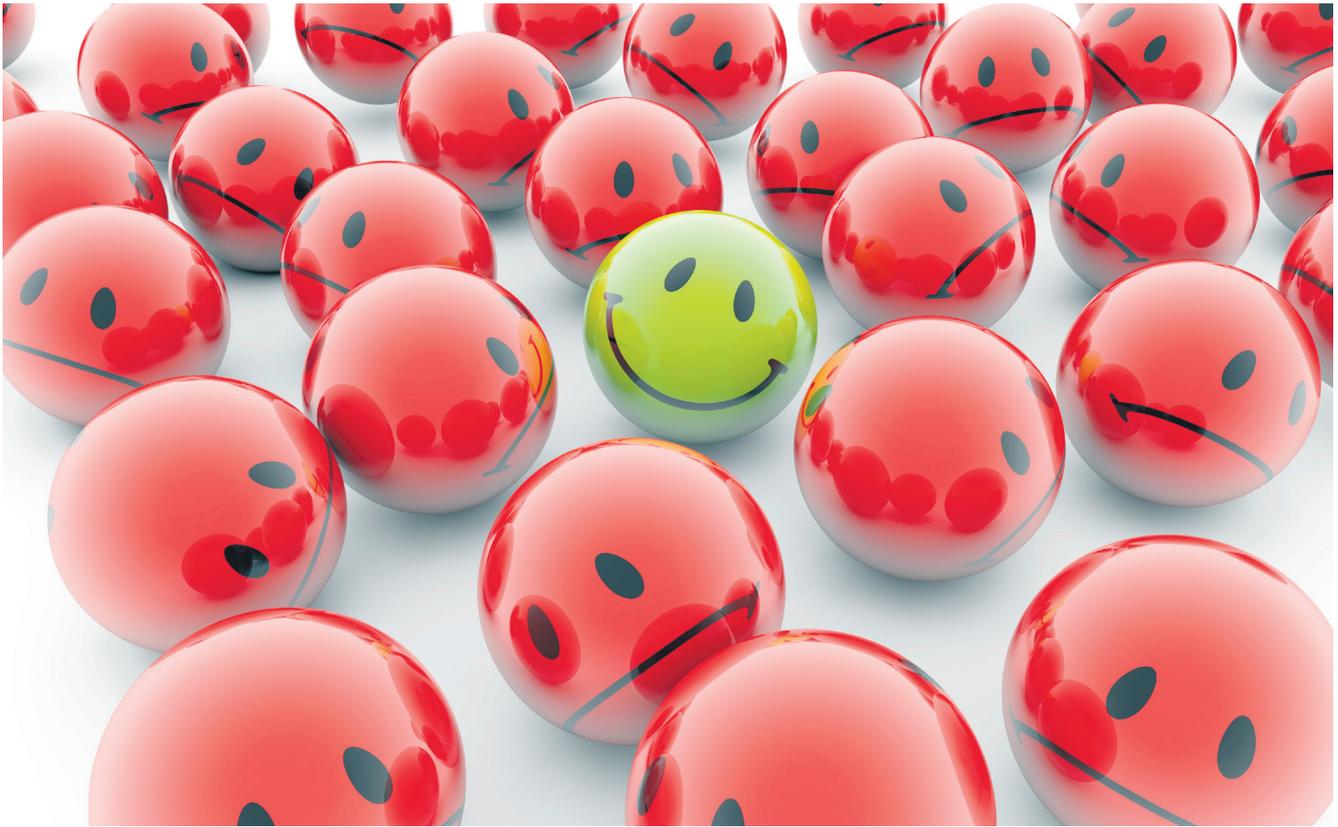
**Apresentamos  
o Logotipo  
Comemorativo,** como  
forma de terminar  
a primeira crónica  
filarmónica, de 2022.



**150** anos  
FILARMÓNICA  
NOSSA SENHORA DA PIEDADE  
DE MONTE REDONDO

Cumprimentos musicais,

● Sofia Cabeço de Sousa



## Janeiro o mês traiçoeiro

Entramos no mês de janeiro, em ressaca da agitação das festas, ainda meios pressionados pela loucura do novo ano, com esperança renovada que tudo vai ser melhor, com desejos disto ou daquilo, com resoluções mais ou menos bem definidas.

Regressa-se ao trabalho, à escola, às rotinas e quando damos por ela estamos na terceira segunda-feira do mês de janeiro (considerada por muitos o dia mais deprimente do ano). Percebe-se que há coisas que não mudaram, as resoluções decididas já foram pelo cano abaixo, está frio, os dias são curtos e abate-se quase de forma inconsciente uma certa tristeza e desmotivação.

Os dias de janeiro, tal como os dias de qualquer outro mês do ano, são oportunidades para agir-mos em conformidade com aquilo que trará mais felicidade e bem-estar e isso depende de cada um.

Mas há dicas que podem ajudar a ultrapassar a neura de janeiro e fazer com que o primeiro mês do ano, seja mais agradável e prazeroso:

*Reveja as suas resoluções* - verifique se aquilo que definiu foi com base em algo que é realmente importante e vantajoso para si ou se é algo influenciado pela expectativa ou necessidade de outro/s.

*Menos é mais* - analise se todas as resoluções, objetivos são exequíveis no tempo, orçamento, mo-

mento que perspectivou. A nossa atenção, foco e energia quando dispersos tornam-se menos eficazes, portanto, para resultados mais consistente, pode ser preferível, definir menos objetivos, mas comprometer-se a 100% com eles.

*Dia-a-dia, passo a passo* - lembre-se uma maratona corre-se quilómetro a quilómetro, uma casa constrói-se tijolo a tijolo, as mudanças na vida também. Um dia de cada vez, uma coisa de cada vez. Pequenos progressos em cada dia, empreendem grandes mudanças e resultados. Portanto foque a sua atenção numa pequena meta por dia, que o aproxime do que definiu e continue consistentemente.

*Crie a sua caixa da felicidade* - faça uma lista de pessoas, atividades, sítios, músicas, fotografias que lhe tragam sensações agradáveis e nos momentos mais tristes recorra a essa caixa: ligue/mande uma mensagem aquela pessoa especial, dê um passeio na natureza, como fruta diretamente da árvore, ouça musica, dance, plante uma árvore ou pinte um quadro.

Lembre-se, quem define e conduz esta carruagem da vida é o próprio. Agarre com toda a propriedade esse direito e desfrute da viagem. Um bom ano de 2022!

● **Mónica Duarte  
Ferreira**  
Coach

## A Utopia de Thomas More

Esta obra-prima do Renascimento é uma referência a nível mundial, sendo intemporal. Thomas More apresenta uma crítica à sociedade e, posteriormente, descreve uma sociedade ideal.

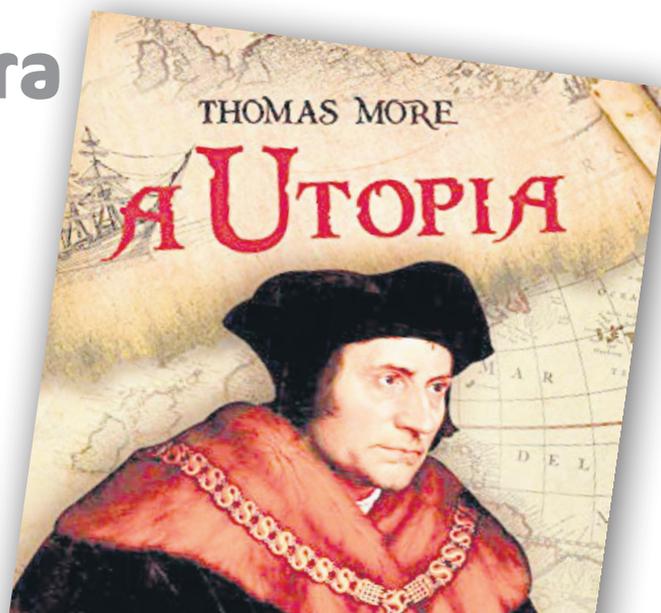
Na primeira parte deste livro, o autor apresenta e critica o quadro socio-político de Inglaterra e dos outros Estados Europeus de então, incidindo sobre o clero e a alta sociedade.

Na segunda parte, Thomas More imaginou a organização ideal de uma sociedade, descrevendo um Estado socialista e democrático perfeito.

A vida de Thomas More serviu de argumento ao filme **Um Homem Para a Eternidade**. Intransigente nos seus princípios morais e de cidadão católico, Thomas More foi condenado à morte por Henrique VIII, depois de se recusar a jurar a Lei da Sucessão, e depois da Supremacia, que consagrava o Rei como chefe da Igreja Católica inglesa e consumava a rutura com o Papa.

Foi beatificado em 1886 pelo Papa Leão XIII. Quarenta e nove anos mais tarde, Pio XI canonizava-o.

● Ana Carla Gomes



### ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

#### GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL

##### LADO A LADO



ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL



APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTAÇÃO A ENTREGAR EM SERVIÇOS PÚBLICOS



APOIO NA PROCURA DE EMPREGO



AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO: PARENTALIDADE, CIDADANIA, SAÚDE, ALTERAÇÕES CLIMATÉRICAS...



#### EM 2022, CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA! MONTE REDONDO E CARREIRA

JANEIRO

13 QUINTA-FEIRA  
10H - 12H30  
MONTE REDONDO

FEVEREIRO

10 QUINTA-FEIRA  
10H - 12H30  
CARREIRA

MARÇO

8 QUINTA-FEIRA  
10H - 12H30  
MONTE REDONDO

ABRIL

14 QUINTA-FEIRA  
10H - 12H30  
CARREIRA

MAIO

12 QUINTA-FEIRA  
10H - 12H30  
MONTE REDONDO

JUNHO

9 QUINTA-FEIRA  
10H - 12H30  
CARREIRA

COM APOIO:

MONTE REDONDO,  
CARREIRA

CLDS 4G - LEIRIA

244 097 485

911 190 110 | 911 190 105

CLDS4G.NORTE.LEIRIA@GMAIL.COM

FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITORIO

RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COIMBRÃO

CLDS 4G - LEIRIA

CLDS 4G - LEIRIA