

MONTE REDONDO E CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM



LOJA A CILA PRONTO- -A-VESTIR, RETROSARIA E ARTIGOS PARA O LAR

//Pag. 6 e 7

EDUCAÇÃO

Prémio Gandhi: uma escola amiga do oceano //Pag.3

COACHING

**O hábito
faz o monge**

//Pag.10

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA

**Cronologia
de Música Filarmónica,
no verão e outono de 2022** //Pag.8

CELEBRAÇÃO DO DIA DE TODOS OS SANTOS NA CASA DA CRIANÇA

"Os seres humanos desenvolvem-se e aprendem em interação com o mundo que os rodeia. A curiosidade natural das crianças e o seu desejo de saber é a manifestação da busca de compreender e dar sentido ao mundo que é próprio do ser humano e que origina as formas mais elaboradas do pensamento, o desenvolvimento das ciências, das técnicas e também das artes".

(ME, Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar p. 79).

"O que parece essencial neste domínio, quaisquer que sejam os assuntos abordados e o seu desenvolvimento, são os aspetos que se relacionam com os processos de aprender: a capacidade de observar, o desejo de experimentar, a curiosidade de saber, a atitude crítica." (ME, Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar p. 85).

Neste contexto é pertinente assinalar as tradições, reflexo da cultura das famílias, das comunidades e dos povos em geral. Assim, celebramos o Dia do Bolinho ou Bolinhos e Bolinhos como é chamado noutras regiões da zona Centro. De saquinho na mão, as crianças da Casa da Criança e do Centro Escolar percorreram as ruas da vila e vi-



sitaram os idosos do Centro de Dia Nossa Senhora da Piedade pedindo "O Bolinho". Na Casa da Criança fizeram o seu próprio bolinho, umas Broas de Todos-os-Santos, que depois levarem para casa dentro do saquinho que anteriormente decoraram livremente.

Mas como bem sabemos,

o mediatismo de outras formas de celebração vem substituindo as nossas tradições e o Halloween, vem ganhando protagonismo também entre as crianças sobretudo devido aos disfarces que, à semelhança do Carnaval, podem usar.

Convém lembrar que se trata da mesma tradição que foi leva-

da pelos colonos europeus para os Estados Unidos da América.

Assim as crianças vestiram fantasias para se divertirem e celebrar o Halloween noutra dia vivido com muitas doçuras e algumas travessuras.

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

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
Raquel 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

CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO RECEBEU A BANDEIRA ECO-ESCOLAS

No dia 12 de outubro, fomos a Valongo, acompanhadas pela professora Sofia Sousa, uma das coordenadoras do programa Eco-Escolas, para participar na “Cerimónia da entrega do Galardão Eco-Escolas - 2021”.

Sáímos de Leiria às 8h45 e fomos num transporte assegurado pela Câmara Municipal de Leiria.

O encontro decorreu no Pavilhão Municipal de Valongo. Lá, fizemos diversas atividades divertidas. Vimos pessoas fantasiadas e muitas barraquinhas. Assistimos a vários workshops sobre reciclagem, onde davam uma nova vida aos diversos materiais. Foi extremamente interessante.

Nesta cerimónia recebemos a bandeira Eco-Escolas que irá ser colocada na nossa escola, no Centro Escolar de Monte Redondo.

Regressámos de autocarro às 17h15 e chegámos a Leiria



às 19h. A viagem foi longa, mas muito tranquila.

Foi um dia divertido e memorável. Conosco trouxemos uma bandeira e o nosso coração a transbordar de felicidade, pois com este projeto contribuímos para tornar o ambiente mais sustentável.

Alice Rodrigues (MRO3)
e Luana Henriques (MRO2)

Centro Escolar
de Monte Redondo

PRÉMIO GANDHI: UMA ESCOLA AMIGA DO OCEANO

No dia 25 de outubro de 2022 fui a Lisboa com a professora Sofia Sousa receber o Prémio Gandhi, em representação de todos os alunos que participaram no Projeto “A Humanidade é um Oceano”. Nesta cerimónia participaram trinta escolas de todo o país.

Os alunos do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel trabalharam o tema “Os oceanos” e por isso somos uma escola amiga do ambiente. Foi um orgulho para mim ter recebido este prémio das mãos do Minis-



tro da Educação João Costa.

As escolas estão preocupadas com o limite de plástico que existe no mar, pois em 2050 haverá mais plástico do que peixes, caso o Homem não mude as suas atitudes.

Temos que ter mais cuidado e reduzir a utilização de plástico, utilizar a reciclagem e não mandar lixo para o chão. Por isso, é que neste projeto se envolveram as famílias e a comunidade.

Laura Pereira
MRO2-Centro Escolar de
Monte Redondo

COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA - HÁ 28 ANOS NO CENTRO E PARA O CENTRO

O colégio Dr. Luís Pereira da Costa abre as portas a mais um ano letivo com o objetivo de formar jovens cidadãos autónomos, criativos e empreendedores.



COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa é uma escola aberta à comunidade que atualmente ministra do 5º ao 12º ano de escolaridade, nos âmbitos do ensino geral e profissional. Desde a data de abertura que a escola assumiu a missão de prestar um serviço público de educação de qualidade, claramente direcionado às necessi-

dades e projeções específicas da comunidade educativa.

Os valores passados representam os princípios pelos quais a escola pauta a sua atividade e a relação com a comunidade educativa. Entre outras máximas prezam-

-se a excelência, a qualidade, a competência e a inclusão que tão bem caracterizam a identidade desta casa. O Colégio distingue-se até então por oferecer as ferramentas necessárias e ajudar os alunos a escolherem o caminho

mais adequado à respetiva vocação. Para isso há um forte investimento no ensino profissional, que assume hoje um lugar de destaque na escola e abre janelas para contáveis percursos. Na oferta formativa deste ano letivo (2002/2023) os jovens ainda podem inscrever-se num dos seguintes cursos: Informática-Sistemas, Desporto

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa revela-se um projeto bem-sucedido e um verdadeiro pilar para a população da freguesia de Monte Redondo e freguesias mais próximas.

AVIREIS LDA
LOJA DOS PINTOS

Estrada N 109 nº9 | 2425-601 Aroeira | Monte Redondo
T. 244 686 372 E-mail: avireislda@gmail.com

RUA DAS ACHADAS LARGAS, 28
PINHOS NOVO
3105-400 VERMIL
TEL. 256 946 323
TSM. 922 436 104
GERAL@LUSOBISPOS.PT
WWW.LUSOBISPOS.COM

Lusobispos
Pavimentos Industriais, Lda

SERVIÇOS
PAVIMENTOS INDUSTRIAIS
PAVIMENTOS DECORATIVOS
SISTEMAS DE REVESTIMENTO
TRATAMENTO LUSOFLOOR

G. J. Francisco, Lda.
Pinturas na Construção Civil
Isolamentos Térmicos
Pavimentos em Madeira
Tetos e Divisórias
Remodelações Gerais

Alvará nº 56476 INCI

☎ 917 132 774
✉ g.j.francisco.lda@gmail.com
📍 Rua do Moinho, 132 2425-274 Carreira - Leiria

MOITALGUI
Construções Lda

Rua dos Carreiras, N.º 12 Moital
2425-213 Bajouca

Contribuinte N.º: 505773546
☎ 244 684 229 / 236 952 880
✉ moitalgui@live.com.pt

📞 968 052 466 / 965 081 275

GUIBUTIK
moda e sapataria

A SUA LOJA MULTIMARCA NA GUIA

Levi's Timberland MEKCHERIN GEOX Inbiv TIFFOSI
Ipanema victoria REPLAY Cavalinho Joma MLV

Travessa do Zacarias Lt. 1, n.º2 - Guia | 962 524 661 | www.guibutik.pt

IntensiCorrente, Lda.
ELECTRICIDADE E AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL

Tel./Fax 244 616 193 - Telem. 914 141 408 - Carreira - Leiria
intensicorrente@sapo.pt - www.intensicorrente.pt

FC MOTORS

A FC Motors, situada em Monte Redondo, é uma oficina especializada e com foco na assistência, reparação e performance automóvel da tecnologia BMW/MINI e parceira na qualidade BMW/MINI.

Composta por uma equipa de três elementos profissionais na área técnica/diagnóstico e um profissional na receção, focam-se para garantir um serviço de qualidade e excelência. Com o objetivo de criar a empatia e a confiança necessária para que os clientes encarem a FC Motors como seus parceiros e não como empresa prestadora de serviços.

O facto de serem Parceiros na Qualidade BMW, através da Bomcar, autoriza à FC Motors ter acesso ao AOS (Aftermarket Online System), uma plataforma que permite que esta oficina tenha acesso a todos os dados técnicos, que dá também acesso ao PartsLink24 (Catálogo de Peças Digital), assim como a diversos catálogos

de peças e ferramentas especiais, sem esquecer a utilização do diagnóstico original e de informações técnicas disponibilizadas pela BMW.

Quando fizer a revisão do seu BMW com a FC Motors, é feito o registo do histórico de manutenção na caderneta digital na plataforma AG (Aktiengesellschaft). Com o registo efetuado na plataforma AG as viaturas não perdem o direito à garantia do fabricante oficial BMW.

Mantendo a lógica de especialista BMW, a FC Motors nem ao nível das peças abdica do produto original. Cerca de 75% das peças que coloca nos carros dos seus clientes são originais BMW, com a vantagem de as garantias terem um tratamento adequado e célere junto da própria BMW.

A FC Motors é também uma oficina Castrol Service Plus, querendo garantir a qualidade e cumprimento com as especificações do fabricante.

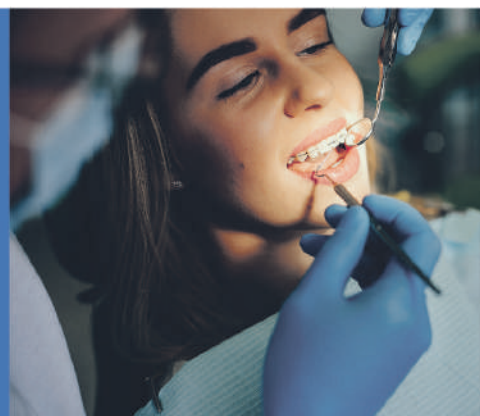


dental medicis®



BAJOUCA, ALDEIA DO BARRO E DA SAÚDE ORAL

LARGO DA FEIRA DOS 13



☎ 244 684 600

medicis.pt  

+ ALTA TECNOLOGIA®



MÁXIMA CONFIANÇA®

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA®

LOJA A CILA PRONTO-A-VESTIR, RETROSARIA E ARTIGOS PARA O LAR

A loja **A CILA** nasceu em 4 de março de 2009, constituindo a concretização de um sonho de Cecília Pedrosa, que nos diz que «tinha o desejo de ter um negócio próprio». A oportunidade surgiu quando estava desempregada e a filha Érica era pequena e, com a ajuda e apoio do marido, embarcou nesta aventura que dura até hoje.

Cecília Pedrosa é natural do Coimbrão, tem 44 anos, é casada e mãe de dois filhos. Foi criada na Sismaria com os avós maternos, tendo trabalhado na Suíça durante dois anos, na sua adolescência. Também trabalhou na agricultura, numa fábrica de moldes e num lar.



A nível académico, concluiu o ensino básico e, posteriormente, com 19 anos, concluiu o se-



gundo ciclo e, com 25 anos, fez o RVCC, juntamente com uma Formação de Apoio à Família e

à Comunidade.

Cecília Pedrosa é a gerente da loja, sendo responsável por todas as compras e vendas.

Em 2010, nasceu outro projeto: a **Arte das Galinhas** (trabalhos manuais em tricô, bordados e crochê). Cecília



Apoio Gás de Petróleo

1

SOU ELEGÍVEL PARA O APOIO?

Pode receber este apoio se reunir as seguintes condições:

- I. SER CONSUMIDOR DOMÉSTICO RESIDENTE EM ZONAS DE FORNECIMENTO DE ELETRICIDADE
- II. SER BENEFICIÁRIO DA TARIFA SOCIAL DE ELETRICIDADE
- III. SER Membro do Agregado Familiar Ser Beneficiário da Tarifa Social Mínima

3

QUE DOCUMENTOS SÃO Necessários?

- I. FATURA DA ELETRICIDADE E, SE APLICÁVEL, DO RECEBIMENTO DE PRESTAÇÃO SOCIAL MÍNIMA
- II. FATURA/RECIBO, OU RECIBO COM DATA DE SETEMBRO DE 2019 QUE COMPROVE A AQUISIÇÃO DA GARANTIA DE RESERVA DE CREDITO
- III. CARTÃO DO CIDADÃO, DE RESIDENTE OU PASSADANTE



Pedrosa diz-nos que o nome surgiu, porque chamavam «gralha» à sua avó materna e «galinha» ao avô do marido, então ficou «Gralinhas», a junção dos dois nomes como homenagem a essas alcinhas. Por outro lado, desde criança que desejava ser costureira.

Na loja, os trabalhos artesanais começaram por ser um passatempo nas horas mais calmas, agora já é uma das coisas que leva as pessoas a

procurarem a loja. Os trabalhos mais procurados são artigos de bebé, nomeadamente toalhas, babetes e fraldas bordadas e personalizadas. Outro dos artigos que também é muito procurado são os famosos panos com o nome das aldeias.

Como se próxima o Natal, a Cila deixa aqui sugestões de algumas prendas para a família ou amigos:

Ana Carla Gomes



EDUCAÇÃO FINANCEIRA WORKSHOP



Como Gerir Orçamentos em Tempo de Crise?



Poupar ou Investir?



Agir ou Reagir?

05 de dezembro | 21h às 22h

Salão Nobre da Sede da Junta Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira



Cristina Matias

Oradores



Carla Francisco

apoio na Aquisição de Gás Liquefeito (GPL) em Garrafa (2ª fase)

EM QUE CONSISTE O APOIO?

Pagamento de € 10 (dez euros), após a aquisição de uma garrafa de gás, mensalmente, de setembro a dezembro de 2022

Em seguintes condições:
- CONTRATO EM PORTUGAL COM CONTRATO DE ENERGIA ELÉTRICA (TSEE) OU UM DOS BENEFICIÁRIO DE UMA PRESTAÇÃO

2

ONDE POSSO CANDIDATAR-ME?

Dirija-se a uma Junta de Freguesia aderente

QUAIS OS PERÍODOS?

DOCUMENTO COMPROVATIVO DO PERÍODO DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO OU DE AQUISSAÇÃO DE UMA GARRAFA DE GPL PELO BENEFICIÁRIO, ONDE SE ENCONTRE O ASSINADO DO BENEFICIÁRIO DO APOIO

4



USE A CÂMARA DO SEU TELEFONE PARA LER O QR CODE E ACEDER A MAIS INFORMAÇÕES SOBRE ESTE APOIO



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	CONTACTOS: MONTE REDONDO: 911 190 110 911 190 105 CARREIRA: 911 190 110 911 190 105 CLDS4G.NORTELEIRIA@GMAIL.COM FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERITÓRIO RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COMBROÃO	

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 8

CRONOLOGIA DE MÚSICA FILARMÓNICA, NO VERÃO E OUTONO DE 2022

Caríssimos amigos, sócios e simpatizantes da Filarmónica Senhora da Piedade, estamos a dois meses de completar o nosso ano comemorativo “Ciclo de Música Intemporal” – 150 anos de história. Um ano que, para todos nós, teve e está a ter um sentido muito especial, repleto de trabalho e sinergias positivas para a nossa Instituição. A crónica deste mês, pretende retratar cronologicamente a vida da Filarmónica e os lugares por onde passámos, sempre com o intuito de prezar o “bom nome” da mais antiga Sociedade filarmónica do Concelho de Leiria.

15, 16 E 17 DE JULHO**FIM DE SEMANA 150 ANOS DA FILARMÓNICA - MONTE REDONDO**

Foi claramente um fim de semana muito significativo para todos. Tivemos o prazer de receber a Banda Filarmónica de Barrancos, com a qual selamos elevados laços de amizade e companheirismo. Lançamos a nossa Monografia. Estreámos um novo fardamento. Plantámos uma Oliveira no nosso jardim. Convivemos, vivemos e durante três dias fizemos o melhor que fomos capazes, fomos felizes com música de qualidade.

30 DE JULHO**CONCERTO DE VERÃO - LEIRIA**

Foi no Jardim da Almuinha Grande que a Filarmónica de Monte Redondo, em união com a Sociedade Filarmónica Maceirense e a Associação Filarmónica Bidoeirense, realizou um grandioso Concerto, organizado pela CML.

31 DE JULHO**CONCERTO NO CORETO - VALE DA PEDRA**

Este evento ocorreu no âmbito dos concertos realizados em alguns coretos do concelho, organizados pela CML. A Filarmónica espalhou magia no coreto do Vale da Pedra.

8 DE SETEMBRO**FESMONTE COM CASSIMBA E LOS CAPAS QUENTES - MONTE REDONDO**

Foram dois concertos que realizámos com muita determinação, com garra e carisma. Foi uma participação na FesmonTE com atitude, com diferença e muita alegria. Os ensaios com estas duas bandas ofereceram aos músicos da banda, mais desafios, mais ensaios e principalmente um registo diferente do habitual. O público ficou muito agradado com o que ouviu.

18 DE SETEMBRO FESTIVAL DE BANDAS DA CIDADE DE SETÚBAL



A convite da Sociedade Musical Capricho Setubalense, participámos no XVII Festival de Bandas Filarmónicas da Cidade de Setúbal.

23 DE SETEMBRO CHARNECA DO NICO COM CASSIMBA - SOUTO DA CARPALHOSA



A convite do Executivo da União de Freguesias de Souto da Carpalhosa e Ortigosa, participamos na Festa das Tasquinhas da Charneca do Nicho, com um concerto com os Cassimba.

1 DE OUTUBRO MARCHA PELA PAZ DA CIDADE DE LEIRIA



Cerca de 400 músicos de 11 bandas filarmónicas do concelho de Leiria participaram numa Marcha pela Paz na Ucrânia, entre o Largo da República e o Largo Papa Paulo VI, uma iniciativa que assinala também o Dia Mundial da Música.

22 DE OUTUBRO FESTA DOS ANOS 80'S COM DJ'S E FILARMÓNICA - MONTE REDONDO



Num conceito irreverente, numa forma ousada a Banda tocou em palco músicas de Queen, Abba e Quinta do Bill com a interação com os DJ's Miguel Chagas e Paulo Granada. Foi uma noite de dança, animação e recordações.

Colaborámos ainda nas Festas religiosas das seguintes localidades:

Souto da Carpalhosa (7 de agosto), Grou (14 de agosto), Coimbra (21 de agosto), Monte Redondo (9 de outubro) e Conqueiros (16 de outubro) e Vale da Pedra (1 de novembro).

A Secretária da Filarmónica
Sofia Cabeço de Sousa

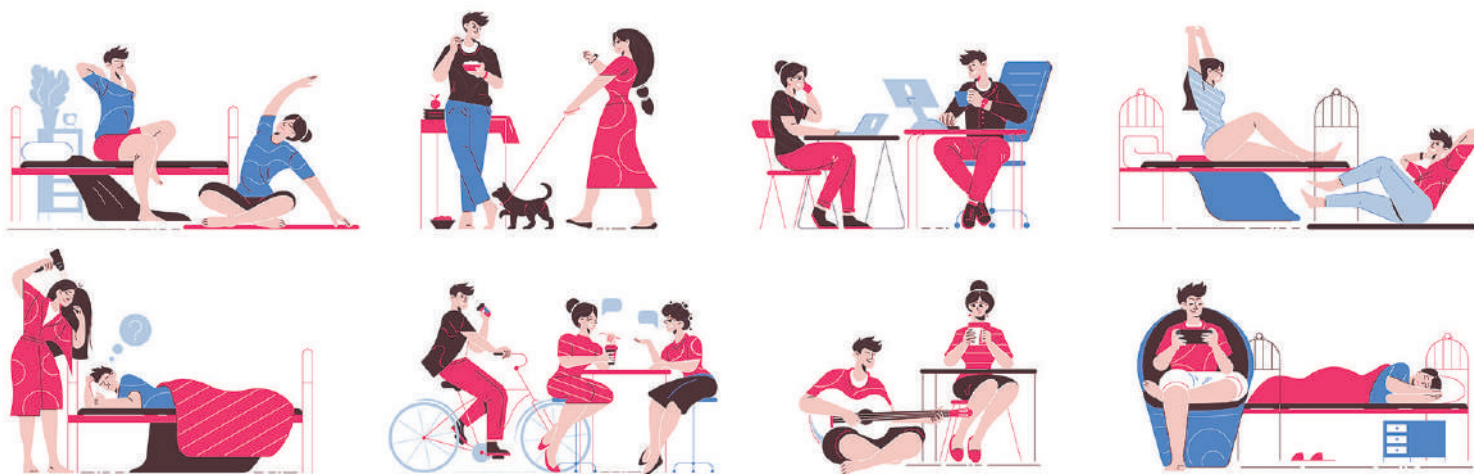


CAIXA DE CRÉDITO DE LEIRIA

*Apoiamos a atividade
económica*

Matinados





O HÁBITO FAZ O MONGE

Os ditados populares dão-nos sábios ensinamentos para a vida, tal como este: “O hábito faz o monge”. Somos animais de hábitos.

Os **hábitos são comportamentos automáticos**, repetidos, reiterados no tempo; pensamentos e ações enraizados em nós, que acabamos por os reproduzir sem termos propriamente consciência disso, como se estivéssemos em piloto automático.

Os hábitos que adaptamos vão definir não só o nosso dia-a-dia, mas também a qualidade com que vivemos esses dias. **E esses hábitos podem limitar-nos ou expandir-nos.**

Por isso as maiores mudanças que podemos operar em nós começam pela alteração de hábitos.

Olhemos com atenção para os hábitos que temos: gestos, comportamento, pensamento, palavras e vejamos aqueles que nos podem estar a impedir de alcançar aquilo que queremos. Seja bem-estar físico, emocional, relacional ou objetivos mais concretos como, a perda de peso, mais energia, mais tranquilidade na gestão

do quotidiano, mais controlo sobre a forma como reagimos às situações que nos acontecem.

Reparem que hábitos de pensamento têm. Costumam queixar-se, lamentar-se ou por outro lado reagem ao que vos acontecem, veem o lado positivo em cada situação e seguem em frente?

Ou de comportamento. Quando as manhãs em casa são sempre uma correria e acaba em berros e discussão porque nunca conseguem sair a tempo e chegam atrasados ao trabalho. Que hábitos têm que estão a contribuir para isso? Será que acordar mais cedo e/ou preparar as coisas de véspera poderia ajudar a que as manhãs comessem de forma mais tranquila para todos?

Imaginemos por exemplo, a pessoa que quer perder peso, consulta um nutricionista e um personal trainer, tem o plano alimentar e de treino, mas o que vai fazer realmente diferença para conseguir alcançar o seu objetivo de perder peso é a mudança de hábitos. É deixar de comer o pão com manteiga ao pequeno-almoço e passar a

comer fruta, cereais ou ovos, é cortar nas batatas fritas e comer mais verduras, é passar a criar a rotina de fazer exercício àquela determinada hora. **São as mudanças de hábitos, que vão gerar comportamentos diferentes, rotinas diferentes e consequentemente resultados diferentes.** E seguindo esta analogia podemos considerar isto para o que quisermos.

Existem hábitos que sabemos serem prejudiciais para nós e alterá-los é o segredo para sermos e sentirmos melhor.

Mas mudar hábitos pode ser mais complexo do que aparenta, porque passamos meses, anos, a fazer as coisas de determinada forma e todo o nosso corpo e cérebro estranha esta nova forma de agir. Se agora vos desse uma bicicleta que andava ao contrário, que quando se vira o volante para a direita ela vai para a esquerda e vice-versa. O que acham que aconteceria? Todo o cérebro e corpo estranhava e ia demorar a habituar-se a esta nova forma de conduzir a bicicleta.

É a mesma coisa quando decidimos mudar de hábitos

e por exemplo deixar de comer açúcar, ou passar a fazer exercício, ou a acordar mais cedo, ou pensar, falar e olhar de forma diferente para as coisas que nos acontecem. Todo o nosso eu vai estranhar isso. É preciso consistência, persistência e alguma resiliência para lidar com as ras-teiras que inconscientemente a nossa mente nos vai passar, para voltarmos a fazer aquilo a que ela está habituada.

Estamos programados para fugir da dor, de tudo o que é estranho e nos possa colocar em perigo e mudar hábitos pode criar essa sensação no nosso cérebro, por isso é necessário estarmos muito conscientes dos motivos pelos quais queremos mudar e fazê-lo apesar das desculpas que possam surgir. Porque **se queremos ser melhores, diferentes, mudar algo, só há uma forma: fazer diferente!** E isso consegue-se com a criação de novos hábitos que nos consigam colocar no caminho certo para o que pretendemos.

Mónica Duarte Ferreira
Coach e Especialista em
Inteligência Emocional

SOPAS D' ALDEIA



No passado dia 5 de novembro, realizou-se, em Fonte Cova, o evento intitulado “Sopas d’Aldeia” que contou com a organização da Associação Cultural, Recreativa e Desportiva “Os Moleiros”, sita no mesmo lugar.

O Salão de Fonte Cova encheu-se, com cerca de 180 pessoas, tendo sido este evento realizado pela e para a comunidade, alegrando assim a noite fresca de outono.

À vasta diversidade gastronómica juntou-se a animação popular. A associação “Os Moleiros” pretendeu proporcionar à população um momento de



convívio, destacando a sua missão de unir gerações, tendo por base o espírito de solidariedade.

A organização agradece a todos os que estiveram presentes, bem como àqueles que contribuíram para dinamizar

esta noite, através da confeção das sopas, dos doces e,

também, na oferta de artigos variados. Endereça, ainda, um especial obrigado à Comissão da Capela de Fonte Cova, pela cedência do espaço para a realização do evento.

Os fundos obtidos revertem para a melhoria da sede da associação “Os Moleiros”, cujo espaço circundante carece de intervenção urgente.

Raquel Ferreira



MOTEIRO SILVÉRIO - CONSTRUÇÕES, Unipessoal, Lda.

Tel. 244 685 295 Telm. 919 218 074
MONTE REDONDO
 fmf.silverio@hotmail.com

	Construção Civil
	Piscinas a seu gosto
	Materiais de Construção

24h
4 / 8 lugares

TÁXIS Guarita

Tlm: 917 503 465 * Tel: 244 685 113
Monte Redondo - Leiria



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

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
Monte Redondo e Carreira

ALMOÇO DE

Natal

SÉNIOR
2022

18
DEZEMBRO

Pavilhão
Municipal
da Carreira

12H30

== Inscrições até 09 de Dezembro ==

Inscrições

TELEFONE (2^ª a 6^ª feira, das 9h00 às 19h00): 244 685 328

E-MAIL: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

Gratuito para residentes na Freguesia com mais de 65 anos de idade.

MONTE REDONDO,
CARRERA



ONDE A VIDA ACONTECE!