

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM



## BC MODATWINS LOJA ONLINE DE ROUPA E ACESSÓRIOS

//Pág. 6 e 7

EDUCAÇÃO

**Alegria sobre Patas** //Pág.3

CULTURA

**Caminhada Sempre Mulher**  
Associação Portuguesa de Apoio  
à Mulher com Cancro da Mama  
(APAMCM) //Pág.10

SOCIEDADE

**Nas últimas semanas**  
os nossos idosos  
estiveram bastante  
ocupados! //Pág.11

# ÁGUA É VIDA



No dia 22 de março assinala-se o Dia Mundial da Água. Na Casa da Criança, começámos por abordar a temática com a visualização de dois vídeos “A água é um mundo fantástico” e “Aquametragem”. Seguiu-se uma conversa em grande grupo sobre a questão “Como podemos poupar água?”. Foram diversas as respostas e os registos que retratam algumas sugestões para poupar água em

diversas situações do dia-a-dia. Usámos alguns destes registos gráficos para participar na criação de um folheto elaborado pelo Centro Escolar de Monte Redondo, com o apoio da Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira. No Dia Mundial da Água, juntámo-nos às crianças do Pré Escolar do Centro Escolar e distribuímos pela localidade folhetos de sensibilização para a necessidade de não desperdiçar

este bem comum e vital que é a água. No decorrer desta atividade, as crianças levaram orgulhosamente ao peito uma gota, que tinham elaborado previamente, com a mensagem “Sou protetor da Água!”.

As crianças representaram graficamente, em formato de banda desenhada, alguns conselhos que contribuem para a poupança de água e afixámo-nos nas casas de banho da Casa

da Criança.

Alguns destes registos também foram colocados no exterior, em formato de gotas suspensas em guarda-chuvas, sensibilizando as famílias e toda a comunidade educativa para esta temática.

A ÁGUA É UM BEM PRECIOSO QUE DEVEMOS PRESERVAR PARA AS GERAÇÕES FUTURAS!

**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. da Piedade
- Mónica Ferreira
- Centro Social e Paroquial Nossa Sr.ª da Piedade

**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

# ECO-ESCOLAS: PROJETO “ALEGRIA SOBRE PATAS”

Entre os dias 6 e 17 de março, a comunidade educativa do Centro Escolar de Monte Redondo fez uma recolha de bens para a Desprotegidos – Associação de Animais em Risco.

Este Centro Escolar é uma Eco-Escola e desenvolveu no passado mês o projeto “Alegria sobre Patas”, que terminou com a entrega de bens à Associação Desprotegidos, em Leiria, que acolhe cães e gatos abandonados.

Tudo começou com a construção de “caminhas” para gatos, pelas crianças das turmas do pré-escolar que utilizaram tecidos de roupa usada. Os alunos do 1.º ciclo também construíram “casinhas”, decorando monitores obsoletos, provenientes do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, com inspiração no artista Romero Britto.

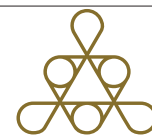
A recolha de bens para cães e gatos aconteceu entre os dias 6 e 17 de março e contou com a ajuda de toda a comunidade

escolar. No total foram angariados cerca de 140 kg de ração e 13 produtos de higiene e limpeza para animais.

No dia 20 de março, depois das aulas, um grupo de elementos desta comunidade escolar (alunos, pais e professores) teve a oportunidade de conhecer a Associação. Entregaram os bens angariados nesta campanha, assim como as “casinhas” com as “caminhas”.

Esta iniciativa contou com o apoio da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, não só na promoção da iniciativa, como no transporte dos bens angariados até à Associação.

**Centro Escolar  
de Monte Redondo  
Turma de 4º ano**



**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](http://www.funeraria-domingues.com)

[funerariadomingues@gmail.com](mailto:funerariadomingues@gmail.com)



# SEMANA CULTURAL CDLPC

A Semana Cultural pretende ser um conjunto de atividades que levem os alunos a ter experiências diferentes e a aprenderem fora da sala de aula. Deixamos aqui algumas das muitas atividades desenvolvidas ao longo da semana de 3 a 6 de abril, muitas envolvendo a Comunidade Envolvente, numa enriquecedora partilha de saberes

## ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

Para ajudar os alunos do 9.º ano a tomarem uma decisão quanto ao seu futuro, vários ex-alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, que seguiram diferentes áreas de estudo, partilharam as suas experiências e deram alguns conselhos aos mais novos.

Na área das Humanidades, esteve presente Inês Miranda, que concluiu a licenciatura em Línguas e Relações Internacionais e se encontra a fazer o Mestrado em Direitos Humanos; na área das Ciências e Tecnologias, Carolina Frias, enfermeira

no Hospital de Leiria e especialista em cuidados paliativos na pediatria e na geriatria; Samuel Sousa, que frequentou um Curso Tecnológico de Contabilidade, Gestão de Transportes e Transportes Marítimos e trabalha na área da logística, um dos Cursos Profissionais a abrir no próximo ano letivo.

Na área da Informática, a

professora Magda Leal falou das perspetivas profissionais dos Cursos ligados a este ramo.

Os alunos ouviram os vários testemunhos, colocaram questões e consideraram uma experiência muito positiva, para poderem tomar uma decisão mais informada quanto ao seu futuro.



## ECO-ESCOLA E ECO-FREGUESIA

### «LEIRIA SEM INVASORAS»

Com o nome científico *acacia dealbata*, a mimosa é uma árvore originária da Austrália, que tem vindo a invadir o território nacional e ameaça o nosso ecossistema.

No âmbito do Programa «Leiria sem invasoras», do Centro de Interpretação Ambiental de Leiria,



com a ajuda dos seus técnicos e dos assistentes operacionais da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, os alunos do 7.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa tiveram a oportunidade de saber mais sobre as invasoras existentes no nosso território. Todos contribuíram para ajudar na erradicação das acácias mimosas do Cabeço de Monte Redondo, descascando as árvores para que estas sequem.

## DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Para celebrar com os mais novos o Dia Mundial da Atividade Física, DIA 5 DE ABRIL, os alunos do 3.º ano do Curso Profissional de Desporto dinamizaram atividades com as crianças que frequentam

a CAF de Monte Redondo no Mercado da Vila, ensinando-lhes alguns jogos tradicionais e proporcionando-lhes a oportunidade de fazer algum exercício sem o recurso às tecnologias.



## PALESTRAS SOBRE ORIENTAÇÃO SEXUAL E IDENTIDADE DE GÉNERO

Os alunos do ensino profissional assistiram a várias palestras subordinadas ao tema «Orientação Sexual e Identidade de Género», ministradas por duas enfermeiras da UUC Dr. Arnaldo Sampaio – Leiria.

Estas palestras têm como principal objetivo desmistificar as ideias e preconceitos ligados a esta temática. Os alunos ficaram a perceber que a orientação sexual é a maneira como um indivíduo se relaciona afetiva e sexualmente com

outras pessoas. Já a identidade de género é a forma como uma pessoa se identifica com o seu corpo, forma de vestir, gostos culturais, entre muitos outros, maioritariamente dependentes da sociedade onde se está inserido.

Outro dos objetivos destas palestras foi o de minimizar a discriminação entre pares e realçar a importância do respeito pelo outro.

Ana Carla Gomes



## ASSEMBLEIA DE JOVENS DEPUTADOS



No dia 31 de março, sete alunos do 11.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, acompanhados pelo Diretor, Rui Miranda, e pela professora Ana Carla Gomes, participaram na 7.ª edição da Assembleia de Jovens Deputados do Município de Leiria, com alunos do ensino secundário das várias escolas do concelho.

A sessão foi presidida pelo primeiro secretário, José Alves, que foi secretariado por

dois jovens deputados.

O tema debatido foi «Bullying e Cyberbullying» e «Tempos de Lazer dos Jovens».

No período antes da ordem do dia, foram feitos alguns votos de louvor, tendo Yago Silva, em nome do Colégio, apresentado um voto de louvor aos Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia – Monte Redondo, «pelo trabalho dedicado a servir a população, pondo em risco

as suas próprias vidas, sendo um exemplo de altruísmo».

Durante a sessão foram discutidas as várias propostas, tendo a Beatriz Silva apresentado algumas sugestões, resultantes do trabalho conjunto dos alunos.

Estes consideraram a experiência única, na qual gostaram de ter participado. Dizem ser muito importante que os jovens possam ser ouvidos e que as suas ideias possam ser tidas em conta e também perceber as ideias dos colegas de outras escolas. Afirmam ter sido muito bem recebidos e sentiram-se «verdadeiros deputados». Agradecem a oportunidade que lhes foi dada de serem «políticos» e de terem ficado a conhecer este lado da democracia.

Ana Carla Gomes





## BC MODATWINS LOJA ONLINE DE ROUPA E AC



Bárbara e Carina Gomes têm 27 anos e moram no Grou e iniciaram agora um novo negócio em conjunto. Ambas frequentaram o Curso Profissional de Marketing, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, mas decidiram não prosseguir estudos após a conclusão do 12º ano.

Ambas tinham o sonho de ser empresárias e estiveram sete anos a gerir o Café Central em Monte Redondo.

Por motivos de força maior, decidiram fechar aquela e abrir novas portas. e realizar novos sonhos. Após várias pesquisas,

decidiram investir numa loja online de venda de roupa e acessórios, à qual chamaram BC MODATWINS, devido ao facto de serem gémeas e inseparáveis. As vendas tiveram início no dia 2 de fevereiro e já têm um espaço, no Grou, onde guardam todos os produtos, com ofertas diversificadas. Gostariam de ficar conhecidas e de chegar a todo o país, daí estarem a trabalhar na criação de conteúdo e na interação com o público, para conhecerem os gostos e necessidades dos clientes.

# ESSÓRIOS



Os artigos têm origens diferentes, nomeadamente Itália, França e Espanha, embora privilegiem a roupa e acessórios nacionais, sendo uma preocupação a aposta na qualidade. Na loja online BC MODATWINS, podem adquirir-se roupas para adultos, dos vários tamanhos, bijuteria em aço inoxidável, malas, carteiras e relógios.

Para encomendar algum artigo, basta enviar uma mensagem pelo Facebook ou pelo Instagram, ou então pelos números 912786007 ou 919023228.

A recolha das encomendas pode ser feita no Café Abrigo, no Grou. Caso não seja possível, a Bárbara e a Carina podem entregar as encomendas pessoalmente, num dia e hora a combinar ou o envio pode ser feito pelo Correio, acrescido dos custos de envio, após comprovativo do pagamento. Efetuam-se trocas dos artigos,

caso não seja o que o cliente esperava.

A publicidade é feita nas Redes Sociais e os modelos são as próprias irmãs que se fotografam uma à outra para divulgar os seus artigos.

Para além disso, todos os sábados, a BC MODATWINS faz exposições dos seus artigos no Café Abrigo, no Grou.

Nos dias 2 a 4 de junho, irão estar na Associação ARCUDE, no Grou, para divulgar a sua loja. Para ver as coleções e encomendar, basta ir a uma das redes sociais:

**Facebook - BC MODATWINS**

**Instagram - bc\_modatwis2**

**Tik tok - @bc\_modatwis2**

**Ana Carla Gomes**




## ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

### GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL

#### LADO A LADO

- ⚡ ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL ✓
- 📄 APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTAÇÃO A ENTREGAR EM SERVIÇOS PÚBLICOS ✓
- 👜 APOIO NA PROCURA DE EMPREGO ✓

### MEDIANTE MARCAÇÃO ANTECIPADA

**EM 2023,  
CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA!**

**Monte Redondo**  
das 10h às 12h30

**Março - 16 quinta feira**

**Abril - 20 quinta feira**

**Maio - 11 quinta feira**

COM APOIO:

244 606 051 | 911 190 105  
CLDS4G.NORTELEIRIA@GMAIL.COM  
FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITORIO  
RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COIMBRÃO

MONTE REDONDO - CARREIRA

Colaboramos com:



CRÓNICAS DE UMA FILARMÓNICA CRÓNICA N.º 13

# À CONVERSA COM AGOSTINHO SILVA, 5 DÉCADAS DE MÚSICO FILARMÓNICO "SENHORA DA PIEDADE"

Sendo esta a crónica do mês de abril de 2023, não poderia deixar de escrever sobre uma pessoa que tanto admiro e a quem todos temos uma grande estima, pois a 15 de abril do presente ano, faz exatamente 50 anos que este Grande Senhor, com apenas 13 anos, participou no seu primeiro serviço com Filarmónica de Monte Redondo, na Procissão do Senhor dos Passos, cerimónia de grande orgulho para todos os habitantes desta freguesia.

**Nome:**

Agostinho José Pedrosa da Silva

**Naturalidade:**

Carreira

**Profissão:**

Engenheiro Mecânico

**Instrumentos que já tocou:**

Saxofone Soprano, Saxofone Alto, Saxofone Tenor e Clarinete.

**Instrumento que toca em 2023:**

Saxofone Tenor

**Na Filarmónica, além de músico, foi:**

Contramestre, Professor de Música e Membro dos Corpos Diretivos.

**Perfil:**

Nascido em 2 de fevereiro de 1960.

Filho de Maria Pedrosa e Manuel Pereira d a Silva.

Casado com Maria Nazaré Gonçalves dos Reis Silva.

Pai de Filipe André dos Reis e Silva e de Ana Cláudia dos Reis e Silva

anos de dedicação. Os meus irmãos saíram, pois emigraram. O meu padrinho e o meu pai, naturalmente, por razões de saúde e de idade acabaram por sair. Mais tarde, entrou o meu primo Zé Manuel Belo. O meu sogro, Celestino Gonçalves dos Reis, também foi músico na Filarmónica.

A minha esposa, também esteve ligada à música, pois tocou muito tempo acordeão. O seu apoio foi fundamental para eu nunca ter saído da Filarmónica. Nas épocas de setenta e oitenta, o compromisso dos músicos era de tal ordem, que muitas vezes eu, assim como os restantes músicos, tínhamos que prescindir de compromissos familiares para assegurar os serviços da filarmónica.

### Que sacrifícios e/ou constrangimentos desta vida de 50 anos dedicados a esta causa nos pode contar?

Lembro-me que quando era estudante universitário, pelo compromisso que tinha com a Filarmónica muitas vezes não me sobrava tempo para namorar.

Na década de oitenta, o número de músicos era tão baixo, que quando faltava alguém pode-

### Como iniciou esta missão na Filarmónica:

Na Filarmónica andava o meu pai, o Senhor Pereira, o meu irmão mais velho, o Carlos (já falecido), o meu irmão Jorge e o meu padrinho Manuel Belo. No mês a seguir ao Centenário da Filarmónica comecei com o solfejo e a partir de outubro a ir

aos ensaios.

Comecei a aprender solfejo, com 12 anos, com o Senhor Manuel Amado, que apesar de tocar trompete me ensinou as primeiras notas de saxofone. la de bicicleta, da Carreira para Monte Redondo, com o meu irmão Carlos.

Ensaivávamos à sexta-feira, se

houvesse serviço no domingo, e ensaiávamos ao sábado se não houvesse serviço. O meu pai levava o carro cheio. Íamos sempre os 4!

### E já lá vão 50 anos...

Nunca deixei de ter uma ação activa na Filarmónica. São 50



ria ser comprometedor para a realização do serviço.

Lembro-me de ter substituído o maestro várias vezes, e ter que dirigir a banda, para que os serviços pudessem ser realizados, um dos exemplos foi a Festa de S. Pedro, no Picoto.

“Do mal, ficam as mágoas na lembrança, e o bem - se algum houve - as saudades.”, cito Camões.

### Que mais valias e/ou oportunidades nestes 50 anos lhe trouxe a Filarmónica?

Antes dos 18 anos, cheguei a pensar seguir música, contudo optei por seguir, profissionalmente, outro caminho, em que a música preenche uma parte da minha vida que não a profissional. Além disso, também estive ligado a vários ranchos, ao da Carreira, da Vieira, de Carvide e de Moinhos de Carvide.

Enquanto músico, pude “abrir horizontes”, numa perspetiva de cultura, conviver mais de perto com os habitantes dos lugares por onde passámos e criámos amizades. Permitiu-me também ir com a filarmónica a locais como, Covilhã, Mirandela, Setúbal, Madeira e França, entre outros.

Na década de 70, ainda haviam músicos analfabetos, havendo quem praticamente aprendesse de ouvido. Atualmente, o conhecimento musical melhorou bastante.

### E agora... mais quantas décadas de filarmónica?

Até que o corpo me deixe! Como sempre gostei de música, fiz o caminho que quis. A “Instituição Filarmónica de Monte Redondo” está, para mim, e sempre estará acima do ego de cada um e nunca lhe virei as costas, porque as “Pessoas” passam e a “Casa” fica.

Finalmente, e em nome de todos os que conhecem o Homem de Coração Bondoso, Saxofonista nesta Banda Filarmónica, Agostinho Silva, o mais “experiente”, o mais “sábio” e quem nos lembra a história e as estórias, pois de 150 anos de existência, este músico viveu uma terça parte da vida desta

Instituição, sem nunca ter deixado de acreditar no futuro da Filarmónica de Monte Redondo Senhora da Piedade, prestamos um Voto de Honrosa Gratidão, um reconhecimento autêntico de quem viveu e vive intensamente a Filarmónica todos os dias.

“Mudam-se os tempos, mu-

dam-se as vontades, muda-se o ser, muda-se a confiança, todo o mundo é composto de mudança” (cit. Camões), excepto a lealdade deste Homem, Agostinho Silva, a esta Filarmónica.

**Cumprimentos musicais**  
**Sofia Cabeço de Sousa**

Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”

Fundada em 1872

Rua Dr. Luís Pereira da Costa

2425-617 Monte Redondo LRA

## ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários convoco, para as **21h30** do dia **13 de maio de 2023 (sábado)**, na sua sede, a Assembleia Geral (ordinária) da Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º** Apreciação e votação dos Relatórios de Atividades e Contas de 2022.
- 2º** Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para 2023
- 3º** Outros assuntos

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

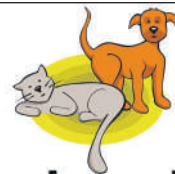
Monte Redondo, 12 de abril de 2023

O Presidente da Mesa,  
(João Moital)

  
**escavaterra**  
engenharia

Montijos - Monte Redondo  
Tel: 244 685 128  
Email: geral@escavaterra.pt

- Escavações
- Terraplanagens
- Drenagens
- Obras hidráulicas
- Linhas de água
- Proteção costeira



**vetredondo**  
centro de atendimento veterinário

[www.vetredondo.com](http://www.vetredondo.com)

  
**LUSOSICÓ**  
CONSTRUÇÕES, S. A.

[www.lusosico.pt](http://www.lusosico.pt)

  
**vitoriagás**  
Distribuição de Gás

## SOLIDARIEDADE

**CAMINHADA SEMPRE MULHER**

## Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama (APAMCM)

No dia 26 de março, realizou-se na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, a Caminhada Sempre Mulher, uma iniciativa que apoiou a Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama e que contribuiu com um fundo de 1280€, fruto de mais de uma centena de inscrições. A ação decorreu em simultâneo com outras iniciativas a nível nacional, nomeadamente a Corrida Sempre Mulher, que teve lugar na Avenida da Liberdade, em Lisboa.

Por uma causa, homens e mulheres da Freguesia e fora dela caminharam mais de 8 km de forma a sensibilizar para a importância de uma atitude preventiva em relação a esta doença que atinge mulheres e homens em todo o mundo.



A Junta de Freguesia agradece profundamente a todos os participantes pela generosidade e por caminharem por esta causa e manifesta, ainda, uma enorme gratidão à Associação Ecológica Os Defensores, por ter preparado todo o percurso da caminhada: um trilho que possibilitou a todos usufruir das belas paisagens do nosso território.

Ana Carla Gomes



## COACHING

**MELHORES RESULTADOS? DURMA BEM!**

Se queremos mais e melhores resultados para as nossas vidas, sermos mais produtivos, andarmos bem dispostos, com força e coragem para lidar com as dificuldades que vão aparecendo, ter uma noite de sono tranquila e reparadora é essencial.

Segundo o Dr. W. Chris Winter, neurologista e especialista mundial do sono, o nosso cérebro possui um sistema de remo-

ção de resíduos que é 60% mais produtivo quando dormimos, ou seja, se queremos um cérebro limpo, com saúde e a funcionar no seu melhor, precisamos de dormir. Para além disso, dormir mal tem consequências negativas no peso, no estado de humor e emoções, no coração e pressão arterial e no sistema imunitário. Resumindo, precisamos de dormir bem, para funcionar bem e isso é essencial para nos man-

termos vivos.

A primavera pode ser caótica para muitos e trazer alterações emocionais, de saúde como alergias, que podem favorecer o transtorno de sono.

Colocar em prática algumas rotinas que lhe permitam ter uma melhor qualidade do seu sono, pode ser a chave para aumentar, por exemplo, a sua imunidade.

Algumas sugestões para

que possa ter uma noite de sono mais reparadora:

1. Alimentar-se de forma saudável e equilibrada e fazer exercício físico;

2. Ter horas consistentes para tomar o pequeno-almoço, almoço e jantar (as rotinas ajudam a regular o corpo). Preferencialmente, terminar o jantar 3 horas antes de deitar;

3. Diminuir ou eliminar os estimulantes cafeína e nicotina;

# NAS ÚLTIMAS SEMANAS OS NOSSOS IDOSOS ESTIVERAM BASTANTE OCUPADOS!

Começaram por preparar as decorações da Primavera fazendo lindos quadros de flores naturais bem como estampagem de flores utilizando sacos de plástico. Realizaram também as decorações da Páscoa criando todos os seus símbolos cristãos utilizando diversas técnicas de expressão plástica.

No Dia da Marioneta os idosos viram as diferentes formas de fazer uma, e depois fizeram o seu próprio fantoche utilizando uma meia.

No fim do mês de Março comemoraram-se o Dia do Teatro e o Dia Nacional dos Centros Históricos, e de forma a juntar os dois, a animadora Marta e a Raquel realizaram um teatro onde “viajaram” por diversos monumentos nacionais conversando um pouco sobre cada um, e os próprios idosos também partilharam o que sabiam sobre eles.

Aproximando-se a altura da Páscoa levamos os idosos do



Lar a fazer uma visita à igreja, e para além disso a psicóloga Ana realizou uma Via Sacra na nossa instituição para os idosos de Centro de Dia e Lar.

Para aproveitarmos o bom tempo, fomos ainda dar um passeio com os idosos até à Praia do Pedrógão onde mataram saudades de comer os famosos beijinhos e línguas de gato!

No dia da Atividade física fomos até ao exterior fazer exercício físico na nossa nova esplanada, conseguida com o dinheiro angariado na recolha da reciclagem no âmbito da campanha Toneladas de Ajuda da Valorlis! Desde já agradecemos todo o apoio dado pela comunidade, pelos familiares dos nossos idosos, pela União de Freguesias de Monte Redondo

e Carreira e também ao Leroy Merlin de Leiria.

Por fim, e não menos importante, continuamos a fazer as nossas visitas mensais aos idosos do apoio domiciliário, levando até eles as lembranças da Páscoa bem como algumas atividades para eles fazerem.

**Centro Social e Paroquial  
Nossa Sra. da Piedade**

4. Após o pôr do sol, reduzir a intensidade da iluminação artificial ambiente;

5. Elimine ecrãs 1 hora antes de deitar, (a luz azul dos dispositivos eletrónicos TV, Tablets, Telemóvel, dá indicação ao nosso cérebro que é de dia o que inviabiliza a produção da melatonina, responsável por nos dar um sono tranquilo);

6. Mantenha a agenda organizada e a lista de afazeres. Reservar uns minutos do seu dia para planear o dia seguinte, manter a disciplina e o lema:



feito é melhor que perfeito! Ajuda a manter a cabeça em ordem e tranquilidade;

7. Tomar uma bebida quente, um banho relaxante ou res-

pirar profundamente podem ser formas de serenar o corpo e a mente para se preparar de uma boa noite de sono;

8. Ler um livro em papel até

se sentir com sono;

9. Desligar a luz e aconche-gar-se no quarto, cuja temperatura deve ser fresca, as roupas de cama e almofadas confortáveis.

Experimente implementar uma rotina de sono limpa e comprove por si como dormir melhor vai com certeza fazer diferença para que viva melhor, e tenha dias com saúde, mais energia e felizes.

**Mónica Duarte Ferreira**  
Coach e Especialista em  
Inteligência Emocional

# A MULHER DO DRAGÃO VERMELHO DE JOSÉ RODRIGUES DOS SANTOS

Esta obra de José Rodrigues dos Santos aborda a temática da censura digital, da ditadura e do controlo dos cidadãos, apresentando uma visão do Partido Comunista Chinês como detentor de inúmeros tentáculos que vai espalhando pelo mundo numa tentativa de domínio universal. A personagem principal cruza-se com a mulher de Tomás Noronha, o famoso historiador dos livros deste autor, levando-a para um mundo muito complexo e secreto, que nos leva a questionar as verdadeiras intenções do oriente face ao ocidente. Vale a pena ler!

Ana Carla Gomes



Equipa  
**LEIRIA NORTE**

**Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social**

**União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira**

Rua Albano Alves Pereira, nº3  
2425-617 Monte Redondo

**Atendimento:**

**2ª e 4ª segunda-feira do mês:  
9h30m – 12h30m**

O SAAS é direcionado a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social.

Pilares

**Centralidade no Cidadão  
Inclusão Social  
Respostas de Proximidade**

**Contactos:**

Tel.: 967 777 369 / 926 278 899

E-mail: saas@cm-leiria.pt

