

MONTE REDONDO E CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM

PIZARIA DA VILA

//Pag. 6



EDUCAÇÃO

Dia Mundial do Animal na Casa da Criança //Pag.2

COACHING

**Reconhecer
e compreender emoções
para facilitar negociar**

//Pag.9

DECO

**Conhece a nova etiqueta
energética?**

Use-a para poupar na sua fatura
de Energia //Pag.10

DIA MUNDIAL DO ANIMAL NA CASA DA CRIANÇA



No passado dia 4 de outubro festejamos o Dia Mundial do Animal, na Casa da Criança, em conjunto com as crianças do Jardim de Infância do Centro Escolar de Monte Redondo. Recebemos a visita da Associação de Proteção Animal “Casa Esperança” e de um dos animais que

apoiam – o cãozinho Cookie. Com as simpáticas voluntárias da Associação conhecemos o trabalho que desenvolvem e aprendemos como os animais devem ser bem cuidados.

Também conhecemos o coelho “Fôfinho”, fizemos painéis coletivos com as fotografias

dos nossos animais, pintámos animais divertidos com as mãos e desenvolvemos um projeto solidário de angariação de comida para oferecer aos animais apoiados pela Associação.

Com estas atividades, promovemos nas crianças o respeito pela vida de todos os

seres vivos, os conceitos de bem-estar e proteção animal, a importância da solidariedade e os fundamentos éticos dos direitos dos animais.

Maria Rita Patrocínio Costa
Casa da Criança



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
Patrocínio Costa
Centro escolar de Monte Redondo
Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade
Mónica Ferreira

FICHA TÉCNICA

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

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares

O REGRESSO ÀS AULAS

No dia 16 de setembro, os professores do Centro Escolar de Monte Redondo, a Junta de Freguesia e os representantes de pais e encarregados de educação de cada turma organizaram um dia especial

para os alunos.

Logo à entrada, fomos recebidos pelo Mickey, pela Minnie e pela professora coordenadora da nossa escola. Nesta receção, fomos surpreendidos pela escola decorada com ba-

lões e cartazes de boas vindas aos alunos. Neste dia houve ainda muita animação: 3 infláveis, pinturas faciais, música para crianças, jogos no exterior...

Foi um emocionante dia de

muita brincadeira. Adorámos a surpresa!

**Dilan Marques,
Iane Lopes
e Lucas Gaspar**
4.º ano



A Euroduches é pioneira em Portugal no fabrico de resguardos de banho. Os nossos produtos são o resultado de mais de 40 anos de experiência a solucionar as exigências dos clientes, mesmo as mais particulares, e sempre 100% Portugueses!

Acreditamos que cada projeto é único e por isso trabalhamos com medidas exatas de forma a adaptar os nossos produtos às necessidades do consumidor, maximizando o espaço disponível de utilização. Este serviço personalizado tem-nos ajudado a compreender melhor os nossos clientes e a satisfazer todas as situações, mesmo as mais exigentes.

Os nossos produtos são, e serão, de facto direcionados para os profissionais ou particulares que preferem um produto de fácil e rápida instalação e que lhe dá garantias de funcionalidade e durabilidade.

Na Euroduches defendemos que a melhor forma de manter a sua cabine em bom estado é a prevenção, através de uma limpeza regular e uma manutenção periódica de forma a prolongar a sua vida útil. A vantagem de possuir um produto Euroduches é a garantia de, se necessário, obter em qualquer altura peças de substituição e manutenção.

Visite-nos e aproveite para ver e experimentar os nossos modelos expostos e ter um atendimento personalizado. A nossa equipa especializada está pronta para o elucidar sobre os diversos materiais e soluções possíveis para adequar os nossos produtos ao seu dia a dia.

Esperamos a sua visita!



CDLPC DISTINGUIDO COM GALARDÃO ECO-ESCOLAS



A nossa escola foi mais uma vez distinguida com o Galardão Eco-escolas. Este Galardão, simbolicamente representado pela “Bandeira Verde”, atesta as boas práticas a nível ambiental, respeito e conservação da natureza, que são desenvolvidos por toda a

comunidade escolar.

Este galardão, atribuído ao colégio, consecutivamente, desde 2005, reconhece o trabalho de qualidade desenvolvido pelas escolas e instituições, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. Neste trabalho, contamos com o imprescindível apoio do Município de Leiria e com algumas instituições e empresas da região.

O Eco-escolas é um programa internacional da “Foundation for Environmental Education”, que é desenvolvido em Portugal, desde 1996, pela Associação Bandeira Azul da Europa – ABAE.

ASSOCIAÇÃO DE PAIS CDLPC

Decorreu, no passo dia 7 de outubro, a eleição para os corpos sociais da Associação de Pais do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Esta assembleia contou com uma boa participação dos nossos Encarregados de Educação, tendo sido eleita uma nova estrutura diretiva

liderada pela Encarregada de Educação Maria Filomena Pinto. Ao que a direção pode constatar, este grupo pretende dar continuidade ao trabalho desenvolvido anteriormente e contribuir com novas ideias e projetos que visam uma melhoria permanente do nosso projeto educativo.



SEMANA DO DESPORTO

No âmbito da semana europeia do desporto, que decorreu entre os dias 23 a 30 de setembro, os alunos do Curso Profissional de Desporto dinamizaram atividades desportivas para toda a comunidade escolar, desde uma caminhada até ao Cabeço de Monte Redondo, que contou a companhia da Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Céline Gaspar, e com a preciosa colaboração da Guarda Nacional Republicana do posto de Monte Redondo. No Cabeço, todos os participantes partilharam o lanche saudável trazido por cada um e usufruíram do momento de convívio, tendo como cenário a fantástica



vista que este espaço oferece.

A semana continuou com a realização de uma mega aula



de zumba, dinamizada pelos alunos do 3.º ano e de um treino HIIT (High Intensity Interval



Training), orientado pelos alunos do 2.º ano.

De acordo com os relatos obtidos pelos participantes, este tipo de atividades deve ser repetida, uma vez que promove o estreitamento de laços e fomenta um estilo de vida saudável.

RECEÇÃO AOS ALUNOS DO 5.º ANO



No dia 15 de setembro, os alunos do 5.º ano foram recebidos no colégio com a temática “Marinheiros”.

Toda a escola foi devidamente decorada, recriando-se um verdadeiro ambiente marítimo, não faltando barco, redes, corais, animais marinhos...

Todos os professores, funcionários e alguns alunos das turmas de Desporto vestiram-se a rigor para recriar esta atmosfera marítima.

A atividade teve o seu início

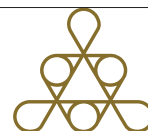
no anfiteatro do colégio, durante a recepção aos alunos pelo Diretor. De seguida a Capitã Marques deu início à descoberta oceânica em busca dos tesouros guardados.

Assim, os alunos partiram à descoberta dos vários espaços do colégio, tentando não só responder às questões do peddy paper, como conhecer, no geral, todo o funcionamento do colégio, funcionários de cada setor e todos os locais que os vão acompanhar durante os

próximos anos. Nos diferentes postos, os alunos foram recebidos por professores, funcionários e alunos da turma de Desporto com atividades lúdicas relacionadas com a temática.

Já na reta final desta aventura, os marinheiros foram “limpar o oceano” num mega insufável, onde simbolicamen-

te apanharam o lixo do fundo dos oceanos. No final ganhou a equipa que arrecadou mais lixo. Para finalizar, Alunos e Encarregados de Educação foram convidados a participar num convívio onde os alunos da turma de Desporto animaram o momento com danças alusivas ao tema.



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

PIZARIA DA VILA



No passado dia 19 de setembro, abriu, em Monte Redondo, a Pizzeria da Vila.

Foi durante a Pandemia, em 2012, que a aventura das pizzas começou. Sendo mãe de cinco filhos, Sónia Sousa, de 43 anos, tinha de fazer alguma coisa para os entreter e começou a fazer pizzas com os seus meninos. Na altura, tinha um café, que estava fechado devido à Pandemia, e só podia funcionar com take-away. Resolveu pôr mãos à obra e começou a ter várias encomendas e um feed-back positivo.

Entretanto, dia 8 de julho de 2021, abriu a Pizzeria da Vila na Bajouca, de onde Sónia é natural: «Foi uma experiência muito enriquecedora para mim e, com o passar do

tempo, aprendi muito profissionalmente e pessoalmente e senti uma vontade cada vez maior de «meter as mãos na massa».

Passado um ano, surgiu a oportunidade de abrir uma segunda pizzeria em Monte Redondo, tendo sido inaugurada no dia 19 de setembro. A pizzeria está aberta todos os dias até às 23h e serve refeições no espaço ou em take-away, nomeadamente hambúrgueres, pizzas, sopas, tostas e saladas. Brevemente, também haverá massas quentes e gratinadas.

Ana Carla Gomes



BAJOUCA

244 686 058

RUA DO VALE, 73, 2425-172 BAJOUCA
(JUNTO AO HILÁRIO)

MONTE REDONDO

244 685 871

RUA DA ESCOLA, 2425-623 MONTE REDONDO
(ANTIGO CAFÉ COSME, JUNTO AO COLÉGIO)



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

JULHO

POR
MARCAÇÃO

AGOSTO

POR
MARCAÇÃO

SETEMBRO

15 QUINTA-FEIRA
10H - 12H30
MONTE REDONDO

OUTUBRO

13 QUINTA-FEIRA
10H - 12H30
CARREIRA

NOVEMBRO

10 QUINTA-FEIRA
10H - 12H30
MONTE REDONDO

DEZEMBRO

13 TERÇA-FEIRA
10H - 12H30
CARREIRA

COM APOIO:

MONTE REDONDO,
CARREIRA



Co-financiado por



244 097 485

911 190 110 | 911 190 105

CLDS4G.NORTE.LEIRIA@GMAIL.COM

FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITORIO

RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COIMBRÃO

AVE DE MAU AGOIRO DE CAMILLA LÄCKBERG



Este é o quarto livro de Camilla Lackberg e um dos mais apaixonantes. Uma teia de homicídios, que, aparentemente, nada têm em comum, vai levar Patrick numa viagem por mundos relacionados com traumas de infância e por dependências.

Um livro que vale a pena ler e que nos prende à história do princípio ao fim.

Esta obra é um romance policial que aborda alguns contornos interessantes sobre os

transtornos psicológicos que podem levar um ser humano a ceder aos piores tipos de ações.

Ana Carla Gomes



Vitor Domingues
Tim. 967 731 221

E-mail: vitofresa@gmail.com

Rua da Figueirinha, n.º 14
2425-617 MONTE REDONDO
Tel. 244 685 752
Fax. 244 686 515



VITOFRESA, LDA.

SERVIÇOS: TORNO, SOLDADURAS, FRESADORA, GALGAMENTOS
FABRICO E REPARAÇÃO DE MÁQUINAS INDUSTRIAIS | MAQUINAÇÃO P/ MOLDES

TEL. 244 099 236
www.rpsklimat.pt

RODAPEÇAS
Step ahead Solutions
rodapeças.com

DESDE
1953
CAFE
RESTAURANTE
S. CRISTOVÃO

RECONHECER E COMPREENDER EMOÇÕES PARA FACILITAR NEGOCIAR

Podemos pensar que nem todos negociamos, mas a verdade é que desde negociar o preço de compra/venda de uma casa, o aumento do salário, até dar banho a uma criança, somos expostos diariamente a situações que nos levam a desenvolver e aplicar as nossas habilidades de negociação.

Aquilo que acontece na maioria das vezes e com prejuízo para ambas as partes envolvidas é que se negocia com base em posições: demasiado intransigentes, inflexíveis ou flexíveis ou se anda numa posição e outra. O que leva a desgaste de todas as partes envolvidas, muito tempo desperdiçado e na prática resultados que nem sempre são os mais desejados.

Primeiro porque a partir do momento em que entramos numa negociação com base em posições parte-se do pressuposto que um ganha, outro perde. Que tem de existir um vencedor e isso vai despoletar mais desacordo que acordo.

Temos de pensar que independentemente do que se esteja a negociar o estamos a fazer com pessoas! E pessoas são pessoas! Independentemente do papel que ocupam, do cargo, do status social. Somos criaturas com emoções fortes, perceções diferentes e dificuldades em comunicar e isso leva a que tantas vezes se confunda aquilo que é o verdadeiro problema a resolver e se foque a atenção no comportamento, no que se disse, como o outro reagiu... No fundo a ir atrás daquilo que



tantas vezes é a reação emocional do outro perante um conflito de interesses.

Então o que fazer?

1. Compreender o modo de pensar da outra parte, pois é a realidade tal como cada uma das partes a encara que constitui o problema fulcral de uma negociação e abre caminho para se tornar uma solução.
2. Compreender a importância dos pontos de vista, sentir a força emocional com que os outros acreditam, sem julgamento/sem juízo de valor
3. Não partir dos próprios medos para concluir as intenções dos outros
4. Não culpar o outro pelos seus problemas

5. Discutir as perceções de cada um (não menosprezar/desvalorizar a perceção do outro)

6. Procurar oportunidades para agir ao contrário do modo de pensar dos outros

E depois:

1. Reconhecer e compreender as emoções, as suas e as dos outros

As emoções surgem como parte da nossa máquina de sobrevivência e cada uma tem uma mensagem e uma função. E cada uma das partes envolvidas numa negociação poderá sentir: medo, raiva, tristeza, aversão, surpresa e cada uma destas pode levar a reações e comportamentos que sendo reconhecidos e compreendidos facilitam a comunicação.

2. Prestar atenção às preocupações centrais, que todos temos como ser humanos:

- Autonomia – desejo de fazer as suas próprias escolhas e controlar o próprio destino
 - Apreço – o desejo de ser reconhecido e valorizado
 - Afiliação – o desejo de pertencer como membro aceite a um grupo de iguais
 - Função – o desejo de ter um objetivo com significado
 - Estatuto – o desejo de se ser justamente visto e avaliado
- São preocupações que temos e que ao reconhecê-las podemos mais facilmente chegar a um acordo que seja vantajoso para ambas as partes.

3. Considerar o papel da identidade

O papel com que cada um se identifica, a história, as experiências e as vivências da pessoa, considerar isso, pode facilitar o entendimento e a melhor compreensão da outra parte para adequar a comunicação.

4. Deixar a outra pessoa desabafar

Ao darmos espaço ao outro para falar do que o preocupa, dos seus interesses, acabamos por ficar na posse de mais informação que nos pode ser útil para adequar a resposta.

5. Não reagir a explosões emocionais, não responder a provocações

E por fim, manter sempre em mente o interesse principal da negociação em causa, mantendo a calma.

Mónica Duarte Ferreira
Coach e Especialista em
Inteligência Emocional

NOTA INFORMATIVA 20/09/2022

CONHECE A NOVA ETIQUETA ENERGÉTICA? USE-A PARA POUPAR NA SUA FATURA DE ENERGIA

21% dos consumidores europeus, na escolha dos seus equipamentos elétricos, ignora a etiqueta energética. A DECO e a ADENE unem, novamente, esforços para promover a eficiência energética junto dos consumidores em Portugal. A nova etiqueta energética já é uma realidade no nosso mercado. Os consumidores precisam de conhecer esta ferramenta, útil e intuitiva, para escolher os seus eletrodomésticos de forma esclarecida e eficiente.

Perante a constante inovação tecnológica, a etiqueta energética foi reescalada, facilitando a vida dos consumidores e promovendo escolhas mais fáceis e claras. A nova etiqueta apresenta um número menor de classes energéticas – de A a G, eliminando-se, assim, as difíceis escalas inseridas entre a

classe A e a B (A+, A++ e A+++). Esta alteração clarifica a amplitude de escolhas para o consumidor, afina os níveis de eficiência exigidos para que um equipamento seja considerado entre as classes A a G, para além de colocar desafios aos fabricantes. Exemplificando: de acordo com a nova etiqueta energética, optando por um frigorífico de classe energética A, em vez de um de classe F, poderá poupar 190 kWh/ano, ou seja, 41€ por ano, o que equivale a 58 kg de CO2 por ano ou a plantar 6 árvores.

A nova etiqueta energética está em vigor para aparelhos de refrigeração (frigoríficos, congeladores, combinados e aparelhos de armazenagem de vinhos), máquinas de lavar roupa e máquinas combinadas de lavar e secar roupa, máquinas de lavar louça, ecrãs ele-

trónicos (televisores, monitores e ecrãs de sinalização digitais), equipamentos comerciais (máquinas de refrigeração de venda direta ou vending machines, arrefecedores de bebidas e arcas congeladoras para gelados) e fontes de luz (lâmpadas e candeeiros com lâmpadas embutidas).

Foram, ainda, introduzidas duas grandes novidades na etiqueta energética: o Código QR e a EPREL, a Base de Dados Europeia de Registo Europeu de Produtos para a Etiquetagem Energética. A partir de agora, através de um Código QR, o consumidor poderá consultar digitalmente a base de dados EPREL, acedendo à etiqueta energética e ficha do produto com outras informações relevantes para uma decisão informada. Com a ferramenta LABEL2020

existe, também, a possibilidade de calcular o consumo energético a vários anos, analisar e guardar vários produtos, para posterior comparação das etiquetas energéticas e decisão e esclarecida no ato da compra.

A DECO e a ADENE pretendem esclarecer os consumidores sobre a nova etiqueta energética e a sua grande utilidade para fazer compras mais informadas e sustentáveis, permitindo a redução da fatura de energia. Entre setembro e outubro, irão disponibilizar informação detalhada sobre esta ferramenta nas suas páginas na internet e realizar uma sessão de informação online (live) no dia 27 de setembro.

DECO

Isa Tudela

927 998 643

info@lisotel.com | 244 820 460 | www.lisotel.com



O seu refúgio à porta de Leiria...



Circuito Spa | Restaurante D. Dinis | Quartos temáticos

geo@tubofuro.pt | 244 618 800



Sistemas de Aproveitamento de Águas | Fossas Sépticas e Fossas Compactas

Tubos em Polietileno

Tubos em PVC | Reservatórios de água



Fábrica em Ortigosa, Leiria

S. Bernardo

TOUR

VIAGENS E TRANSPORTES DE PASSAGEIROS

PROJECAR

Serviços Técnicos e Projetos de Engenharia, Lda

50 Anos Desde 1995 ao seu serviço

INVESTIGAÇÃO > ESTUDO > DESENVOLVIMENTO > PROJETO > LICENCIAMENTO > COMERCIALIZAÇÃO > INSTALAÇÃO > ANÁLISE E MONITORIZAÇÃO > PROCESSO PARA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA > ASSESSORIA > MANUTENÇÃO PREDITIVA, PREVENTIVA E CORRETIVA > AUDITORIA

Sistemas fotovoltaicos > Armazenamento de energia > Mobilidade elétrica

Instalação elétrica > Domótica > Automação > Robótica > Dados > Voz > Segurança > Monitorização

SUNPOWER Criamos Soluções para a Eficiência Energética

★ Indústria ★ Edifícios ★ Habitação ★ Agricultura ★

MISSÃO: Investigar, Estudar, Projetar e Desenvolver soluções técnicas, com a finalidade de satisfação total dos clientes através de rapidez de resposta, garantia de qualidade e serviços de excelência.

projecar.com - E-mail: geral@projecar.com - Telef.: 244 827 724 / 241 - Telem.: 917 237 001

COMUNICADO DE IMPRENSA 08/09/2022

DECO LANÇA GUIA DO CONSUMIDOR ESTUDANTE

Com o arranque do ano letivo, a DECO lança um Guia para ajudar os Estudantes do Ensino Superior a fazerem melhores escolhas!

A entrada no Ensino Superior é uma etapa que pode trazer enormes desafios para os jovens que abraçam um mundo novo, cheio de novas experiências.

A Associação quer acompanhar os jovens neste momento determinante, que acarreta mais responsabilidades, maior independência e autonomia. Nesse sentido, lançamos o Guia do Consumidor Estudante.

Esta ferramenta digital pretende ser um guia orientador para os jovens estudantes recém-chegados ao ensino superior, acerca das principais áreas do consumo, tais como: o Alojamento; os Serviços Públicos Essenciais; a Gestão das Finanças Pessoais; as Compras Online.

A DECO acredita que este guia ajudará os estudantes na tomada de decisões mais cons-

cientes e informadas, disponibilizando também um canal de comunicação rápido e eficaz com a equipa de especialistas da associação, a quem os estudantes podem recorrer em qualquer etapa do seu percurso académico.

A Associação tem desenvolvido atividades que respondem às necessidades das novas gerações e que as envolvem na

construção de uma política de consumidores. Contamos com uma equipa de jovens consumidores, de diferentes regiões do país, que se reúne para refletir sobre temas relacionados com o futuro da defesa do consumidor - a DECOChangers.

DECO

Isa Tudela

927 998 643

CHEGASTE AO ENSINO SUPERIOR, ESTÁS POR TUA CONTA?

Criámos um e-book para ti!

DECO



Viajar é viver.

EM 2023
EU VOU

MANCA SEVILHA AMARÉS ROMA VATICANO SANTIAGO DE COMPOSTELA VIGO VILA VELHA
DÃO CELORICO DA BEIRA MIRANDELA DOURO TENERIFE DUBAI ABU DHABI BARCELONA LO
TELO GALIZA COMBARRO CAMBADOS MARVÃO MALAFAIA SETÚBAL ALBUFEIRA PONTEVED
ONA VIGO REGUENGOS DE MONSARAZ DORNES LOULÉ GERÊS ASTÚRIAS CANTÁBRIA MADE
RES LOURDES FAVAIOS ANDORRA ALBIR LISBOA SERRA DA ESTRELA BAIÃO LA MANGA DEL
OR BENIDORM MARINA D'OR COSTA DO SOL PEÑISCOLA ALGARVE EMPURIABRAVA GRAN



MARQUE JÁ
A PRÓXIMA VIAGEM



VISITE-NOS

Tel. 244 829 560 · R. D. Carlos I, Leiria

www.frgtravel.pt

FESTA ANOS

80^{os} 90^{os} 00^{os}

REMEMBER
ANOS 70,
80 90^{os}



USAD S
GARANTIA

PAULO
GRAMADA

MIGUEL
CHAGAS



FILARMÓNICA DE MONTE REDONDO - SENHORA DA PIEDADE

SEDE DA FILARMÓNICA, EIRAS'S BAR
A PARTIR DAS 22H



facebook.com/bandamonteredondo