

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM



AGROPROTECT SUSIDIAS

//Pág. 6 e 7

EDUCAÇÃO

EDUCAR PARA RESPEITAR... //Pág.3

CULTURA

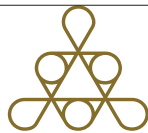
**BUPI - Balcão Único
do Prédio**

//Pág.5

COACHING

**Gestão de Vegetação
| até 15 de março** //Pág.10

O INVERNO CHEGOU! QUE FRIO!



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

O inverno é a estação do ano que sucede o outono e antecede a primavera. A principal característica dessa estação é a queda das temperaturas. É a estação mais fria das quatro estações do ano.

O frio, a chuva e o vento que sentimos podem provocar sensações desagradáveis, mas também sensações muito agradáveis! Que o digam as nossas

crianças que gostam de correr na rua e sentir o vento no rosto e chapinhar numa bela poça de água. Mas, claro está, muito bem agasalhados!

Só não temos neve. Por isso, foi uma grande diversão quando criamos neve falsa, com sal fino!

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

Ano Letivo 2022 - 2023

FICHA TÉCNICA

DIRETORA:

Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos
e Lina António

CHEFE DE REDAÇÃO:

Mónica Rodrigues

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

Rua Albano Alves Pereira nº3
2425-617 Monte Redondo LRA

COLABORADORES:

- Ana Carla Gomes
- Casa da Criança Maria Rita
Patrocínio Costa
- Centro Escolar de Monte
Redondo
- Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
- Filarmónica Nossa Sr. da
Piedade
- Mónica Ferreira

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



EDUCAR PARA RESPEITAR...

A NATUREZA...

Dia da Floresta Autóctone

No âmbito das comemorações do Dia da Floresta Autóctone, o JORNAL DE LEIRIA ofereceu ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa sementes de espécies originárias da flora do nosso território. Nas aulas de Ciências Naturais, com a professora Estela Jordão, os alunos do 5.º ano aprofundaram este tema, analisaram a importância destas espécies para o equilíbrio dos ecossistemas e, no final da atividade, plantaram estas sementes em vasos que cada um construiu. Agora, é vê-las crescer... 🌻



O OUTRO...

Ação de sensibilização subordinada ao tema do Cyberbullying



As turmas do 6.º ano do CDLPC assistiram, no dia 17 de janeiro, a uma ação de sensibilização dinamizada pela equipa da “Escola Segura”, da GNR de Leiria, subordinada ao tema do Cyberbullying e perigos.

Os alunos demonstraram interesse, colocando muitas perguntas pertinentes acerca de experiências vividas nas redes sociais. Foram alertados para os cuidados a ter, nomeadamente no que toca à divulgação de informação pessoal e familiar.

Este é um tema cada vez mais atual e urge combatê-lo, ensinando os mais novos a respeitar o outro e a saber proteger-se.

A CIDADANIA...

Assembleia de Jovens Deputados da Câmara Municipal de Leiria

No dia 8 de fevereiro, oito alunos do 11.º ano do CDLPC, acompanhados pela professora Ana Carla Gomes, participaram na sessão de preparação para a Assembleia de Jovens Deputados com alunos do ensino secundário do Município de Leiria.

A secretária da Assembleia Municipal de Leiria, Célia Afra, explicou aos jovens o funcionamento da Assembleia Municipal e a sua função, mostrando como se organiza o poder autárquico e quais os seus rostos no concelho de Leiria. De seguida, a PSP - Comando Distrital de Leiria e a GNR - Comando Territorial de Leiria marcaram presença neste projeto de educação para a cidadania, conversando com os jovens sobre o cyberbullying, as suas consequências para os agressores e para as vítimas, formas de prevenção e meios de ajuda disponíveis.

Esta iniciativa pretende alertar os jovens para os seus direitos e deveres como cidadãos que vivem numa sociedade democrática.

Ana Carla Gomes



“BE ACTIVE DAY”



No Centro Escolar de Monte Redondo, na terceira semana de cada mês, alunos e professores unem-se para a prática de atividades físicas, tais como, “Saltar à Corda”, “Dança”, “Atividades com Arcos”, “Gincana”, “Percurso com Bola”, “Jogo das Cadeiras”, “Andas/Corrida com Triciclos”, “Corrida de Sacos” e “Futebol de Praia”.

“Be Active Day” é uma campanha de atividade física, com o objetivo de celebrar a diversão *do fitness* e exercício físico e é feita de eventos gratuitos e atividades que poderão decorrer em centros desportivos, parques, ruas, escolas, locais de trabalho, etc... desde que as pessoas se tornem ativas nesse dia.

“Be Active Day” é um dia importante porque inspira as pessoas a sair do sedentarismo e a entender melhor os benefícios de um estilo de vida ativo.

Alunos do 4.º ano da turma 1MRO6

GINÁSIO - Guia
Rua Principal nº12, Outeiro Marilinha

SALA DE MUSCULAÇÃO - CARDIOFITNESS - AULAS DE GRUPO

PESO NEUTRO
Atividade complementar à fisioterapia

MENSALIDADES A PARTIR DE 19,90€

Serviço de PT - Sauna - Osteopatia

Pilates
Indoor Cycling
Kickboxing
Yoga
Localizada
Running
GAP
CORE
Bootcamp
Zumba

Consulte-nos em: www.facebook.com/Pesoneutro [Pesoneutro](https://www.instagram.com/pesoneutro) | 236 950 662 | 926 569 393

NelioCar
De: Nélcio Silva

Compra e Venda de Automóveis

TLM. 968 508 022
E. N. 109 - VÁRZEAS (JUNTO À ROTUNDA)
2425-504 SOUTO DA CARPALHOSA - LEIRIA

DAVID MARGARIDO
ESTORES

Rua da Bajouca, N. 34 2425-617 Monte Redondo-Leiria
Tel. 244 685 301 | Tlm. 966 336 574 / 961 582 848
Email. estores.davidmargarido@gmail.com

Estores em PVC / Alumínio Exturdidos, Brisa Solares, Estores Decorativos, Toldos, Redes mosquiteiras, Motorização e Automatismos para Estores

FARMÁCIA NOVA
da ORTIGOSA

DIREÇÃO TÉCNICA:
Dra. M. Margarida Raimundo
Rua Joaquim de Sousa N°764 Loja Direta
Telefone: 244614179

Sempre consigo para uma vida em saúde!

Serviços:

- Consultas de Nutrição
- Preparação individualizada da medicação
- Administração de vacinas
- Medição da glicémia, colesterol, tensão arterial, IMC e ácido úrico

Horário:
Segunda a sexta-feira:
9h - 13h e 14h30 - 20h00
Sábado: 9h-13h
Domingo e Feriados:
ENCERRADO

<https://www.facebook.com/farmacianovadaortigosa/>

BUPI - BALCÃO ÚNICO DO PRÉDIO

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira tem o BUPI (Balcão Único do Prédio) a funcionar desde o dia 16 de agosto, na Sede da Junta de Freguesia, o BUPI de Monte Redondo e Carreira.

Fabiana Rolo, da Câmara Municipal de Leiria, responsável pelo Balcão BUPI, diz-nos que o Balcão só permanecerá em funcionamento, se se justificar o número de pessoas que se dirigem a estes serviços. Caso contrário, o balcão poderá ir para outra freguesia.

O BUPI é uma plataforma online e um balcão de atendimento presencial, que reúne informação sobre as propriedades e os seus donos, dirigida aos proprietários de prédios rústicos e mistos, que permite mapear, entender e valorizar o território português, de forma



simples e gratuita, com o principal propósito de assegurar os seus direitos de propriedade. Para além disso, auxilia na gestão do território rústico português, contribuindo para a prevenção de incêndios no nosso país.

Os cidadãos devem registar as suas propriedades, para garantir os seus direitos de propriedade, de forma gratuita. A inscrição dos terrenos nas Finanças (Autoridade Tributária e Aduaneira) não é suficiente para garantir a proteção dos direitos de propriedade. Para isso, é necessário fazer o Regis-

to na Conservatória do Registo Predial, que será gratuito.

Não são efetuadas novas escrituras (compra, venda, doação...) sem a georreferenciação feita.

Para identificar o terreno, pode fazê-lo presencialmente, dirigindo-se ao balcão na cave da junta, identificando os marcos através de imagens de satélite ou descarregando a aplicação Bupi para android ou iOS (muito mais fácil, rápido e com maior precisão).

É necessário ter o Cartão de Cidadão e a Caderneta Predial (atualizada até 6 meses). Caso não seja o titular do prédio, é necessário uma procuração (papel disponibilizado junto do técnico).

Para proceder à identificação e registo do prédio terá de agendar com o técnico, no site

O BUPI passo a passo

1 REÚNA OS SEUS DOCUMENTOS

- ✓ Cartão de Cidadão do Promotor
- ✓ Caderneta Predial (Autoridade Tributária e Aduaneira - Finanças)

E outros documentos comprovativos de titularidade da propriedade, como uma escritura de compra e venda, habilitação de herdeiros ou decisão judicial.

2 DESENHE O SEU TERRENO

No balcão BUPI, com a ajuda de um técnico, ou no site bupi.gov.pt, vai poder desenhar um polígono que representa os limites do seu terreno no mapa.

3 CONCLUA O PROCESSO DE REGISTO

O polígono do seu prédio será anexado ao registo predial existente. Caso não exista ou precise de ser atualizado, poderá dar início ao novo processo de registo de forma totalmente gratuita. E já está.

da Câmara Municipal (www.cm-leiria.pt) ou contactar a Junta de Freguesia (244685328).

INFORMAÇÕES SOBRE O REGISTO DO TERRENO

COMO EFETUAR O REGISTO?

- identificar os seus terrenos no Balcão BUPI do seu Município ou no site bupi.gov.pt;
- ter consigo o Cartão de Cidadão e a CADERNETA PREDIAL com o número das matrizes a georreferenciar;
- **REGISTAR** de forma gratuita o terreno na Conservatória do Registo Predial, que já terá toda a informação sobre a localização e limites da propriedade (em breve, o pedido de registo também será feito através do BUPI, sem necessidade de deslocação à Conservatória).
- levar um documento que comprove que o terreno é seu, tal como uma escritura de compra e venda ou uma habilitação de herdeiros ou decisão do tribunal.

COMO SABER SE O TERRENO ESTÁ REGISTADO?

Verificar se tem documentos que comprovem o registo do terreno, como a certidão

do registo predial (em alternativa, dirija-se à sua Conservatória do Registo Predial e indique o número da matriz do seu prédio, para obter mais informações)

E SE NÃO HOVER REGISTO NA CONSERVATÓRIA?

Poderá registar o seu prédio, utilizando os procedimentos especiais de registo, apresentando documentos que comprovem que o terreno lhe pertence: escritura de compra e venda; habilitação de herdeiros; decisão judicial.

NOTA: se não dispõe de qualquer documento, poderá registar o seu prédio mediante justificação.

GEORREFERENCIAÇÃO O QUE É E PARA QUE SERVE?

A georreferenciação é a identificação de um terreno através de coordenadas geo-

gráficas, para que não existam dúvidas sobre os limites da propriedade, sendo mais fácil protegê-la.

QUANTO CUSTA ESTE PROCESSO?

Se os seus terrenos já estão registados na conservatória, esta georreferenciação será automaticamente associada ao seu prédio, sem custos ou aumento de impostos associados.

Caso contrário, a georreferenciação pode ser feita, também de forma gratuita, através de um técnico do Município, no Balcão BUPI do seu Município ou no site bupi.gov.pt.

Considerando que este serviço é uma mais-valia para a população da União das Freguesias, é de extrema importância que os proprietários utilizem este serviço para georreferenciar as suas propriedades.

Ana Carla Gomes

AGROPROTECT SUSI DIAS



Susi Paula Pereira Dias tem 46 anos e reside nos Montijos. No dia 11 de novembro de

2020, abriu a loja AgroProtect nos Montijos, após cerca de 14 anos a trabalhar numa loja de bricolage na Gândara, na qual frequentou formações que lhe deram as bases para poder iniciar este projeto. Inicialmente mais vocacionada para os equipamentos de proteção individual no âmbito da agricultura, passou também a ter artigos de decoração, limpeza e bricolage.

Susi Dias afirma que «tem sido uma luta dia a dia neste dois anos, pois a abertura coin-

2023
REDE
PERCURSOS
PEDESTRES LEIRIA

Leiria
desporto

PO8 Percurso:
Monte Redondo

Data:
30 de Abril

Inscrições em www.leiriadesporto.pt





ciduiu com o aparecimento da Pandemia, mas felizmente tenho tido a garra de querer fazer vencer este projeto».

A loja trabalha com marcas como a Durcaplast (tintas para construção), Ibersa para serralharia, Siro (terras e substratos), EDM (artigos na loja física e online), FAGOR, KARCHER, KOMA, DEWAL, VILEDIA, SAN IGNÁCIO, EDM MILAN. Para complemento, está em curso a vinda de uma máquina para afinar tinta para o ramo automóvel e serralharia.



A loja online tem também artigos para o lar, decoração, jardim, bricolage, tachos, pequenos eletrodomésticos, iluminação, material escolar...

A Agroprotect vende também roupa em segunda mão como nova e alguma nova e promoção em vasos e artigos de decoração.

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, continuará a estar mais próxima de si.

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

Patrícia Aparício	15/fev	15/mar
-------------------	--------	--------

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.

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 11

QUE ASPIRAÇÕES PARA O FUTURO DA FILARMÓNICA?

Numa sociedade cada vez mais individualista, onde os jovens se “fecham” nas tecnologias e diminuem as competências sociais e interpessoais, a música e a cultura têm sido desvalorizadas.

Numa sociedade globalizante e capitalista, o voluntariado, a partilha e a aprendizagem de valores em “lugares comuns” tem vindo a diminuir.

A Filarmónica, assumida como uma instituição secular, com ligação à formação de crianças e jovens através da sua Escola de Música, com dinâmicas ativas na sociedade e como veículo de transmissão de cultura musical, com um carácter totalmente de voluntariado, une pessoas na mesma missão.

São este tipo de questões que se colocam cada vez mais. Quem nos observa como organização social e cultural, vê um futuro promissor. Contudo grandes angústias ocupam a nossa alma e enormes reflexões são feitas em redor do nosso futuro.

A Escola de Música, como prolongamento da associação filarmónica, constitui um meio de modernização e rejuvenescimento de novos músicos. Mas para que tal aconteça é necessário investimento e interesse das famílias, estudo e empenho do aprendiz-músico. Muitas vezes isso torna-se uma tarefa difícil, pois toda a aprendizagem exige tempo, trabalho e dedicação. Aprender implica motivação, certezas, objetivos, concretização de tarefas e empenho. Sem isto, muito dificilmente se conseguirão formar



músicos para renovar e aumentar a Banda.

Que futuro se pode esperar para este tipo de Instituição, numa sociedade com menos interesse pela área musical?

Como nos podemos (re)

inventar?

Que estratégias de intervenção, para cativar crianças e jovens para a missão filarmónica?

Que futuro terá o voluntariado e a partilha de grupo em lugares comuns?

Que olhares tem a população, quando pensa numa banda filarmónica? O que querem os pais para os seus filhos? Que educação, valores e experiências de aprendizagens estão nos seus objetivos?

A existência de reflexão e análise permite querer mais e aumentar as expectativas de aprendizagem e de trabalho. Esperar de “braços cruzados” que a ação aconteça, que os alunos surjam, que as aprendizagens se concretizem é fácil e não é necessário investir muito de nós.

Agora, fazer acontecer, lutar, captar novos alunos, pensar, refletir e agir para melhorar a nossa ação precisa de tempo, de “quem se dê” em troca de nada. Precisamos de manter este espírito de solidariedade, de educação, de formação e de crescimento, para que a Banda Filarmónica de Monte Redondo possa crescer em quantidade e qualidade.

Cumprimentos musicais
Sofia Cabeço de Sousa

FINGIR QUE ESTÁ TUDO BEM: SIM OU NÃO?

A vida não é uma linha reta, nem um mar de rosas. A vida é feita de altos e baixos, momentos em que as coisas parecem acontecer a uma velocidade estrondosa, outros em que tudo anda em câmara lenta, outros de tempestade e outros de sol.

A vida é uma montanha russa e é isso que torna o caminho belo, saibamos nós e desenvolvamos a capacidade para cada vez usufruir melhor desta viagem.

Jordan Peterson, Psicólogo Canadano, no seu livro 12 regras para a vida, fala da importância de vivermos com verdade. Mas afinal o que é isto de viver com verdade?

Viver com verdade é conseguirmos ser acima de tudo honestos connosco próprios para admitir os elefantes que muitas vezes se instalam nas nossas casas, no local de trabalho e nas relações. É aprendermos a desenvolver a habilidade de reconhecer, acima de tudo, a nós próprios que há coisas que não estão bem, sem culpas, sem vitimizações, sem exageros ou minimizações: olhar e admitir que é lixado, mas é o que é. E depois disso, conseguir desenvolver a capacidade para resolver o que for para resolver e estancar o caos para não se alargar a outras pessoas e outras áreas da vida.

Qualquer problema só pode ser resolvido se tomarmos consciência dele. Se estivermos atentos e nos permitirmos ser sinceros, genuínos e honestos acima de tudo connosco próprios para assumir isso mesmo.

É aí que entra o título do artigo deste mês: então mas e devo fingir que está tudo bem?



Sim e não.

Quando há uma situação que me causa: raiva, tristeza, medo, nojo, repulsa é importante que eu perceba e tome consciência que é isso que estou a sentir. É lixado?! Sim! E às vezes em determinados contextos não queremos sentir aquilo que estamos a sentir, mas é o que é. Aceitar que esses sentimentos estão lá é o primeiro passo para depois conseguirmos gerir essas emoções. A seguir, a questão que se impõe é: “Ok! Está a acontecer ou aconteceu isto e eu sinto-me mesmo zangada, triste... mas tendo em conta o que tenho de fazer agora é-me útil manter este sentimento? Se não, qual o estado que me é mais favorável e o que posso fazer para isso?”

Por exemplo, imaginem que tiveram um dia de trabalho no

qual se sentiram injustiçados e com isso vem o sentimento de raiva e tristeza. No final do dia, sentem-se exaustos, mas ao mesmo tempo com vontade de partir este mundo e o outro. E a seguir têm de ir para casa onde terão a vossa família à espera. Será útil ir a remoer o que aconteceu e “descarregar” depois toda a frustração quando chegam a casa? Duvido que por um lado seja isso que desejam e por outro que considerem útil. Então é aí que entram a verdade e o “fingimento”:

- Reconhecer e admitir as emoções negativas que possamos estar a sentir (ser honestos connosco próprias);

- Perceber se é útil levar esse estado de humor para o contexto onde vamos de seguida;

- Admitir que é lixado, mas colocar o sorriso na cara e seguir.

Caso alguém questione se está tudo bem? Se forem pessoas do nosso ciclo íntimo (família, amigos chegados), podemos ser sinceros e dizer: não, não está, mas vai ficar! E siga! Sorriso na cara e vai! Se não for, perceber se é útil ou não partilhar honestamente o que se sente, às vezes não é e também não precisamos de andar a contar a meio mundo o que sentimos e nesse caso sorrimos e dizemos: sim, está!

Compreender o que me causou os sentimentos negativos e se há algo que eu possa fazer para mudar a situação ou melhorá-la ligeiramente.

E, assim, continuar a andar com verdade e mais felicidade nesta montanha russa da vida!

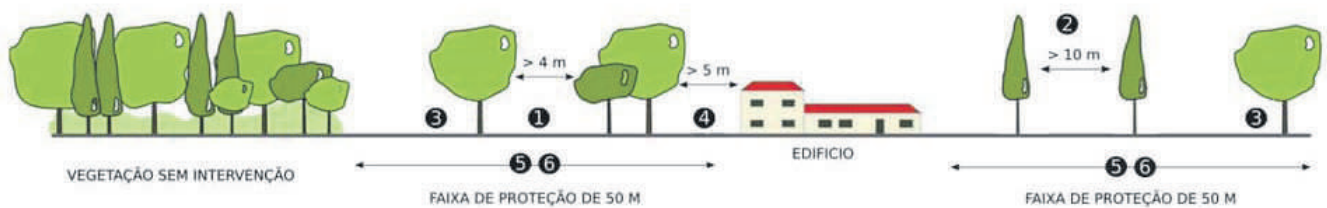
Mónica Duarte Ferreira

Coach e Especialista em Inteligência Emocional

GESTÃO DE VEGETAÇÃO

| ATÉ 15 DE MARÇO

Até **15 de março** é **obrigatório** fazer uma faixa de gestão da vegetação com 50 metros em redor da sua habitação, medida a partir da alvenaria exterior da casa.



OBRIGATORIO

- 1 As copas das árvores têm que distanciar entre si, no mínimo, 4 m.
- 2 Nos povoamentos de pinheiro-bravo ou de eucalipto, a distância mínima entre copas deverá ser de 10 m.
- 3 As árvores têm que ser desramadas até 4 m acima do solo. Para árvores com altura inferior a 8 m, desrama-se apenas a metade inferior.
- 4 As árvores e arbustos têm que estar a mais de 5 m dos edifícios. Evitar a projeção das copas sobre os telhados.
- 5 Os arbustos não podem exceder os 50 cm de altura.
- 6 Não acumular lenha ou substâncias inflamáveis dentro da faixa.

Os proprietários, arrendatários, usufrutuários ou entidades que detenham terrenos à volta das edificações ou instalações inseridas no espaço rural são obrigados,

até 15 de março de 2023, a proceder à gestão da vegetação:

- Numa faixa de 50 m das edificações isoladas.
- Numa faixa de 100 m dos aglomerados populacionais.
- Numa faixa de 100 m dos parques de campismo, parques e polígonos industriais, plataformas logísticas e aterros sanitários.

Nestas faixas é obrigatório:

- Manter o estrato arbustivo (mato)

até a uma altura máxima de 50 cm do solo;

- Manter o estrato subarbustivo (herbáceas) até a uma altura máxima de 20 cm do solo;
- Manter as copas das árvores e dos arbustos no mínimo a 5 metros das edificações;
- Garantir que as copas das árvores se distanciam entre si, no mínimo, 10 m, nos casos de pinheiros bravos e eucaliptos, e 4 metros, nas restantes espécies;
- Desramar 50% da altura da árvore (altura total < 8 metros) ou desramar no mínimo de 4 metros (altura total > 8 metros);
 - Não acumular lenha ou substâncias inflamáveis dentro da faixa.

As COIMAS podem ir até:

- 10.000,00 € para pessoas singulares
- 120.000,00 € para pessoas coletivas

Portugal sem fogos depende de todos nós 🙏

PADARIA REIS

Chãs - Regueira de Pontes
Tel. 911 134 319

HUMBERTO MANUEL RAMOS VAREIRO

OFICINA DE REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

Tel. 244 685 474
Tlm. 914 952 985
Rua Principal, N.º13 | CAVADAS
2425-608 MONTEREDONDO LRA

M. FERNANDES

SERRALHARIA CIVIL, UNIPessoal, LDA.

PORTÕES
GRADEAMENTOS ARTÍSTICOS
ESCADAS EM FERRO
ESTRUTURAS METÁLICAS

Tel. 244 685 122 - Tlm. 962 489 493
Email: m-p-fernandes1@hotmail.com
Rua Central, nº 27 - RIBEIRA DA BAJOUCA
2425-623 Monte Redondo LRA

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

1

EM QUE CONSISTE O APOIO?

Pagamento de € 10 (dez euros), após a aquisição de uma garrafa de gás, mensalmente, de setembro de 2022 a dezembro de 2023

SOU ELEGÍVEL PARA O APOIO?

Pode receber este apoio se reunir as seguintes condições:

- I. SER CONSUMIDOR DOMÉSTICO RESIDENTE EM PORTUGAL COM CONTRATO DE FORNECIMENTO DE ELETRICIDADE
- II. SER BENEFICIÁRIO DA TARIFA SOCIAL DE ENERGIA ELÉTRICA (TSEE) OU UM DOS MEMBROS DO AGREGADO FAMILIAR SER BENEFICIÁRIO DE UMA PRESTAÇÃO SOCIAL MÍNIMA

2

3

ONDE POSSO CANDIDATAR-ME?

Dirija-se a uma Junta de Freguesia aderente

QUE DOCUMENTOS SÃO NECESSÁRIOS?

- I. FATURA DA ELETRICIDADE E, SE APLICÁVEL, DOCUMENTO COMPROVATIVO DO RECEBIMENTO DE PRESTAÇÃO SOCIAL MÍNIMA
- II. FATURA/RECIBO, OU RECIBO COM DATA DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO OU DEZEMBRO QUE COMPROVE A AQUISIÇÃO DA GARRAFA DE GPL PELO BENEFICIÁRIO, ONDE CONSTE O RESPECTIVO NIF
- III. CARTÃO DO CIDADÃO, DE RESIDENTE OU PASSAPORTE DO BENEFICIÁRIO DO APOIO

4



FUNDO
AMBIENTAL



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



Farmácia Duarte

DIRECTORA TÉCNICA
Maria Pedrosa Duarte Alfaiteira

Rua Nossa Senhora de Fátima, nº 1036
2425-452 COIMBRÃO
244 606 458
farmaciaduarte.coimbrao@gmail.com



PROJEGUIA
projetos arquitectura

A RAINHA VERMELHA DE VICTORIA AVEYARD

Para os amantes de sagas e de fantasia, A Rainha Vermelha é o livro de estreia da autora Victoria Aveyard que vão querer ler. Retrata um mundo dividido pelo sangue prateado e vermelho. Os Prateados assumem-se como «deuses», com poderes sobrenaturais, cujos «escravos» são os Vermelhos, que não possuem qualquer poder.

A protagonista da saga, Mare Barrow, é uma Vermelha que é obrigada a roubar para ajudar a sua família. Inesperadamente, Mare consegue um emprego no palácio real de Norta, local onde será envolvida em várias intrigas.

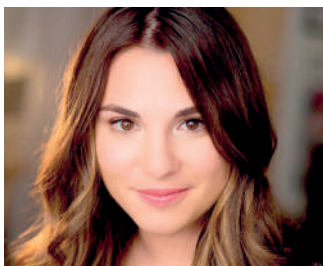
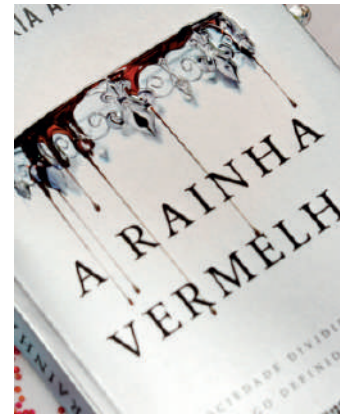
Durante a Prova Real, evento em que seria escolhida a futura rainha, Mare descobre que possui um poder misterioso: consegue criar eletricidade. Tal acontecimento pode ameaçar

a atual ordem da sociedade, já que até então somente os Prateados possuíam esse tipo de poder. E assim começa esta saga, uma distopia da sociedade humana, em que as diferenças dividem as pessoas em vez

de as unirem.

Para ler por ordem, os livros são: 1. A Rainha Vermelha; 2. Espada de Vidro; 3. A Prisão do Rei; 4. Tempestade de Guerra e 5. Trono Partido.

Ana Carla Gomes



Victoria Aveyard é uma autora bestseller com formação em Escrita de Argumentos pela Universidade do Sul da Califórnia que quis contar uma história diferente e decidiu escrever uma: Rainha Vermelha, incentivada pelos seus pais, que sempre acreditaram no seu talento. Vive em Los Angeles.

A série Rainha Vermelha já foi traduzida para mais de 40 línguas.

ORGANIZAÇÃO
MONTE REDONDO,
CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE!

24-23
médias
corrida
sempre mulher

CAMINHADA sempre mulher

Mercado da Vila

26 MARÇO
2023

9H00
Praça
Central
8 km

Venha caminhar conosco
por esta causa.

O KIT É COMPOSTO POR:
1 t-shirt cor de rosa
1 saco-mochila
1 dorsal
1 barra de cereais
(e outras ofertas dos Patrocinadores)

KIT
12,00€

Inscrições
até 10 DE
março

IBAN - PAGAMENTO KITS:
PT50 0035 0503 00012572230 64.

Adquira
o seu
Kit
e ajude a
APAM
CANCRO DA MAMA

O VALOR DO KIT REVERTE, NA TOTALIDADE, PARA A APAMCMama

• VIA E-MAIL: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com:
NOME • MORADA • NIF • TELEFONE • TAMANHO T-SHIRT
• PRESENCIALMENTE NA SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA:
Rua Albano Alves Pereira N.º3, Monte Redondo • (2ª a 6ª feira | 9h00 às 19h00)

AQUISIÇÃO DE KITS PARA CRIANÇAS:
ATÉ 6 ANOS: Não necessita de Kit (Participação gratuita)
DOS 6 ANOS 12: Facultativo • A PARTIR DOS 12 ANOS: Obrigatório

! A inscrição ficará validada com o pagamento prévio do Kit até 10 março.
As inscrições realizadas via Internet deverão remeter o comprovativo de pagamento para o e-mail acima mencionado.