

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



LOJA DA LARANJINHA

Pg.8 e 9

PROTEÇÃO CIVIL

EDUCAÇÃO

CULTURA

FLORESTA SEGURA

ECO-ESCOLAS

FILARMÓNICA

Pg.3

Pg.5

Pg.11 e 12

Lojas NOS Comunicações cobram 0,80€ pelo pagamento de faturas

A DECO tem recebido reclamações de consumidores a quem tem sido cobrado nas lojas da NOS Comunicações um valor extra de 0,80€ pelo pagamento presencial das suas faturas de telecomunicações. Estes consumidores, além de terem de pagar mais 0,80€ pelo seu serviço de telecomunicações, veem também limitado o direito de livre escolha quanto à forma de pagamento.

A DECO considera esta prática da NOS de onerar o pagamento do serviço em loja ilegítima. Esta cobrança lesa gravemente os direitos dos consumidores seus clientes e é uma

violação dos princípios da universalidade e igualdade que resultam da natureza pública do serviço de telecomunicações. Traduz-se igualmente numa prática abusiva, ao forçar os consumidores a optar, contra a sua livre vontade, por outra forma de pagamento.

De facto, à semelhança do que já acontece neste e noutros setores, os consumidores podem ser incentivados, inclusivamente através da oferta de benefícios ou descontos, a utilizar determinados meios de pagamento (como o débito bancário), mas o direito de liberdade de escolha deve

pertencer sempre ao consumidor, que não deve ser penalizado por optar por determinada forma de pagamento.

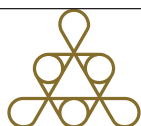
Salientamos que esta medida da NOS é particularmente gravosa para os consumidores mais vulneráveis, nomeadamente, idosos, com menores rendimentos ou com baixa literacia digital que preferem pagar as suas faturas de telecomunicações em loja.

Sendo o setor das telecomunicações um dos mais reclamados pelos portugueses, não podemos deixar de olhar com preocupação para mais

uma decisão fortemente penalizadora dos direitos e legítimos interesses dos consumidores.

Igualmente preocupante foi a forma como a NOS introduziu este custo extra para pagamentos presenciais das faturas em loja, sem a devida informação aos consumidores desta alteração contratual.

Face à gravidade da situação, a DECO denunciou esta prática junto da ANACOM e aconselha os consumidores a apresentarem as suas reclamações junto da DECO, para deco@deco.pt e formulário site e linha WhatsApp.



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 António

CHEFE DE REDAÇÃO: Mónica Rodrigues

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

Rua Albano Alves Pereira n.º3
2425-617 Monte Redondo LRA;

COLABORADORES:

Alexandra Figueredo

Ana Carla Gomes

Centro Escolar de Monte Redondo

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

Deco

Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade

Mónica Ferreira

Raquel 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: 2350 exemplares

Floresta Segura 2022 | Ação de Monitorização/Sensibilização

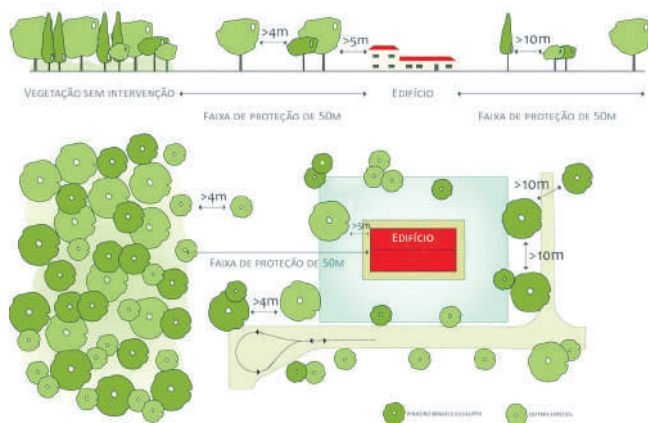
MONTE REDONDO: 29 DE MARÇO | FEIRA DOS 29

A Guarda Nacional Republicana (GNR) iniciou a fase de monitorização e sensibilização da Campanha Floresta Segura 2022, através do Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente (SEPNA), da Unidade de Emergência, de Proteção e Socorro (UEPS) e dos Comandos Territoriais, para prevenir comportamentos de risco com a finalidade de garantir a segurança das populações e do seu património e salvaguardar o tecido florestal nacional.

Esta fase, que decorrerá previsivelmente até ao dia 31 de março, pretende sensibilizar a população em geral, bem como entidades, agricultores, caçadores e produtores florestais para o cumprimento das faixas de gestão de combustível em terrenos confinantes com edificações e junto à rede viária e sobre o uso do fogo.

A proteção de pessoas e bens, no âmbito dos incêndios rurais, continua a assumir-se como uma prioridade, sustentada numa atuação preventiva, com o envolvimento de toda a população e demais entidades públicas e privadas, na salvaguarda da vida humana e na segurança do património natural que é de todos.

– Até 31 de março, a GNR executa o plano de monitorização/sensibilização/fiscalização, de re-



conhecimento e georreferenciação das situações críticas e incumprimento dos critérios de gestão de combustível estabelecidos no Dec-Lei 124/2006 de 28 junho, nomeadamente, nº 1, 2, 10 e 13, todos do artº 15 do citado diploma;

– identifica as situações de incumprimento e identificação dos respetivos proprietários, cujos trabalhos

de limpeza devem decorrer até 15 de março, para os definidos nº 2, 10 e 13 do artº 15 do Dec-Lei 12472006 e os trabalhos definidos no nº1 do artº 15 do mesmo diploma até 31 de maio;

– a 01 de abril, inicia a fiscalização das situações de cumprimento voluntário e instauração de procedimentos contraorde-

nacionais para situações de incumprimento e caso verifique que não foram efetuadas as faixas de gestão de combustível, ou seja, que existe infração, elabora procedimento contraordenacional com uma coima mínima de 280€ a 10.000€ no caso de pessoa singular e de 1.600€ a 120.000€ para pessoas coletivas.

– Neste caso o processo é instruído pela GNR e é dado conhecimento à Câmara Municipal respetiva, que notificará o infrator para proceder a realização dos trabalhos e caso não o faça, a Câmara Municipal executa a limpeza, substituindo-se aos proprietários, cobrando posteriormente as custas pela realização dos trabalhos.

Solidariedade: um valor indispensável

O Município de Leiria, em colaboração com a comunidade Ucraniana residente na região, lançou a campanha de solidariedade **“SOS Ucrânia”** a favor do povo ucraniano, para recolha de bens de primeira necessidade, nomeadamente artigos de higiene, medicamentos e vestuário térmico.

A Casa da Criança aliou-se a esta causa e entre colaboradores e encarregados

de educação conseguiu recolher produtos de higiene (artigos de higiene variados, desinfetantes, fraldas para crianças e adultos), roupa térmica (mantas, cobertores, calçado e vestuário), medicamentos (kits de primeiros socorros, ligaduras, pensos, betadine, soro fisiológico) e uma vasta variedade de alimentos.

Sónia Lousada, educa-

dora responsável da Casa, destaca a importância da iniciativa solidária na formação e comportamento das crianças que “tendem a imitar o que os adultos fazem. Quando os adultos na vida das crianças são solidários, elas mais facilmente vão entender o conceito e perceber como seria estar na situação daqueles que estamos a ajudar”.

“Entendo que solidariedade é enxergar no próximo as lágrimas nunca choradas e as angústias nunca verbalizadas.”

Augusto Cury

“Porque ninguém fica indiferente...”

● Casa da Criança
Maria Rita Patrocínio
Costa

Conflito armado entre a Rússia e a Ucrânia

A Rússia é um grande país, no norte da Europa, cujo presidente é Vladimir Putin. Parte do seu território pertence à Ásia e outra parte à Europa. A Ucrânia é um país Europeu a sul da Rússia, mas ainda não pertence à União Europeia. O nome do seu presidente é Volodymyr Zelensky. A Ucrânia já pertenceu à Rússia, mas conseguiu a independência. Agora os russos querem voltar a ter o império da União Soviética, porque a Ucrânia é um país com muito gás, urânio e petróleo e Putin quer sempre mais dinheiro, poder e recursos.

Vladimir Putin ameaçava os ucranianos desde novembro do ano passado, mas as suas tropas só invadiram a Ucrânia no dia 24 de fevereiro. A Rússia lançou bombas para a Ucrânia



e fez ameaças nucleares. Alguns ucranianos estão a esconder-se em bunkers e a defender-se com os recursos que têm, outros estão a fugir para os países vizinhos, como a Roménia e a Polónia. Mas os homens entre os 18 e os 60 anos têm de ficar no país para combater. Enquanto isso, ucranianos e russos marcam reuniões para entrar em acordo, mas Putin insiste em concretizar os seus objetivos.

Em todo o mundo há manifestações a apoiar o povo ucraniano e muitos países estão a enviar militares, dinheiro e armas para a Ucrânia. Há países em todo o mundo que estão a deixar de negociar com a Rússia e há sistemas informáticos russos que foram atacados por hackers. A União Europeia, a ONU e a NATO estão a ajudar a Ucrânia e até a FIFA já eliminou a Rússia das competições. A Ucrânia está a

defender-se dos russos, com o apoio de todo o mundo e a má organização da Rússia.

Os ucranianos a viver no nosso país estão a tentar ajudar os familiares e amigos que estão na Ucrânia. Portugal vai receber refugiados ucranianos e por todo o país há recolha de bens para ajudar o povo em guerra.

● Centro Escolar
de Monte Redondo
/ 3º ano

Uma estreia no Centro Escolar de Monte Redondo: Programa Eco-Escolas

Alunos, Professores, Educadores, Assistentes Operacionais, Encarregados de Educação, Direção Executiva do AERSI, Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira, Câmara Municipal de Leiria, Centro de Interpretação Ambiental de Leiria, ABAE – Associação Bandeira Azul da Europa, Projeto “Sentir o Território CLDS 4G” e Germiplanta-Viveiros de Plantas estão unidos num trabalho colaborativo, e em rede, que permite desenvolver atividades e ações no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade.

No dia 15 de fevereiro de 2022, realizou-se o 2.º Conselho Eco-Escolas na modalidade presencial para cerca de 21 alunos, considerados os Delegados Ambientais da Escola e na modalidade Zoom para os Conselheiros/parceiros exteriores à Escola.

Nesta reunião, os Conselheiros apresentaram o seu Plano de Ação, relativamente aos domínios: Resíduos, Água, Energia, Espaços Exteriores, Agricultura Biológica e Mar.

Os alunos demonstraram preocupações em todos os domínios apresentados. Revelaram capacidade de reflexão, envolvimento e uma enorme vontade em transformar o Centro Escolar de Monte Redondo num local “Amigo do



Ambiente”, no âmbito do Programa Eco-Escolas.

As ações de sensibilização, que foram propostas, sobre a poupança da água e energia, as visitas de estudo, as caminhadas, a reutilização de resíduos para novos trabalhos, a pintura de muros e sarjetas vieram reforçar o empenho desta comunidade educativa dentro e fora da escola.

As famílias estão cada

vez mais envolvidas nas atividades propostas pelos alunos, desde a confeção de decorações para embelezar o gradeamento da Escola com decorações natalícias e, mais recentemente, com mascarilhas elaboradas com resíduos. Estão empenhados na recolha de tampas, pilhas e roupa usada.

Os diversos parceiros colaboram ativamente num conjunto de atividades di-

ferenciadoras, inclusivas e potenciadoras de novas aprendizagens para os alunos e toda a comunidade escolar, que enche o Conselho Eco-Escolas de orgulho e motivação para abraçar esta causa: O Ambiente Sustentável.

As Coordenadoras do Eco-Escolas
● Sofia Cabeço de Sousa e Catarina Lino

Porque a Proteção Civil sou eu, és tu, somos todos nós!

O Colégio Dr. Luís Pereira Da Costa, no ano letivo de 2020/2021, decidiu aceitar o desafio que lhe foi proposto pela instituição CLDS 4G-Sentir o Território e criou um Clube de Proteção Civil.

Este projeto teve continuidade neste ano letivo - 2021/2022 - e, presentemente, é constituído por alunos desde o 5.º ao 12.º ano, contando com, cerca de, 50 membros. Estes 50 elementos, depois de uma reunião inicial, dividiram-se em 12 grupos. A cada grupo foi entregue um tema, e estes vão desde os agentes de proteção civil, aos primeiros socorros, às vagas de frio ou aos acidentes domésticos, entre outros.

No passado dia 02 de março - Dia Internacional de Proteção Civil -, no período da manhã, decorreram, para os elementos do clube, 3 formações: língua



gestual, incêndios e primeiros socorros. No período da tarde, os alunos tiveram oportunidade de participar num *peddy-paper*, enquanto a comunidade escolar e os encarregados de educação assistiram a uma sessão denominada “Motivar para a Proteção Civil”.



Por último, realizou-se uma sessão cerimoniosa de apresentação do Clube, com a assinatura do Regulamento Interno e o hastear das bandeiras do Clube de Proteção Civil e do Programa Eco-Escolas, na presença de várias entidades, entre elas, o senhor Vereador da Proteção Civil, Luís Lopes, e os senhores presidentes das Juntas de Freguesia de Monte Redondo e da Bajouca, Céline Gaspar e Nelson Ferreira. Este momento solene foi acompanhado pelo hino do Clube da Proteção Civil e marcado pela presença de todos os parceiros envolvidos (o Serviço Municipal de Proteção Civil, os Bombeiros Voluntários de Leiria e, por fim, os Bombeiros Voluntários de Leiria - 5.ª Companhia Monte Redondo).

Faz-se notar que o projeto “Sentir o Território”, inserido no âmbito do Programa CLDS 4G, promovido pela ADASCO, pretende ouvir as necessidades das pessoas, observar as dinâmicas instaladas e conhecer os recursos do território de intervenção, de modo a que possa contribuir para a felicidade, bem-estar e sustentabilidade da comunidade, permitindo que os/as beneficiários/as do projeto se sintam parte integrante das suas freguesias, valorizados e realizados.

O Clube de Proteção Civil é coordenado por dois alunos do Ensino Secundário, Benedita Ferreira e Duarte Domingues.

● Bruna Cabeço
e Benedita Ferreira



Não Fiques Desmotivado

Aqui e ali há destruição
Muito nos importa repensar na proteção
Porque é civil e respeita a nação
E nós fazemos parte desta civilização

Em menos de nada a gente já foi, pois...
Tenta ser o ativista em vez de quem não constrói
Escolhe bem as tuas guerras, o que não te mata mói
A missão é boa, mas quando cega destrói

Quem te fala não sabe nada, mas vai a meio do caminho
Não vale a pena fazê-lo sozinho
De que serve a jornada se não partilhas a chegada
Responsável com o teu vizinho

Ouve o meu conselho, se estiveres para aí virado
Verdadeiro sucesso é ser preocupado
Se disserem o contrário olha pro teu lado
E não fiques desmotivado

Não fiques desmotivado
Não fiques desmotivado
Não fiques desmotivado

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

Letra: Rafaela de Azevedo

Música: Carlão

CUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO EVENTO CORREÇÃO DE DENSIDADE

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, para comemorar o fecho da época venatória dois mil e vinte e um, dois mil e vinte e dois efetuou, no dia vinte e sete de Fevereiro, do presente ano de dois mil e vinte e dois uma correção de densidade de espécies cinegéticas que ultimamente, devido ao aumento da sua densidade se tem tornado nocivas para os agricultores provocando avultados prejuízos conforme relatos de alguns agricultores junto deste Clube. Assim levou este Clube a efeito uma jornada cinegética nas zonas um e três da Z:C:M:

de Monte Redondo especificamente nos seguinte locais .

Pinhais adjacentes à localidade de Porto Longo, zona três e nos pinhais do brejo, zona um.

Resultado: não foi cobrado qualquer exemplar, visado nesta ação de correção, foram vistos vários exemplares, todos fora de alcance impossíveis de ser cobrados, passou um exemplar fora de alcance mas, por não haver condições de segurança no tiro, não foi atirado

-Participaram neste evento cinegético, trinta e dois caçadores dos quais,

treze não sócios, estes caçadores não sócios, vieram de vários concelhos vizinhos, alguns de concelhos mais longínquos, participaram ainda convidados e outras pessoas não caçadoras perfazendo um total de meia centena de pessoas.

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo agradece a presença de todos os convidados, especialmente à Doutora Céline Gaspar, Presidente da União de Freguesias Monte Redondo e Carreira, a qual nos honrou muito com a sua presença e um discurso, muito elogiado no

final do evento por alguns caçadores e não caçadores, o Clube agradece também, a presença de todos os caçadores especialmente aqueles que se deslocaram de outros concelhos, para estarem presentes neste evento, agradece ao cozinheiro, às auxiliares, às pessoas convidadas e de um modo geral a todas as pessoas envolvidas no evento, direta e indiretamente, muito obrigado a todas e a todos.

Monte Redondo

07 /03/22

O Presidente

● **A. Rodrigues**



LOJA DA LARANJINHA

Ana Baltasar tem 32 anos e é de Leiria. Esta loja é a concretização de um sonho, que começou no quarto, com vendas online, passou por uma loja na Estrada Nacional e abriu agora neste espaço, na Rua de Fonte Cova, em Monte Redondo, mais perto da escola.

Um dos motivos para abrir a loja foi o gosto de Ana por gomas, por fazer as suas peças de bijuteria e por conversar com as pessoas, para além da ligação familiar por parte do marido, da ligação de amizade com várias pessoas e agora também o facto de integrar a 5ª companhia dos

Bombeiros Voluntários de Leiria, em Monte Redondo.

Neste espaço, podem encontrar-se peças de artesanato (pulseiras, terços, meias com laços, entre muitas outras coisas),

bijuteria, acessórios, maquilhagem, roupa nova e roupa em segunda mão, um conceito muito em voga e que pode ajudar quem tem mais dificuldades, comprando mais barato, e quem já não precisa da roupa pode vendê-la. A roupa é seleccionada e é proposto um valor.

No entanto, a parte mais importante da loja centra-se nas gomas. Segundo Ana Baltasar, «em Monte Redondo, não havia uma loja de gomas e esta tem muita variedade e preços competitivos».

O nome do espaço, «Loja da Laranjinha», deve-se ao nome «palhaça laranjinha» que uma criança chamou a Ana Baltasar,

Doces
Gomas
Chocolates

Loja da Laranjinha

Vestuário
Acessórios
Artesanato



A Divisão de Des
Leiria estará mai

UMA VEZ POR
disponíveis no M

Patrícia Aperício	15/mar	20/abr
----------------------	--------	--------

- Atendimento Soc
respostas específicas
esclarecimento de du

- Apoio Técnico aos f
aos Projetos de Des

- Atendimento Espec
das Migrações.



quando esta era animadora cultural.

Ana quer que os seus clientes se sintam bem no seu espaço e que passem por lá para cumprimentar, mesmo que não comprem

nada, para que haja mais proximidade entre a vendedora e os clientes.

A loja está aberta de segunda a sexta, das 14h às 19h; ao sábado das 10h00 às 18h e, aos domingos, das

9h às 12h.

facebook: @loja da laranjinha
instagram: @lojadalaranjinha
tiktok: anabaltazar_098

● Ana Carla Gomes

PORTO DE SI

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

DE ATENDIMENTO SOCIAL

envolvimento Social e Saúde do Município de perto e próxima de si!

EM CADA MÊS, aproximaremos as respostas sociais do Município à comunidade:

18/mai	22/jun	20/jul	17/ago	21/set	19/out	23/nov	14/dez
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

HORÁRIO: 9H30 ÀS 11H30

realizado através da divulgação dos Programas, Projetos e ações à população em situação de maior vulnerabilidade e necessidades em relação às mesmas.

funcionários das UF ou JF, às instituições do setor social e do envolvimento Social do território.

realizado na área dos Programas e Projetos Municipais e



DIDSS – Divisão Desenvolvimento Social e Saúde



ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL
LADO A LADO

GABINETE DE APOIO À CIDADANIA
SER CIDADÃO NO/DO TERRITÓRIO

💡	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

244 097 485
911 190 110 | 911 190 105
CLDS4G.NOITE.LEIRIA@GMAIL.COM
FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITORIO
RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COIMBRÃO



GENTE DA NOSSA TERRA

Elisabete Ferreira, residente na Carreira, professora há 26 anos, é inquieta por natureza e encontra na arte uma forma de ser quem, verdadeiramente, é.

Quem é a Elisabete?

Sou uma pessoa extremamente racional. Gosto de aprender com a vida. Se cada dia não aprender uma coisa nova já é um dia perdido.

Tenho de estar sempre a fazer coisas e não gosto de estar fechada. Tudo o que seja muito repetitivo não me serve. A minha irmã diz que sou sedenta de conhecimento.

Como é ser carreirense?

Viver na Carreira traz-me um sentimento de pertença, apesar de não estar, agora, tão presente como gostaria de estar. Não sei se posso dizer que há um etnocentrismo nas pessoas da Carreira.

A verdade é que o lugar que eu tenho na Carreira deve-se muito à minha família e aos meus pais. Na idade em que tinha tempo, estava mais ligada à comunidade, por exemplo, através da catequese.

Mas acho que não conseguiria viver noutra sítio. Lembro-me quando fui para a faculdade e vi diferentes universidades, como Lisboa, Coimbra e Porto e fui a essas cidades ver, também, como eram, mas escolhi ficar em Leiria, porque não queria sair da Carreira, sair de casa.



Como se tornou professora?

Quando era mais pequena, houve uma altura em que queria ser peixeira, porque gostava muito dos olhos dos peixes: brilhantes e grandes. Fascinavam-me.

Também quis ser costureira como a minha mãe, mas ela nunca me motivou para seguir a costura porque dizia ser uma área muito difícil e que não era certa. Os meus pais incentivavam-me, por isso, a continuar a estudar, seguindo uma área “que desse para governar vida”, como o meu pai dizia.

E depois segui a carreira do ensino, porque podia fazer as coisas que eu queria e gostava, onde tenho liberdade criativa e todos os dias faço algo diferente.

A arte tem também lugar na sua vida pessoal?

A arte para mim é uma expressão de criatividade. A criatividade é a capacidade que uma pessoa tem de resolver um problema. Até porque um problema não tem só uma solução. Mobiliza-se não só conhecimento, mas também experiência na resolução

desse problema.

Quando surgiu a pandemia, vi-me limitada e não podia estar na escola a fazer coisas. Nasceu, assim, um projeto que abraço ainda hoje, com a minha família, muito por causa da criação de máscaras em tecido. Lá está, no início da pandemia havia muita escassez de máscaras e eu queria ajudar e essa foi a forma que eu encontrei de ajudar a comunidade.

Que projeto é este?

A seguir à morte da minha mãe, eu, às vezes, ia a casa dela, simplesmente, costurar, porque a máquina de costura lá estava e assim era também uma forma de estar perto dela. Com a pandemia, eu trouxe a máquina para minha casa e comecei a costurar com muito mais frequência e não me deixei ficar pelas máscaras.

A perspetiva ambiental é, de facto, muito importante e a redução do plástico é um ponto essencial do projeto “Clementina Art”, em que costuro sacos reutilizáveis, discos desmaquilhantes reutilizáveis, bolsas... Uma diversidade de coisas.

De onde vem o nome “Clementina Art”?

Clementina é o nome da minha mãe e foi também uma forma de a homenagear, porque ela era uma costureira de “mão cheia”.

O meu pai era o nosso vendedor de serviço e a minha irmã tornou-se a “relações-públicas” do projeto e assim foi crescendo. Com a morte do meu pai, eu e a minha irmã sentimos também a necessidade de continuar o “Clementina Art”, apesar do nosso pai ter acompanhado este projeto numa fase final da sua vida, notava-se que tinha muito orgulho no que fazíamos, porque via as suas filhas juntas, num projeto que honrava a memória da sua esposa.

É também com muito orgulho que vemos projetos como este ganharem vida na nossa freguesia. Felicitamos a Elisabete pela sua criatividade e pela forma como encontrou no ofício da sua mãe uma expressão da sua veia artística. Votos de muito sucesso.

● Raquel Ferreira

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA

Crónica n.º 3

À Conversa com Gualdino Branco, atual Maestro da Banda Filarmónica de Monte Redondo

Um Homem de grande caráter, exigente, rígido, com uma paixão enorme pela vida. Quem o conhece sabe que é amigo do seu amigo, capaz de tudo pela sua Terra. Empenhado em concretizar o sonho de manter a Filarmónica ativa e viva na comunidade, o Maestro é o elo de ligação na harmonia do grupo, é aquele que procura a sintonia do todo, destacando o melhor de cada um. A terceira crónica de uma “Phylarmónica” procura dar a conhecer um pouco mais do Maestro Gualdino Branco.

Como iniciou o seu percurso pela Música?

Quando era miúdo, ouvia os artistas nas velhas cassetes e posteriormente em casa dos meus pais juntava baldes, bacias, tachos e montava as minhas baterias, as quais serviam de acompanhamento para as minhas canções. O meu pai que era muito ligado ao associativismo, nomeadamente em prol da filarmónica e interrogou-me sobre o meu interesse em fazer parte da mesma, ao que de imediato aceitei.

Quais são as primeiras memórias que tem da Fi-



Nome: Gualdino Branco
Data de nascimento: 20.maio.1966
Profissão: Músico Militar
Maestro desde: 1987
Música favorita: “Gosto de todas em geral e de nenhuma em particular”
Livro favorito: “Os filhos da droga” de Chistine F.
Filme favorito: “O Pianista” de Roman Polanski.
Curiosidades: “Como teria sido a minha vida se tivesse seguido desenho técnico?”

larmónica de Monte Redondo?

São da velhinha casa onde ensaiava a Filarmónica. Comecei com um clarinete em Mib “Requinta” de 13 chaves. Mais tarde o maestro na altura, o Sr. Reinaldo Monteiro, pediu à direção que me comprasse

um Clarinete Mib 17 chaves, marca Noblé. Era quase o topo gama na altura, o que me deu um maior alento. Aquele instrumento foi o meu único cúmplice durante anos, todos os momentos disponíveis eram passados a tirar músicas da altura e executar as mesmas.

O que destaca da sua formação musical?

Aos 16 anos de idade fui realizar provas na Banda da Região Militar do Centro em Coimbra. Ingressei a 15 de maio de 1983 no regimento de Infantaria de Tomar para frequentar a recruta, sendo no final atribuída a especialidade de Músico. Após a recruta fui colocado em Coimbra, na Banda Militar. Matriculei-me no Conservatório Nacional até fazer provas e ingressar no 14º Curso de Formação de Sargentos Músicos. Durante este período, fiz parte do grupo de sopros do Conservatório de Coimbra e da Banda Militar, o que me permitiu participar em inúmeros concertos diferentes, aumentando o meu gosto pela música.

A minha formação musical, e independentemente de ter frequentado o conservatório, foi principalmente dentro do âmbito militar através de frequência de vários cursos de formação e muito focado no trabalho individual, apoiado por músicos de grande qualidade que me davam dicas para conseguir atingir níveis de execução superior.

Como considera a evolução da sua ação como Maestro?

Aos 19 anos surgiu a possibilidade de prestar provas de direção para bandas civis, curso esse que era da tutela do INATEL, que para além de atribuírem os requisitos para dirigir bandas filarmónicas atribuíam a caderneta de músico profissional.

Fiz as provas na Banda do Entroncamento, e quis o destino que algum tempo depois fosse convidado para liderar uma banda filarmónica. **Não estava no meu horizonte**, mas a insistência foi tão grande que através do meu pai, conseguiram que ele me convencesse a aceitar. Foi nesse momento, que me comecei a dedicar mais à área de direção.

Sempre baseado em aprendizagem individual, fui orientado por vários mestros, tendo ido buscar a cada um deles aquilo que eu mais admirava, de uns tirei a parte sentimental da interpretação musical, o sentimento que se coloca de quando da execução de uma obra tendo em conta o seu contexto, de outros o gesto e a forma de dirigir, de orientar e apoiar o músico individualmente.

Já a desempenhar as funções de maestro, tenho frequentado vários estágios de direção com maestros conceituados que me ajudam a progredir e atualizar os meus conhecimentos. Mais recentemente e com o evoluir das tecnologias, baseio-me em cursos realizados online principalmente por maestros es-

trangeiros. Individualmente, realizo o meu trabalho, estudando as partituras, analisando-as e trabalhando os movimentos adequados de forma simples e a que os músicos percebam o que se pretende.

Que estratégias utiliza para promover a coesão e a formação dos músicos atuais na Banda?

A escolha de repertório é um aspeto crucial para conseguir motivar os músicos. É importante falar sobre as obras que se colocam na estante principalmente se forem obras eruditas.

Procuo enaltecer o trabalho desenvolvido pelos músicos. Tenho o dever de conseguir arranjar técnicas para ajudar o músico a ultrapassar as suas dificuldades, fornecendo dicas de trabalho para este atingir o pretendido. A preparação dos ensaios é outro aspeto importante, o maestro deve conhecer muito bem as obras que coloca na banda, deve conhecer a origem da obra quando da sua composição, deve perceber toda a envolvimento da obra. O maestro deve trabalhar muito bem a obra antes da ensaiar, deve ter conhecimento das partes mais difíceis definidas para as trabalhar com os músicos. Procuo entregar as obras aos músicos algum tempo antes de serem trabalhadas no ensaio, possibilitando o estudo da mesma por parte dos músicos.

Como encara a situação pandémica da Covid-19, na Filarmónica?

2020, 2021 e 2022 estão a ser anos completamente atípicos, a pandemia veio arrasar não só com os setores do comércio e indústria, como também está a esmagar o que pouco de bom ainda se realizava no âmbito da cultura.

Estes momentos, servem para refletirmos e sensibilizarmo-nos no sentido de estarmos devidamente preparados para que após esta catástrofe tenhamos estratégias que permitam dar continuidade ao desenvolvimento cultural da comunidade, através da Escola de Música e da Filarmónica. Para conseguir atingir esta meta, temos que unir esforços, discutir algumas das problemáticas, alcançar soluções, iniciar um estudo que defina a missão da Escola de Música e da Filarmónica e através desta missão deliberar objetivos claros e operacionais.

Qual o modelo de organização e funcionamento de Escola da Música-Filarmónica, que gostaria de construir ao longo da sua ação como Maestro?

Monte Redondo encontra-se a uma distância considerável de Leiria, sem transportes capazes de servir a população, e pelo facto de Monte Redondo abranger uma extensa área populacional, faria todo o sentido uma escola oficial vocacionada para as artes e cultura.

Poder-se-ia proceder a uma parceria com um dos conservatórios oficiais para a oficialização deste estabelecimento de ensino

em Monte Redondo. Esta seria uma mais valia para a região, sendo que iria contribuir de forma superior para a formação dos jovens.

A escola de música é o principal pilar na captação de novos alunos destinados à banda. Os responsáveis têm de encontrar estratégias para junto da comunidade conseguirem angariar novos alunos. Se assim não for, a Filarmónica irá passar por momentos difíceis.

Sonhar é das raríssimas coisas que ainda não se cobra imposto neste país, e assim enquanto sonho mantenho-me vivo.

O que mais o identifica com a Filarmónica?

Devo parte do que sou à Filarmónica de Monte Redondo, foi lá que aprendi, foi de lá que saí em busca de mais conhecimento, foi lá que tive o primeiro contato com a área da cultura sem sequer saber o que isso era. Foi lá que comecei a criar a minha identidade, foi lá que comecei a ter a noção de cumprir, respeitar, ser respeitado.

É para mim o símbolo mais relevante de Monte Redondo.

Louvarei internamente e agradecerei à Filarmónica de Monte Redondo o contributo que me deu na minha formação enquanto músico e enquanto homem. Sim, enquanto homem, pois foi no seio de homens humildes, educados, dedicados e apaixonados por uma causa nobre, que eu cresci.

Entrevista redigida por
● Sofia Cabeço de Sousa

Como comunicar melhor

Um dos maiores motivos de conflito entre as pessoas, seja no trabalho, relações amorosas, filhos, é uma comunicação pouco clara.

Comunicar de forma assertiva, objetiva, sem agressividade é um verdadeiro desafio e exige regulação emocional. Tendo consciência que o conflito faz parte da nossa existência, seja ele maior ou menor, só enfrentando os que vão existindo se consegue conquistar paz no relacionamento interpessoal.

Quando não se sabe lidar com o conflito surgem: ansiedade, nervosismo, tensão e dor muscular, dores de cabeça e até ataques de pânico. O que a longo prazo tem consequências nefastas na saúde e bem-estar.

Então o que podemos fazer para comunicar melhor, enfrentando o conflito de forma mais positiva?

1. Ajustar o nosso estado emocional por forma a não nos deixarmos influenciar pelo eventual estado de raiva da outra

pessoa;

2. Manter a coerência e firmeza no nosso discurso;
3. Falar de forma precisa das nossas necessidades;
4. Manter o autodomínio e ser simpático, se possível, mas acima de tudo ser firme na posição tomada;
5. Registrar antecipadamente as suas frases por escrito;
6. Escolher o momento e locais apropriados para falar com a outra pessoa;
7. Falar apenas de si, das suas necessidades, das suas emoções; se sente cólera, não é porque o outro teve este ou aquele comportamento, mas porque uma das suas necessidades foi frustrada;
8. Formular os seus sentimentos com o objetivo de resolver um problema e não de assumir o poder na relação;
9. Não criticar, pois a expressão da necessidade resulta melhor do que a crítica ao outro;
10. Não empregar termos humilhantes como

“tu não vales nada”, por exemplo;

11. Não julgar, já que uma atitude isenta induz a um clima de segurança e de liberdade, levando a que o outro se sinta bem na sua companhia;
12. Expressar-se sem emitir qualquer julgamento, centrando-se no comportamento, nunca no ser;
13. Não acusar nem culpar, pois suspeitar que aquele com quem interagimos nos acusa, culpabiliza ou julga, gera uma

atitude de autodefesa, atitude essa que incapacita de compreender a confrontação, de ser valorizado ou mesmo de ser considerado.

Depois de ler este artigo, experimente colocar em prática estas dicas e verá que a comunicação será mais clara, assertiva e levará a um melhor entendimento, com menos ruído.

● **Mónica Duarte
Ferreira**
Coach

Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”

Fundada em 1872

Rua Dr. Luís Pereira da Costa
2425-617 Monte Redondo LRA

ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários convoco, para as 21h30 do dia 30 de abril de 2022 (sábado), na sua sede, a Assembleia Geral (ordinária) da Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 – Apreciação e votação dos Relatórios de Atividades e Contas de 2021.
- 2 – Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para 2022
- 3 – Comemorações do 150º aniversário da Sociedade Filarmónica.
- 4 – Outros assuntos.

Se à hora marcada não se encontrarem na Assembleia mais de metade dos associados, a Assembleia reunirá meia hora depois com qualquer número de sócios.

Monte Redondo, 15 de março de 2022

O Presidente da Mesa,
(João Moital)



*A Filarmónica de Monte Redondo
irá fazer arruadas
pelas localidades da freguesia
para angariação de fundos.
Solicitamos o apoio de todas as pessoas.*

**13 de março (manhã) - Grou
3 de abril (manhã) - Fonte Cova**

5 sugestões para organizar as refeições da semana



Planear e organizar as refeições da semana é um problema para si? Para muitas pessoas ter tempo para cozinhar todos os dias é um verdadeiro desafio. Muitas vezes, com a correria do dia-a-dia e o cansaço de um dia de trabalho, chegar a casa e ter fazer o jantar é um desafio, tornando-se habitual recorrer a opções nutricionalmente pouco interessantes e com elevados teores de gordura.

Se é uma destas pessoas, partilho consigo 5 sugestões que poderão ajudar no dia-a-dia:

FAZER A EMENTA/ MENU SEMANAL

Faça um esquema das refeições para a semana, sobretudo almoços e jantares. Esta decisão antecipada das refeições irá facilitar as suas compras, fazer com que não tenha de estar sempre a pensar “o que vou cozinhar hoje?” e

evitará refeições desequilibradas devido à falta de organização e planeamento.

APROVEITE PARA COZINHAR VÁRIOS ALIMENTOS OU EM MAIOR QUANTIDADE

Não precisa de passar o dia na cozinha a preparar todas as refeições antecipadamente mas poderá aproveitar quando liga o forno para cozinhar outra refeição ou acompanhamento, por exemplo, enquanto assa carne aproveite para cozinhar uns legumes no forno. Enquanto coze vegetais, aproveite e coza uns ovos. Se fizer umas panquecas, faça uma quantidade maior e congele. Todas estas estratégias permitem economizar tempo e recursos.

LAVE E PREPARE OS LEGUMES

Se lavar, cortar e preparar os legumes previamente, guardando depois

no frigorífico, estarão mais facilmente prontos a utilizar no dia-a-dia, evitando também desculpas como “não como legumes ou salada porque na altura de cozinhar demoram a preparar”;

UTILIZE O CONGELADOR

Guarde porções de sopa congelada ou de outras refeições já cozinhadas como carne picada com legumes, carne estufada, *muffins*, panquecas. Para além disso, ter legumes congelados é também muito prático e não deixam de conter propriedades interessantes (vitaminas e minerais). Assim, ao longo da sua semana, se precisar terá sempre algo pronto, evitando soluções como rissóis, *nuggets*, lasanhas, pizzas, etc.

FAÇA REFEIÇÕES SIMPLES

Caso não tenha muito tempo, recorra a refeições

mais práticas. Ter sempre sopa no frigorífico ou congelador é uma grande ajuda.

ALGUMAS SUGESTÕES:

- Sopa + atum ao natural, com cebola e salsa + pão de centeio/sementes/mistura
- Sopa + ovo cozido (incluído na sopa)
- Sopa + ovo mexido com cogumelos frescos + tostas integrais/pão e salada
- Sopa + queijo fresco ou mozzarella *light* com tomate aos cubos
- Salada de feijão-frade com atum e tomate/pepino
- Salada de couscous (exemplo: frango desfiado, tomate e pepino, cebola picada, cenoura ralada)
- Salada de grão e bacalhau/ paloco desfiado

● **Alexandra Figueiredo**
(Nutricionista- 4231N)

LEIRIA AMBIENTE

RECOLHA DE MONOS POR PROXIMIDADE PARA PARTICULARES

São considerados Monos os resíduos urbanos de origem doméstica, nomeadamente os objetos volumosos fora de uso, tais como colchões e mobiliário velho.

A recolha possui frequência semanal, com possibilidade de realização ao sábado, e efetua-se em hora, data, local a acordar.

SERVIÇO GRATUITO

FAÇA-NOS O SEU PEDIDO



Câmara Municipal de Leiria
244 845 644
Linha Verde: 800 202 791
cmleiria@cm-leiria.pt



(Aplicação gratuita).



LEIRIA AMBIENTE

RESÍDUOS DE CONSTRUÇÃO E DEMOLIÇÃO

São considerados resíduos de construção e demolição (RCD), vulgarmente designados como entulho, os resíduos resultantes de obras de construção civil ou demolições.

Se a sua obra estiver isenta de licença e de comunicação prévia, não deposite o entulho na via pública, junto dos contentores ou em espaços públicos. Requisite um "BIG BAG", à Câmara Municipal de Leiria.

SERVIÇO GRATUITO

Fornecimento do BIG BAG, a sua recolha e o tratamento dos resíduos em destino final.

PEÇA-NOS O SEU BIG BAG



Câmara Municipal de Leiria
244 839 500 . 244 845 644
Linha Verde: 800 202 791
cmleiria@cm-leiria.pt



LEIRIA AMBIENTE

RESÍDUOS VERDES FAZ-TE À FOLHA



FAÇA-NOS O SEU PEDIDO

Câmara Municipal de Leiria

244 839 500 . 244 845 644

Linha Verde: 800 202 791

cmleiria@cm-leiria.pt

São considerados Resíduos Verdes, os resíduos provenientes da limpeza e manutenção de jardins, nomeadamente, aparas, ramos, relva e ervas, flores sem terra, provenientes de habitações.

São resíduos que através de processos de valorização orgânica serão transformados num adubo natural de elevada qualidade, contribuindo para a reutilização e reciclagem de resíduos biodegradáveis e para a diminuição das taxas de deposição de resíduos em aterro.

SERVICO GRATUITO
A PARTICULARES

Recolha e o tratamento dos resíduos, até 1m³ por habitação/pedido.

ENTREGAR



Restos de jardinagem (ramos, podas, relva, folhas, flores) sem terras ou outros contaminantes e aparas de madeira sem tratamento.

NÃO ENTREGAR



Restos de jardinagem com terra, pedras, plantas envasadas ou embaladas, palmeiras, raízes, varreduras com areia ou outros contaminantes, madeiras tratadas ou pintadas.


Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

LEIRIA AMBIENTE

ÓLEOS ALIMENTARES USADOS

SABIA QUE?

Apenas 1 litro de óleo alimentar deitado no ralo da cozinha chega a contaminar 1 milhão de litros de água, o suficiente para a sobrevivência de uma pessoa, até aos 40 anos?


Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

 **ENCAMINHAMENTO CORRETO**



DEIXE ARREFECER O ÓLEO



DESPEJE O ÓLEO DIRETAMENTE NO OLEÃO



SERÁ RECOLHIDO E RECICLADO

 **NO OLEÃO NÃO DEVE DEPOSITAR**



ÓLEOS DE MOTOR



ÓLEO NUMA EMBALAGEM DE VIDRO



NÃO DEVE DEPOSITAR A CARBAÇA COM ÓLEO DIRETAMENTE NO OLEÃO



LOCALIZAÇÃO DE OLEÕES NO CONCELHO DE LEIRIA