



REPORTAGEM

MOTOR CLUBE

Aposta na reestruturação

//Pag.6 E 7



EDUCAÇÃO

Eco-Escolas do Centro Escolar de Monte Redondo na "Feira dos 29" //Pag.3

EDUCAÇÃO

**Colégio Dr. Luís Pereira
da Costa Padrinhos
esclarecem saídas
profissionais //Pag.4**

CULTURA

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA

Regresso à Banda de "antigos"
músicos e "antigos" maestros //Pag.10

AS CRIANÇAS E A NATUREZA



deixar de ser, quando se fala em criança e natureza, o divertimento é garantido. Porém, mais do que isso, brincar ao ar livre é fundamental para a saúde física e mental dos pequenos. É preciso aprender com as mãos e com o corpo inteiro, em contacto com a água, o sol, a chuva, as folhas, os bichos e a terra, para sentir, perceber observar, tocar, e encantar-se com explorações cheias de cor que a Natureza nos proporciona.


Brincar num espaço onde a Natureza é a protagonista, no qual o corpo da criança é vivido nas delicadezas, nas durezas, nas asperezas, nas subtilezas dos toques, dos sons, dos cheiros, dos olhares e dos gostos, amplia os limites de descoberta, ou melhor deixa as crianças experimentar sem limites.

O trabalho com a Natureza tem muito para acrescentar na qualidade de vida e desenvolvimento das crianças. O próprio contacto com ela, em pequenos gestos, ensina um modo mais harmonioso de crescer.

A lista de brincadeiras que podem ser realizadas ao ar livre é extensa e, como não poderia

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa





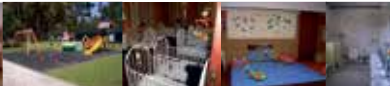


CASA DA CRIANÇA MARIA RITA PATROCÍNIO COSTA

INSCRIÇÕES ABERTAS

Creche (0-2 anos)



Procure-nos entre as 07.30h e as 18.45h

Monte Redondo | T 244 684 830 | Tmóvel 961 712 264
ccredondo@fbb.pt | www.fbb.pt



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
Centro Escolar de Monte Redondo
Cólegio Dr. Luís Pereira da Costa
Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade
Mónica Ferreira

TELEFONES:
Tel. 244 685 328
Fax. 244 684 747
noticiasmonteredondo@gmail.com

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:
FIG, S. A. - www.fig.pt - fig@fig.pt

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares

ECO-ESCOLAS DO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO NA "FEIRA DOS 29"

Os alunos da turma MRO5, alunos do 1.º e 2.º anos, construíram na última semana de abril, bombas sementes. A atividade encontra-se inserida no âmbito do projeto Eco-Escolas que é um programa internacional que pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade.

A atividade contou com a colaboração da Dra. Daniela Veiga, numa parceria entre o Centro Escolar e o Projeto CLDS 4G - "Sentir o Território". Desta forma, foi o Projeto CLDS 4 G que forneceu a argila e os sacos de papel em parceria com a empresa AgroProtect que forneceu as sementes, nomeadamente, de flores campestres e de girassol.

Este projeto envolveu a colaboração de avós dos alunos da turma em questão e de duas técnicas do projeto acima referido.

Para a concretização da atividade, os alunos moldaram pequenas bolas de argila e introduziram algumas sementes. Depois da argila secar, os alunos colocaram algumas bolas em sacos de papel que selaram.

A construção de bombas sementes é uma técnica ancestral japonesa que promove o cultivo de plantas pelo arremesso



de bolas compostas por argila e sementes e que também poderá levar substrato vegetal. As bombas sementes deverão ser arremessadas para o terreno pretendido e depois esperar que ocorram as condições climáticas necessárias à germinação das plantas.

No dia 29 de abril, todos os intervenientes deslocaram-se à "Feira dos 29" entre as 9h30 e as 10h30, para a distribuição gratuita dos sacos com as bombas sementes e explicação dos objetivos desta ação.

Esta atividade proporcionou aprendizagens muito significativas para os alunos, promoveu o encontro intergeracional e foi muito gratificante para os intervenientes que estão empe-

nhados em abraçar a causa de tornar o Ambiente Sustentável.

A Professora Titular de Turma
Maria Luísa Nunes



MONTE REDONDO CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

SABIA QUE NÃO DEVE COLOCAR ESTE TIPO DE RESÍDUOS NO LIXO COMUM?

ONDE RECICLAR

PONTO DE RECOLHA DE LÂMPADAS, PILHAS E OUTRAS BATERIAS

NÃO SABE ONDE DEPOSITAR PILHAS, BATERIAS E LÂMPADAS USADAS?

Agora pode entregar esses materiais na **Junta de Freguesia** para posterior reciclagem!

FAÇA A SUA ENTREGA:
Rua Albano Alves Pereira N.º3, 2425 - 617 Monte Redondo, Leiria
Horário: 2º a 6º feira | 9h00 - 19h00

O Clube de Jornalismo nasceu este ano, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, e é constituído por alunos dos 2.º e 3.º ciclos. Que bom que é vermos interesse, neste âmbito, nos mais pequenos!

Bem hajam todos!



PADRINHOS ESCLARECEM SAÍDAS PROFISSIONAIS

Com a escolha que se impõe no 10.º ano, os alunos do 9.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa têm tido palestras neste âmbito com as instituições madrinhas dos Cursos Profissionais, já existentes no Colégio, e com o novo que abrirá no próximo ano.

As primeiras palestras foram dadas no dia 12 de abril por Manuel Sousa, vice-presidente da APD (Associação Portuguesa de Deficientes), instituição madrinha do Curso Profissional Técnico de Desporto. O Sr. Manuel contou a história da sua vida e a forma como o desporto o ajudou a superar os seus problemas ligados à dependência, mesmo sem conseguir mexer-se do pescoço para baixo. Também nesse dia, os estudantes receberam a visita do Engenheiro Sérgio Fonseca, assessor da Administração da Panidor, instituição madrinha desta instituição de ensino.

No dia 26 de abril, os alunos voltaram a ter uma visita, desta vez, de Catarina Coelho, fisioterapeuta na Clínica Menisco Saúde, fundação madrinha do Curso Técnico Auxiliar de Saúde.



A Dra. Catarina explicou o que era trabalhar na área da saúde e a forma como ela se sentia radiante ao ver os progressos nos seus utentes, concluindo que era muito feliz a ajudar as pessoas e que, estudando nesta área, é possível fazer-se a diferença na vida dos outros.

Por fim, no dia 9 de maio, foram dadas novamente duas palestras ainda neste âmbito, com a visita de Frederico Lopes, proprietário do Racket Club, instituição madrinha do Curso Técnico de Desporto. Frederico

Lopes fez notar que “nem toda a gente tem de seguir os mesmos cursos”; “devem seguir aquilo que gostam e, não, o que os outros seguem”. Rematou, ainda, que “devem fazer aquilo que os vai deixar felizes no futuro”. Também, nesse dia, receberam a visita de Rui Pinto, sócio-gerente da empresa Arentia, na área da Informática. Rui Pinto explicou tudo o que era necessário saber acerca de informática. Sublinhou que, “nesta área, o emprego está sempre garantido” e esclare-

ceu, também, como funcionavam as saídas deste curso.

Estas palestras ajudaram os alunos a refletir sobre o que é que querem ser no futuro, ajudando-os a perceber melhor cada curso, bem como a oferta de trabalho, após os estudos.

A oferta formativa, para o próximo ano, contemplará os Cursos de Técnico de Desporto, de Auxiliar de Saúde, de Desenho de Construções Mecânicas e de Informática-Sistema.

O Clube de Jornalismo

A CULTURA E A ESCOLA DE MÃOS DADAS

No início de maio, realizou-se, no CDLPC, a Semana da Cultura. Assim, fizeram-se várias atividades como o Jogo do Galo, o Jogo das Cadeiras, a Corrida de Arcos, entre outras. Vários alunos do CDLPC foram à descoberta dos rebuçados na farinha, tendo sido um momento de grande diversão, dedicado aos mais pequeninos. A cantina mudou a sua ementa nesta semana, ajustando cada refeição a uma comida típica de cada país. Serviram-se cachorros quentes, pizzas e várias outras coisas. O átrio do CDLPC sofreu, também, algumas mudanças. Colocaram-se

bandeiras alusivas a vários países (Finlândia, Itália, Holanda, Espanha, entre outras).

Cada docente, na sua sala de aula, deu uma perspetiva diferente da sua disciplina, mostrando o lado divertido e leve de cada área curricular. Organizaram-se várias visitas de estudo, evidenciando-se, assim, que aprender, fora da sala de aula, é muito profícuo.

Como acreditamos que uma imagem vale mais que mil palavras, sugerimos que aprecie a nossa seleção de fotografias.

Mónica Gama



Concurso



Eco-famíliasXXI

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

<https://ecofreguesias21.abae.pt/eco-familias-xxi-2022/monte-redondo-e-carreira/>



até **15** julho 2022

Participe neste concurso e ganhe prémios !

família inteligente cuida do ambiente



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

MOTOR CLUBE APOSTA NA REESTRUTURAÇÃO DO FUTEBOL JOVEM...

A Academia de Formação MOTOR CLUBE passou a estar **Certificada com a Bandeira de Ética por parte do Instituto Português do Desporto (IPDJ)**, uma atribuição recebida com satisfação e que trará uma “responsabilidade” positiva para o futuro. A partir de agora, a Academia de Formação MOTOR CLUBE pertence a uma comunidade de instituições que estão empenhadas no desenvolvimento e na promoção da ética no desporto.

A direção do MOTOR CLUBE vai apostar seriamente na reestruturação do futebol jovem, para servir de sustentáculo da equipa principal. O responsável pela reestruturação e coordenador da academia de Formação MOTOR CLUBE passa a ser Vítor Duarte até agora responsável pela equipa de Seniores.

A época 2022/2023 será de grande investimento no futebol de formação MOTOR CLUBE/Academia de Formação MOTOR CLUBE. A direção deseja que a Academia de Formação MOTOR CLUBE seja reconhecida como uma referência no futebol de formação no distrito de Leiria e atingir notoriedade de âmbito regional. Para que isso aconteça, estabeleceram-se vários objetivos, de diferentes áreas e a atingir em diferentes etapas dos quais se destacam:

- Evolução constante e integral do jogador de futebol (Desenvolvimento individual)
- Incrementação do nível de conhecimento sobre o jogo de futebol (Ensino do Jogo coletivo)
- Uma atitude competitiva em todos os momentos (Superação)



- Motivação do jogador a sentir orgulho de estar na Academia de Formação MOTOR CLUBE (Motor é Paixão).

Para além destes objetivos, a direção espera ver concretizados objetivos conceptuais, organizativos, pedagógicos, de desenvolvimento e competitivos, que constituirão uma preocupação constante, para que seja possível desenvolver a Academia de Formação MOTOR CLUBE, olhando sempre para uma estrutura que se torne organizada, sólida, automatizada, que prevaleça sobre o tempo e que, acima de tudo, defenda os máximos interesses do MOTOR CLUBE.



CONSTRUÇÃO DOS PLANTÉIS

A primeira prioridade do Clube foi assegurar a continuidade dos jogadores inscritos pela Academia de Formação MOTOR CLUBE na época 21/22. Neste momento, 90% desses jogadores estão garantidos, visto que os respetivos encarregados de educação manifestaram essa vontade e preencheram a documentação solicitada para continuarem no clube.

Consequentemente, através do levantamento realizado, algumas equipas estavam desequilibradas em termos numéricos. Logo, uma das exigências era corrigir este aspeto

e paralelamente recrutar com qualidade. Esta foi sempre a premissa: equilibrar as equipas relativamente ao número de jogadores, e, simultaneamente, trazer jogadores que possam incrementar qualidade.

Neste momento, o Clube encontra-se em posição de garantir que atinge todas as expectativas e que estes objetivos estão concretizados.

TREINADORES

O quadro de treinadores está fechado e todos os técnicos contratados são da máxima confiança da coordenação, liderada pelo novo Responsável, Vítor Duarte (com passagens pela U.D. Leiria, A.C. Marinhense, entre outros) e Filipe Correia para a Coordenação do Futebol de 5 e Feminino (Licenciado em Desporto). Todos eles já trabalharam diretamente com os elementos da coordenação e foram minuciosamente selecionados. Conhecem perfeitamente o escalão etário pelo qual ficarão responsáveis, têm habilitações e os conhecimentos desejados (tanto através dos cursos de treinador como através do ensino superior em treino desportivo e/ou educação física) e cumprem



um perfil previamente definido – competência, criatividade, proximidade e ambição. Brevemente irão ser apresentadas todas as equipas técnicas.

ORGANIZAÇÃO, METODOLOGIA E SENTIMENTO

É fundamental dotar a Academia de Formação MOTOR CLUBE de uma estrutura orga-

nizada, com uma forma de trabalhar reconhecida por todos os elementos do departamento do futebol de formação. Até ao momento, tudo correu dentro das perspetivas, estando a direção e a coordenação alinhadas no sentido de se satisfazerem as necessidades e exigências para um início de sucesso.

Relativamente à área mais prática, a metodologia de trei-

no – original, fundamentada e criativa – já se encontra definida pela coordenação e irá ser transversal a todos os escalões, visto que os conteúdos foram planeados de forma a estarem encadeados ao longo do desenvolvimento etário e, num sentido evolutivo, que permita uma preparação mais eficaz numa lógica de transição de escalão para escalão. Também sobre a perspetiva da coordenação e consequente atuação do corpo técnico, pretende-se uma abordagem pedagógica que proporcione um desfrute nos momentos de treino/jogo e que, simultaneamente, haja uma exigência e compromisso com o desenvolvimento e superação, visto que os jogadores só atingem um real, e constante, desfrute, se se sentirem sistematicamente desafiados e em situações de exigência e superação.

Por fim, João Paulo Santos diz-nos que «enquadraremos em todas as tarefas, dentro e fora de campo, uma mensagem que é essencial para nós – transmitir aquilo que é a dimensão histórica do MOTOR CLUBE e a identidade e mística que se vive no Complexo Desportivo D. Marquinhos Silva.».

CONTACTO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O coordenação do clube reforça a disponibilidade para contacto direto com todos os encarregados de educação – seja por telemóvel, e-mail ou contacto presencial, para qualquer informação ou esclarecimento de dúvidas.

Contactos: geral.motor-clube@gmail.com // +351 919 276 965.

Ana Carla Gomes



24 DE JUNHO Motor Clube tem eleições...

O MOTOR CLUBE tem Eleições agendadas para o próximo dia **24 de junho**, conforme os Estatutos do Clube...

Os Sócios do MOTOR CLUBE vão ser convocados para as Eleições dos Órgãos Sociais do Clube, para decidirem quem vai ficar à frente dos destinos do Clube, nos próximos 3 Anos.

A Assembleia vai ser realizada no Complexo Desportivo D. Marquinhos Silva.

O MOTOR CLUBE é um Clube certificado pela Federação Portuguesa de Futebol com 2 estrelas e orgulhosamente exibe a Bandeira de Ética atribuída pelo IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude).

SENTIR O TERRITÓRIO
CLUBS 4G - LERMA

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 FREQUÊNCIA!
MONTE REDONDO E CARREIRA

JANHO 13 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	FEVEREIRO 19 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

CONTACTO: 344 687 495
911 900 100 | 911 900 105
CLUBE NORTE LERMA@ONAL.COM
FACEBOOK: OLS SENTIR TERRITÓRIO
RUA PRINCIPAL, 614, PONTAÍVEL, COIMBRA

ERGUER A BANDEIRA CDLPC

Nos dias 6 e 7 de maio, aconteceu o Ultra Blue Island, ou seja, uma reformulação que serve de homenagem ao papel da ilha do Faial, Açores, no lançamento de uma corrida em trilha. A representar o CDLPC, na corrida, esteve o professor de Educação Física, o docente Milton Branco. O Clube de Jornalismo foi saber o que esteve por detrás desta superação.

1. Por que razão decidi participar nesta corrida?

Já há bastante tempo que tinha vontade de realizar uma prova fora de Portugal continental. Surgiu, então, a possi-

bilidade, em conjunto com um grupo de amigos das corridas, de ir até aos Açores, em particular ao Faial. Esta corrida tem muitos fatores de interesse: belas paisagens, corredores de outros países e um ambiente, em torno do evento, muito positivo, de bastante companheirismo e amizade!

Por tudo isto, não podia perder a possibilidade de correr o Ultra Blue Island (Azores Trail Run).

2. Como foi, para si, ser o representante da escola nesta corrida?

Quando iniciei a preparação da corrida, surgiu em conversa

com os responsáveis da nossa escola esta possibilidade, de representar a nossa escola e, em especial, o nosso Curso de Desporto na prova dos Açores. E assim fizemos! Foi um enorme orgulho poder mostrar a nossa bandeira e contar a todos quem somos e o que fazemos! Muito Bom!

3. Gostou de participar nesta corrida?

Adorei! A dificuldade foi gigantesca, pela distância e pelos enormes montes que tive de subir, mas foi muito agradável poder correr em locais que, de outra forma, seria impossível.



Por exemplo: a cidade da Horta, a Caldeira do Faial ou o Vulcão dos Capelinhos. Aproveito para convidar toda a comunidade a fazer exercício físico, seja a correr, caminhar, andar de bicicleta ou outra atividade que apreciem!

Clube de Jornalismo

CDLPC EM TERRAS ANDALUZAS

Catorze alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa encontram-se, presentemente, a estagiar na cidade de Málaga, em Espanha. Os alunos partiram de Monte Redondo, no passado dia 9 de maio, acompanhados pelos professores Carla Calvete e Alexandre Pinto e permanecerão, nesta cidade andaluza, ao abrigo do programa Erasmus+, até ao dia um de julho. Os estágios decorrem no âmbito da Formação em Contexto de Trabalho, e os alunos são provenientes de diferentes cursos profissionais: Técnico de Comunicação e Serviço Digital, Técnico de Desporto e Técnico de Informática - Sistemas.

As entidades de estágio que acolhem estes alunos são diversificadas, desde o clube de futebol mais representativo da cidade, o Málaga Club Futbol, até às escolas de referência da região, passando por algumas



das empresas mais modernas e inovadoras da Costa do Sol.

Os primeiros dias decorreram com as naturais dificuldades de quem está num país diferente, com outra língua e num contexto desconhecido, mas a simpatia de todos os tutores assim como as condições extraordinárias das entidades de estágio, depressa ajudaram a superar quaisquer obstáculos. A cidade onde nasceu Picasso tem atualmente mais de 560 mil habitantes e estende-se numa área de mais de 395 km², constituindo-se como a sexta



maior cidade espanhola. Os alunos têm, assim, uma oportunidade única de continuar a desenvolver as suas competências num contexto diferente, uma cidade histórica e de gran-

de cariz universitário, uma região conhecida pelos seus 325 dias de sol anuais e um ponto turístico muito popular.

Alexandre Pinto

CDLPC- PROJETO ERASMUS +

No âmbito do Projeto Erasmus +, cinco grupos de 24 alunos e dez professores visitaram o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, na semana de 2 a 6 de maio, tendo ficado alojados em casa de famílias de alunos, num saudável intercâmbio.

Este projeto teve início em 2019 e termina no presente ano letivo, tendo tido a participação de seis países (Croácia, Finlândia, Grécia, Lituânia, Portugal e Roménia).

Alunos e professores puderam conviver e conhecer a cultura portuguesa, bem como a gastronomia típica. Durante a semana, visitaram Aveiro, Lisboa, as Grutas da Moeda, Fátima, Nazaré, Leiria e Monte Redondo. A manhã de segunda-feira foi dedica-



da a atividades no Cabeço de Monte Redondo e a tarde foi passada no Motor Clube, onde os alunos se divertiram com alguns jogos.

As atividades desenvolvidas tiveram por base as disciplinas de Matemática e Química. No dia 5 de maio, realizou-se o Jantar de Despedida, no Res-

taurante Pinhal da Quinta, onde puderam provar o Caldo Verde e a Carne de Porco à Alentejana. No jantar estiveram presentes as famílias que acolheram os estudantes dos vários países e os presidentes de junta de Monte Redondo e Carreira, Coimbra e Bajouca, Céline Gaspar, Tiago Santos e Nelson Ferreira,

que dirigiram a todos algumas palavras de acolhimento. Céline Gaspar ofereceu uma lembrança da freguesia a todos os alunos e professores.

Todos fizeram um balanço muito positivo da semana e prometeram voltar a Portugal.

Ana Carla Gomes



União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

SERVIÇO DE ATENDIMENTO SOCIAL

A Divisão de Desenvolvimento Social e Saúde do Município de Leiria estará mais próxima de si!

UMA VEZ POR MÊS, aproximaremos as respostas sociais disponíveis no Município à comunidade:

Perícia Aparkio	16/mar	20/abr	18/mai	22/jun	20/jul	17/ago	21/set	19/out	23/nov	14/dez
-----------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

HORÁRIO: 9H30 ÀS 11H30

- **Atendimento Social** através da divulgação dos Programas, Projetos e respostas específicas à população em situação de maior vulnerabilidade e esclarecimento de dúvidas em relação às mesmas.
- **Apoio Técnico** aos funcionários das UF ou JF, às instituições do setor social e aos Projetos de Desenvolvimento Social do território.
- **Atendimento Especializado** na área dos Programas e Projetos Municipais e das Migrações.

0805 - Divisão Desenvolvimento Social e Saúde



O ambiente que você merece

DECOR Style

interiores

Louriçal (Pombal)



PROJECTOS 3D



MOBILIÁRIO



PAPEL DE PAREDE



SOFÁS



SERVIÇO CONFEÇÃO
TAPETES | CORTINADOS | ALMOFADAS



COLCHÕES

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 5

REGRESSO À BANDA DE “ANTIGOS” MÚSICOS E “ANTIGOS” MAESTROS

Desde fevereiro de 2022, que a Filarmónica se encontra a preparar o “Concerto de Antigos Músicos” para realizar no dia 22 de maio.

Tem-se realizado na Sede ensaios semanais para preparação deste evento. Entre inúmeros desafios, desde encontrar tempos comuns, ajustar horários propícios às vidas ativas e preenchidas de músicos e ex-músicos, maestro e ex-maestros, todos juntos ensaiam umas vezes à sexta-feira, ao sábado ou ao domingo, de acordo com as suas possibilidades.

A Filarmónica está a fazer um esforço no sentido de completar um arquivo nominal com os músicos que tocaram nesta Banda. Este registo está a ser feito através de análise de listas de serviços e através de memórias orais. Mas muito possivelmente alguém poderá ficar esquecido, pois foram inúmeros os músicos que tocaram na Banda de Monte Redondo. Desde já, pedimos as nossas humildes desculpas, e caso seja o seu caso, contate-nos para que possamos registar o seu nome nos nossos arquivos.

A preparação deste Concerto tem trazido excelentes momentos de aprendizagem e de convívio a todos os elementos desta família. Neste sentido, deixamos alguns testemunhos de ex-músicos relativamente às suas vivências na Filarmónica:

Quais as razões para ter aceite o desafio de regressar novamente à Banda?



Companheirismo, amizade;
Voltar a tocar e relembrar as aventuras vividas;
Amor e paixão pela música;
O espírito jovem que a Filarmónica me faz sentir;
Ligações familiares;
Gosto musical e amizade com membros da Filarmónica;
Gosto pela música e pelo convívio entre todos;
Contribuir para a história da filarmónica.

Que contributo teve a Filarmónica na sua vida pessoal?

Possibilitou a criação de fortes laços de amizade com membros da banda;

Ajudou-me a ter maior espírito de entreatajuda, responsabilidade, associativismo;

Na Filarmónica fiz grandes amizades com quem partilhei inúmeras aventuras;

A Filarmónica foi uma escola de trabalho, união, responsabilidade e espírito de equipa;

Cresci com valores de partilha, respeito, amizade e responsabilidade.

O que deseja para os próximos 150 anos desta Filarmónica?

Que tenha continuidade no desenvolvimento de novos músicos e novas amizades;

Que continue a ser um sítio onde as amizades ficam para a vida;

Que continue a ser renovada por novas gerações e que possam criar laços fortes entre si;

Que cresça e mantenha nos jovens a alegria de pertencer a um grupo;

Que continue a desenvolver um trajeto musical cada vez melhor;

Que seja unida e cresça na sua grandiosidade musical.

Sofia Cabeço de Sousa
Secretária da Filarmónica

«NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA» - DOZE ANOS A INFORMAR...

O jornal «Notícias de Monte Redondo e Carreira» celebra este mês o seu décimo segundo aniversário. Como colaboradora do jornal desde o seu início, gostaria de dar os parabéns a todos os que, ao longo dos últimos doze anos, tornaram possível a chegada

de informações sobre a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

Tem sido um constante desafio, mês após mês, conhecer o trabalho de muitos profissionais das mais diversas áreas, das instituições e associações da freguesia, do

comércio local, das instituições de ensino e de pessoas que se destacam na vida desta comunidade.

Considero que o jornal é de extrema importância para a freguesia e uma forma de manter os cidadãos informados do que de mais relevante

se vai fazendo. Aproveito para realçar que todos os cidadãos podem colaborar com o jornal sempre que o entenderem ou fazer sugestões de notícias que achem pertinentes.

Estamos todos de parabéns!!!

Ana Carla Gomes

APRENDER A DIZER NÃO

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

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

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

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

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

Ou quando os nossos filhos nos pedem para ver vídeos ou jogar no telemóvel a meio do jantar no restaurante e acaba-

mos por ceder, quando queríamos ter dito outra coisa.

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

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

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

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

Muitas vezes, o que nos impede de dizer não são pensamentos mais ou menos enraizados que temos e nos condicionam a resposta. Por exemplo, se disser não: "O que pensariam os outros de mim?";

"Vão deixar de gostar de mim!"; "Vão achar-me egoísta, mal-gradecida, presunçosa!"; "Perco esta oportunidade e não vai existir mais nenhuma!";

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

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

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

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

Pode acontecer também

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

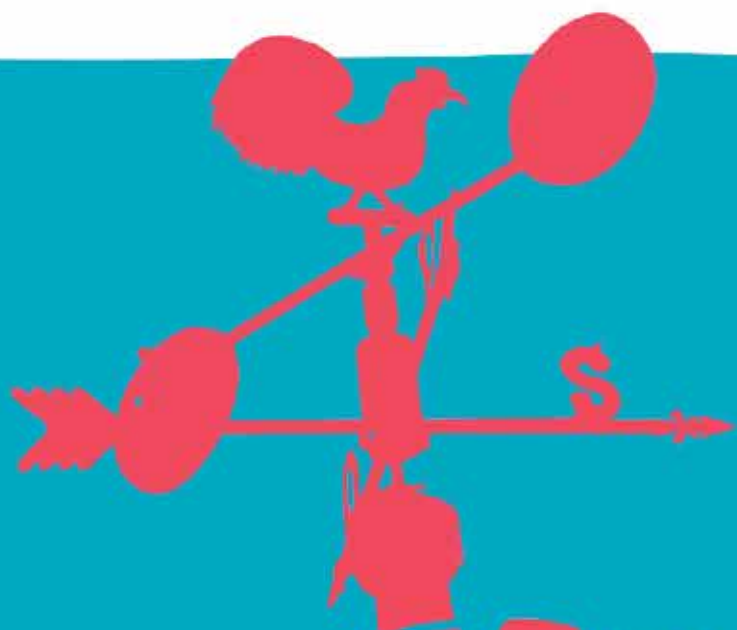
Independentemente do que neste momento o está a impedir de dizer não, pense que tudo é possível de ser aprendido e melhorado, em qualquer altura e em qualquer idade e que estas coisas se treinam, dia após dia.

Lembra-se quando aprendeu a andar de bicicleta? Primeiro teve de ser com rodinhas, depois tirou as rodinhas, mas ainda não conseguia travar e tinha de estar muito atenta/o ao guiador, a tentar equilibrar-se. E à medida que ia treinando começou a conquistar confiança, habilidade e até já conseguia conduzir só com uma mão ou sem nenhuma e ainda conversar com o colega do lado.

Aprender a dizer não é igual.

Mónica Duarte Ferreira

Coach Especialista em Inteligência Emocional



NOVOS VENTOS

MONTE REDONDO

Pinhal Junto ao Museu
do Casal de Monte Redondo

24 de junho, 21h30 - Estreia
DESCONTINUO

Elisa Helder, Mariana Vilela e César Leitão
(Residência artística | UFRJ/ Favela)

25 de junho, 21h30
LOS VIAGES DE BOWA,
La Casa Apremiada (Madrid)

Leitena
TEATRO

7.ª edição

Festival de Teatro Comunitário

26 de junho, 15h00 às 18h00

TEATRO COMUNITARIO

ACRDC Suméria | Agrupamento de Jovens | Arcada | COLPC |
Cantores | Filarmónica de Monte Redondo | GD Comunidade
Museu do Casal de Monte Redondo | Os Magrinhos

26 de junho, 21h30
NAPOLEÃO OU O COMPLEXO
DE ÉPICO

Companhia de Teatro de Chapéu (Lisboa)