

MONTE REDONDO & CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

MOTOR CLUBE – ACADEMIA DE FORMAÇÃO TIPO II

Pg.6 a 9



NOTÍCIAS

CARREIRA - MEMÓRIAS
E VIVÊNCIA

Pg.10

COACHING

A CORAGEM
DE SER
(IM)PERFEITO

Pg.12

EDUCAÇÃO

SOMOS ALEGRIA
SOBRE PATAS
- O BEM-ESTAR ANIMAL

Pg.5

Já nasci “Informático”

Mais um trabalho do Departamento de Comunicação (D.C.) no sentido de dar a conhecer à comunidade os rostos que lecionam aos alunos do 5.º ano de escolaridade. Desta vez, o nosso entrevistado é o professor de Informática, Emanuel Pereira (E.P.).

(D.C.) Quem é o professor Emanuel Pereira?

(E.P.) É um jovem (risos) na casa dos quarenta anos, que reside na Marinha Grande, e, embora tenha nascido em França, veio, na adolescência, para Portugal e por cá ficou.

Passei uma adolescência muito divertida, com algumas experiências marcantes, uma das quais no mundo do espetáculo mágico da arte circense no Circo Roberto Cardinali. É uma arte que consome muito tempo, mas o meu tempo não foi todo absorvido, já que, durante a

semana, estudava numa das escolas públicas na Marinha Grande e praticava atletismo e, ao fim de semana, andava pelo país todo, por onde houvesse a necessidade de levar “a magia”.

Os meus amigos achavam esta experiência muito divertida e eu também, porque, além da diversão, consegui sempre organizar o meu tempo entre os estudos, os treinos e os espetáculos. Mas onde fica o meu gosto pela Informática? Não surgiu neste tempo, nem com estas experiências, como acontece com a maio-



ria das pessoas: surgiu muito cedo com a curiosidade de uma simples criança em conhecer o desconhecido, de conhecer a máquina não por fora, mas por dentro... eu já nasci “Informático”! O gosto passou a paixão e é essa que me acompanha até

aos dias de hoje!

(D.C.) Que características pessoais aplica na sua sala de aula?

(E.P.) A característica pessoal que mais me caracteriza engloba a necessidade que tenho de observar o conhecimento que me ro-

LEIRIA FREGUESIAS EM MOVIMENTO
MAIO A SETEMBRO
ATIVIDADES GRATUITAS

Local | Monte Redondo - Largo da Feira | Carreira - Largo de S. Jorge

Duração | Monte Redondo: 2ª feiras 10h - 10h30 e 5ª feiras 18h - 18h30
Carreira: 2ª feiras 9h - 9h30 e 5ª feiras 17h - 17h30

Tipo de atividades | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

Todas as aulas seguem as normas definidas pela Direção Geral de Saúde.

● Ficha Técnica

DIRETORA: Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:
Carlos Alberto Santos e Lina António

CHEFE DE REDAÇÃO: Marta Rodrigues

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

Rua Albano Alves Pereira nº3
2425-617 Monte Redondo LRA;

COLABORADORES:

Ana Carla Gomes
Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa
Celina Rosa P. G. Sobreira
Centro Escolar Monte Redondo - Alunos do 4.º ano
Mónica Ferreira
Mónica Gama

TELEFONES:

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

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

FIG, S. A. - www.fig.pt

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2330 exemplares

deia, sendo esta a que levo para a minha sala de aula: a transmissão do conhecimento que observo sem perder o foco e, principalmente, a resiliência. Qualquer pessoa tem o direito de pensar que, para se lecionar aulas de informática, não é preciso nada disso, porque, nessas aulas, só se joga ou o que se aprende é muito difícil, ou ainda que é preciso saber muito de Matemática e/ou Física. Na realidade, há que desmistificar estas ideias, já que, por exemplo, na programação, precisamos apenas de três funções: *if*, *for* e/ou *while* para termos uma base que irá permitir criar um mundo fantástico de programas e de jogos.

Obviamente que não bastam apenas estes “ingredientes”. Há que criar empatia e confiança com os alunos para lhe mostrarmos que a Informática está em todo lado, seja na chamada Inteligência Artificial, na Computação na Nuvem, na Robótica, entre outros.

No final, o que interessa, para quem quer seguir esta área, é saber que existem vários caminhos, que nos desafiam, mas, ao mesmo tempo, também nos divertem. Eu afirmo, todos os dias, que não precisam de ser gênios para serem informáticos!

(D.C.) Onde esteve antes de lecionar nesta instituição de ensino?

(E.P.) Antes do CDLPC, passei por várias empresas do centro do País, no âmbito da Administração Interna e por algumas Faculdades. Em todas elas, a minha função passou por ser formador,

consultor e gestor de projetos. Por onde passei, ganhei um *know how*, que levo para as minhas aulas sobre a realidade que se passa no nosso mercado de trabalho. Como tive o privilégio de passar por vários setores, acabo por conseguir responder a muitas questões que os alunos me fazem.

(D.C.) Leciona ao quinto ano de escolaridade. Que sentimentos estão subjacentes a este desafio?

(E.P.) Muitos. O 5.º ano é um ano de adaptação a um novo ciclo, no qual as crianças ainda estão muito apegadas aos “miminhos” do professor do 1.º ciclo, ainda estão a crescer em maturidade e em independência. No entanto, gosto muito, mesmo sendo a minha primeira vez, pois acabam por mostrar a inocência da aprendizagem, algo que já não é tão notório nos outros anos de escolaridade. Estes pequenos acabam por, sem saberem, injetar-me uma grande dose de motivação e falo, mesmo, numa dose extra, pois posso mostrar a informática “saudável”! E perguntam vós, “saudável”? SIM, sem *Facebook*, sem *Instagram*, sem *Tiktok*, ... A estes alunos posso mostrar o que é a essência da Informática, o que fazíamos antes de existir as ditas redes sociais, porque, na verdade, eles nasceram já dentro das redes sociais e com um *smartphone* nas mãos.

(D.C.) É professor no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa há um ano. Que relação mantém com esta instituição de ensino?

(E.P.) Quando aceitei o desafio de ser professor no CDLPC, vinha com a ideia de que os colégios são fábricas de fazer alunos em que o único interesse recai na obtenção de excelentes resultados, sendo o próprio ambiente muito competitivo. Mas, na verdade, fui surpreendido pela positiva, já que os colegas e a direção são espetaculares e, afinal, os alunos até são tratados pelo “seu nome” e todos se conhecem como uma grande “família”. Esta experiência, comparada com outras adquiridas noutros locais, foi das melhores; adorei trabalhar com esta grande equipa, esta grande “família”, que engloba o CDLPC e os seus alunos.

(D.C.) Defina-se em três palavras.

(E.P.) Resiliente, calmo e persistente.

O professor Emanuel Pereira sente-se perfeitamente integrado no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, instituição para onde trouxe toda a sua experiência pessoal e profissional. “Consegue fazer magia”, motivando os seus alunos para a aprendizagem e retirando, de cada um deles, o melhor. Sente que a Informática está em tudo no seu dia a dia e que, para a compreender, não é necessário ser-se genial. A sala de aula não é, propriamente, o Circo Cardinali, mas não deixa de ter, para este docente, uma grande dose de encanto. A entrega à arte da lecionação é total e só faltava mesmo, para tudo ser perfeito, que saísse um coelho da cartola.

● **Mónica Gama**



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

Vamos descobrir como nascem as plantas!

Sempre que estamos a brincar no verdejante jardim da Casa da Criança, as crianças vão ao canteiro ver as nossas plantas. Partindo deste interesse, pensámos desenvolver algumas atividades para que as crianças descobrissem alguns “segredos” sobre as plantas. Reutilizámos copos de iogurte e garrafões de água para elaborar vasos bonitos e originais.

As crianças colocaram terra dentro dos vasos e semearam diversas sementes: grão, feijão, alface... cobrimos as sementes com terra (sim que as sementes gostam de estar escondi-



nas na terra!) e regámos com água. Depois foi só colocar os vasos no exterior, para que as sementes recebessem a luz e o calor do sol e ... esperar. Passados poucos dias, de algumas sementes nasciam raízes brancas e caules verdes

rompiam da terra, dando lugar a frondosas plantas. E desta forma simples, mexendo na terra, na água, nas sementes e nas plantas, as nossas crianças tiveram a oportunidade de aprender

como nascem as plantas e do que necessitam para crescer e viver.

● Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa
Ano Letivo 2020/2021

Festival do Camarão
7 Agosto 2021 - 20:00h
Complexo Desportivo D. Marquinhos Silva

Motor Paixão
PREÇO: 15 Camarões
Inclui: saladas e sobremesas + 10 bebidas

40 print
INSCRIÇÕES:
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733
Sr. Gaspar Branco: 911 518 572
Sra. Soraia Pedrosa: 954 477 926
Ou outro membro da direcção do Motor Paixão

244 684 400
www.motorpaixao.pt





Somos Alegria sobre patas - O bem-estar animal

Os alunos do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel participaram no Prémio “Gandhi”, promovido pelo Ministério da Educação, a que deram ao seu projeto o nome de **Somos “Alegria sobre Patas”** e envolveu alunos desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário.

O secundário realizou um webinar sobre o tema, o 3º ciclo desmontou os monitores e colocou uma base

de madeira nos mesmos, o 2º ciclo fez os flyers publicitários, o 1º ciclo pintou os monitores e o jardim de infância fez as almofadas com camisolas e tecidos velhos. O Ministério da Educação criou o site para a votação de todos os projetos dos vários Agrupamentos do país.

Nesta campanha, o nosso Agrupamento recolheu mais de 500Kg de alimento, mantas, brinquedos e produtos de higiene.

O nosso parceiro “Avenal” contribuiu com 120Kg de ração e algumas mantinhas.

No dia 4 de julho, alguns alunos, pais e professores foram entregar os bens, para os animais, à Associação “Desprotegidos”, no Azabuecho, em Leiria.

Na Associação, passeamos cães e agarramos gatinhos. Ouvimos um discurso da Presidente, a D. Bárbara e da cordenadora do projeto, professora Sofia

Sousa. Ainda ganhamos um certificado e uma pulseira.

Os alunos deste Agrupamento ficaram muito felizes por terem ajudado os animais desta Associação.

● Escrito por:

Ana Rita Carvalho, Matilde Ferraz, Lucas Viva, Eduarda Ribeiro, Alice Almeida e Ema Inácio – Alunos do 4.º ano, Centro Escolar de Escolar de Monte Redondo.



MOTOR CLUBE – Academia de Formação Tipo II



Após uma época desportiva atípica, devido ao contexto de pandemia, e com a esperança de que o contexto desportivo volte à normalidade na época que se segue (2021/2022), o **MOTOR CLUBE** pretende realizar um projeto diferenciado com o intuito de ajudar a evoluir os seus atletas, não só como jogadores, mas como pessoas, bem como de ajudar os treinadores, dirigentes e pais dos atletas.

Para que este objetivo se concretize, o clube pretende trabalhar várias áreas como **nutrição, psicologia, fisioterapia, exercício físico e desenvolvimento pessoal**. Para isso, o clube estabeleceu parcerias com a **LATERAL PERFORMANCE** e com a **MONTECUBA**, visto que, para que haja um aumento da *performance* e uma melhor prevenção de lesões nos atletas, devem ter-se em consideração as várias áreas da saúde.

O clube pretende trabalhar estas áreas, não só na prática, mas também em formações que serão ministradas a todos os membros do clube, desde atletas, pais, treinadores até aos dirigentes, uma vez que, para que os atletas e o clube cresçam, é necessária uma aposta constante no conhecimento.

O **Colégio Dr. Luís Pereira de Costa** e o Motor Clube têm um protocolo de colaboração, que se encon-



tra em vigor e com resultados bastantes positivos, como revelam as atividades desenvolvidas no presente ano letivo.

«Os alunos do CDLPC, em especial os alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto, nas mais diferentes disciplinas da componente técnica, beneficiaram da utilização do campo “Dona Marquinhos da Silva”. Um grupo significativo de alunos dos 11.º e 12.º anos, do mesmo curso, realizaram a sua Formação em Contexto de Trabalho no Motor Clube, tendo assim feito parte da estrutura técnica dos diferentes escalões de formação e da organização semanal do clube nas mais inúmeras atividades, contribuindo, decisivamente, para o funcionamento da vida do clube. A estreita relação entre as duas instituições e a cooperação dos diferentes responsáveis no desenvolvimento das diferentes iniciativas têm-se constituído como uma mais-valia na formação cívica e desportiva

dos nossos jovens.», afirma Milton Branco, professor de Educação Física e das áreas técnicas de Desporto do CDLPC.

No que concerne à formação de jovens, o clube quer dar a oportunidade para que os residentes na zona de Monte Redondo pratiquem desporto com qualidade, de modo a tentar equiparar o MOTOR CLUBE aos clubes de referência distrital na formação. Para isso, será fundamental o trabalho de treinadores qualificados, assim como o de técnicos de saúde e exercício, bem como o apoio de pais, encarregados de educação, sócios e adeptos do clube e toda a comunidade de Monte Redondo. Com um trabalho de qualidade, poder-se-á atingir o prestígio ambicionado e merecido.

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO MOTOR CLUBE

A **Federação Portuguesa de Futebol (FPF)**

anunciou a **Certificação da Academia de Formação do MOTOR CLUBE, com DUAS ESTRELAS**, fruto do trabalho que tem sido desenvolvido pela Nova Estrutura da Formação e Coordenação (Filipe Correia e João Marques), com a mudança para as novas instalações. A Academia de Formação do MOTOR CLUBE espera obter no próximo ano ainda melhor classificação, estando já a trabalhar para a obtenção das 3 estrelas.

A **Academia de Formação do MOTOR CLUBE integra atualmente 200 atletas distribuídos por 10 equipas: JUNIORES (Sub-19), JUVENIS (Sub-17), INICIADOS (Sub-15), INFANTIS (Sub-13), BENJAMINS (Sub-11), TRAJUNOS (Sub-9), PETIZES (Sub-7), BAMBIS (Sub-5).**

Estes números refletem a aposta que o MOTOR CLUBE está a desenvolver no Futebol de Formação, que é estratégica e essen-



cial para o futuro.

A dinamização da Academia de Formação do MOTOR CLUBE terá como principais objetivos: a melhoria da organização através do incremento de ações que visem a captação de novos atletas e a implementação de parcerias com as instituições de ensino locais, com a realização de atividades de promoção e divulgação, como, por exemplo, as atividades para o Dia Mundial da Criança. O Motor Clube, em parceria com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, organizou várias atividades desportivas e lúdico-pedagógicas para as crianças do Centro Escolar de Monte Redondo, da EB1 da Carreira e da Casa da Criança. A Junta de Freguesia colaborou com esta fantástica iniciativa, disponibilizando alguns jogos lúdico-pedagógicos, providenciando um insuflável instalado gratuitamente pela Sofia Batista e pelo seu marido Bruno. A empresa São Bernardo Tour ofereceu o transporte do autocarro que levou as crianças da EB1 da Carreira e a Papeliaria Juvenil ofereceu os balões que acompanharam

as prendinhas dos meninos, oferecidas pela Junta de Freguesia.

Realizou-se também um torneio interescolas no final do ano letivo, para os Escalões Iniciados, Juvenis e Benjamins, em parceria com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Durante as férias de verão, haverá vários torneios interalunos.

Para o próximo ano, o MOTOR CLUBE pretende também criar uma equipa de FUTSAL e uma equipa de FUTEBOL DE PRAIA, bem como organizar CAMINHADAS, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos atletas e comunidade, incentivando o convívio saudável entre todos.

A direção do Motor Clube agradece a todos quantos têm contribuído com o seu trabalho, conhecimento, esforço e dedicação para o crescimento e desenvolvimento da Academia de Formação do MOTOR CLUBE que, em breve, poderá estar no radar das melhores escolas de futebol do Concelho de Leiria.

Agradece também às pessoas responsáveis pelo

projeto de certificação: Gualdino Branco (Responsável pelo Processo de Certificação), Filipe Correia e João Marques (Coordenadores Técnicos da Academia de Formação do MOTOR CLUBE), Suzel Pedrosa (Administrativa do MOTOR CLUBE), Corpo Técnico e Médico da Academia de For-

mação do MOTOR CLUBE, entre outros grandes amigos, que preferem manter o anonimato.

Deixamos alguns testemunhos dos coordenadores e atletas, bem como dos estagiários do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, da Turma do Curso Profissional de Técnico de Desporto.

SENTIR O TERRITÓRIO
CLUBS 40 - LEIRIA

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 CLIMÁTICAS...	✓

EM 2021, CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA! MONTE REDONDO E CARREIRA

JULHO	AGOSTO
18 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	14 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
11 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	18 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

244 037 486
911 963 111 | 911 370 100
CLUBS@SENTIRTERITÓRIO.COM
FACEBOOK.COM/SENTIRTERITÓRIO
O SEU PRINCIPAL ALIADO PARA A VIDA LOCAL

FILIPE CORREIA e JOÃO MARQUES, COORDENADORES DA ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO MOTOR CLUBE

Notícias: Qual é a vossa origem e formação?

Filipe Correia: Sou de Carvide, licenciado em Treino Desportivo pela ESDRM (Escola Superior de Desporto de Rio Maior) e encontro-me a finalizar uma Pós-graduação em Psicologia do Desporto no ISPA (Instituto de Psicologia Aplicada). Sou também professor de Atividade Física e Desportiva em escolas do 1.º ciclo.

João Marques: Sou de Leiria, exerço as funções de Técnico de exercício físico na *Lateral Performance*, sou licenciado em Condição Física e Saúde pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e Mestre em Atividade Física e Saúde pela ESDRM.

Notícias: Em que consiste a Certificação de Grau II?

Filipe Correia: A certificação dos clubes é um processo controlado pela FPF (Federação Portuguesa de Futebol), no qual os clubes têm de apresentar um conjunto de condições físicas, materiais e técnicas para a formação de jovens jogadores. Este foi o primeiro ano em que o Motor Clube se propôs a ser um clube certificado, conseguindo atingir um



patamar de duas estrelas, existindo a ambição de que, já no próximo ano, se atinja o patamar das 3 estrelas.

Notícias: Quais as vantagens de ser um atleta do Motor Clube?

Filipe Correia: O que o clube tem para oferecer aos atletas é um espaço ideal para a prática do Futebol, com instalações de grande qualidade. Para além disso, a aposta do clube em técnicos especializados garante que a qualidade dos treinos seja elevada. A isto acresce o ambiente familiar que se faz sentir no clube. Sendo assim, estão reunidas as condições ideais para a formação

equilibrada de um jovem.

Podem inscrever-se no Motor Clube atletas dos 5 aos 19 anos, os treinos irão retomar em agosto, após uma paragem para férias de verão.

O objetivo é que os jovens de Monte Redondo pratiquem desporto no local onde vivem, algo que era impensável antes de o clube decidir fazer todo o investimento referido anteriormente. Queremos reunir o máximo de atletas locais, que estão espalhados por outros clubes, no clube da sua terra, e dar a oportunidade aos que ainda não experimentaram jogar futebol de o poderem fazer.

Notícias: Em que consiste a Parceria com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa?

Filipe Correia: A parceria com Colégio, para além da partilha de instalações, dá a oportunidade aos alunos dos Cursos Profissionais de Desporto de estagiarem no clube. Isto é ótimo para ambas as partes, porque permite aos alunos estarem envolvidos num projeto desportivo num clube que geograficamente se encontra muito bem localizado em relação à proximidade do colégio, e aumenta os recursos humanos do clube, o que é sempre uma mais-valia.

BEATRIZ MARCELINO

(aluna do 3.º ano do Curso Profissional Técnico de Desporto do CDLPC)

«Como estagiária e jogadora do Motor Clube, tenho a dizer que fui muito bem recebida por todos e, apesar de já ter chegado ao fim, foi uma boa experiência que me proporcionou uma grande aprendizagem. Acompanhei desde o início a equipa de Benjamins com o treinador André Rodrigues e, mais tarde, com o treinador Rúben Remígio, acompanhando também a equipa dos Juniores Masculinos, tanto em treinos como em jogos. Queria dizer um muito obrigado à Suzel, que foi a nossa coordenadora, por tudo o que fez por nós ao longo deste estágio.»



TIAGO BRITES

(aluno do 3.º ano do Curso Profissional Técnico de Desporto do CDLPC)

«Quando tivemos de escolher o estágio, sem pensar duas vezes, escolhi ir para o Motor Clube, devido ao gosto pelo futebol e, principalmente, por ter crescido neste ambiente espetacular, rodeado de pessoas incríveis.

Enquanto estagiário, já fiz um pouco de tudo, planeiei e treinei as equipas que eu acompanho, dos escalões de infantis, iniciados e juvenis; efetuei a limpeza de balneário e a recolha do lixo, arrumei o material dos treinos, lavei, sequei e dobrei roupa, medi a temperatura dos atletas, pais e funcionários e desempenhei a função de treinador adjunto das equipas pelas quais estou responsável nos

jogos. Também ajudo nos treinos da equipa de futebol feminino.

Está a ser uma experiência incrível, estou a adorar colocar em prática tudo o que aprendi ao longo dos três anos de curso e, pelo *feedback* dos atletas, penso que estou a ter um bom desempenho. Com muito trabalho e dedicação, daqui a uns anos, serei um bom treinador.

Quero agradecer a todos os meus colegas, professores, treinadores, direção do clube e à Suzel pelo apoio incrível que me deram nesta minha jornada enquanto estagiário».

MÓNICA SANTOS

(aluna do 3.º ano do Curso Profissional Técnico de Desporto do CDLPC)



«Para começar gostaria de agradecer pela oportunidade de estagiar no Motor Clube e por poder fazer parte deste projeto, tanto como estagiária como jogadora.

Foi uma grande experiência, principalmente pelo facto de ter a oportunidade de acompanhar várias equipas, tanto em jogos como em treinos, começando com os Petizes/Traquinas, com o treinador Felipe Correia. Mais tarde, comecei a acompanhar também a equipa dos Benjamins com o treinador Ruben Remígio e a equipa dos Juniores Masculinos com o treinador Jorge Morgado.

Gostei imenso de participar neste projeto e um muito obrigado a todos por me terem recebido sempre bem desde o início, tanto os treinadores como toda a direção do clube, especialmente a nossa coordenadora de estágio, Suzel, que desde o início sempre nos ajudou em tudo o que precisávamos.»

● Ana Carla Gomes



motor-clube
Clube de Futebol

MOTOR CLUBE

DÁ-LHE GÁS!!!

Descontos exclusivos para sócios

VENDA EXCLUSIVA Para sócios

Ponto de venda: Motor-Store
(Complexo Desportivo Dr. Mangilobas Silva)

galp energia

A criar paixões desde 1974

Carreira Memórias e Vivência

1. ANDOR DE OFERENDAS – ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA

Andores de madeira, com uma estrutura quadrada e 4 apoios laterais, que na procissão permitem o seu transporte nos ombros dos populares, encimado pelo “chorão” (suporte ornamentado com hastes pendentes como árvore) enfeitado com: - flores, balões de papel colorido e dinheiro

em papel das oferendas dos populares. Em redor da estrutura de madeira, são atados com fitas decorativas, os bolos de massa doce em feitiços de bonecas ou ferradura. Por vezes nos 4 cantos externos colocavam chouriço fumado ou pedaços de toucinho e pezinhos de porco conservado no sal.



2. A ROMARIA E AS OFERENDAS

A realização de romaria/festa de arraial da aldeia da Carreira, com São Jorge como padroeiro, é uma forma de transparecer como as pessoas se relacionam com o tempo (passado e presente) e as memórias da comunidade de referência e de pertença.

Também se expressam as tradições, oculto religioso e o templo, o seu simbolismo e significado, perpetuando os usos e costumes dessa comunidade, as suas práticas sociais, rituais e “*modus vi vendi*” que se expressam em eventos festivos, procissões e arte popular.

A procissão surge como uma continuidade dos fiéis à igreja, mas é feita no exterior, nas ruas, demonstrando a ambiguidade da cerimónia eclesial e programa festivo, na comunidade ao longo de gerações até ao presente.

Os andores com imagens religiosas eram guardados de flores.

Os andores de oferendas mais característicos da nossa comunidade eram



enfeitados com bens de consumo que na época eram considerados de mais requinte cerimonioso e de excelência, nomeadamente bolos, chouriços fumados e carne no espeto ao sal e pequenos confettis ou enfeites de flores, fitas e balões de papel colorido.

Estes bens de consumo, eram oferendas, para venda de licitação oral, procurando o seu valor monetário mais alto, para depois dos festejos ser doado esse dinheiro para a igreja/veneração do santo padroeiro que é padroeiro dos animais (manutenção do templo e custos de cerimónias religiosas). Em tempos remotos, era feita

uma romagem de animais (cavalos, porcos, cabras...) com seus donos em volta do templo como agradecimento.

Este veículo privilegiado de memória coletiva, tem sido mantido e perpetuado no tempo até aos nossos dias. É uma vivência do passado partilhado pelos habitantes, que incorpora e transparece o relacionamento de todos os parquianos e nos remete para uma identidade de pertença na comunidade.

Os bolos eram um artigo de “luxo” gastronómico e para muitas famílias só acessível em dias de festa. As chouriças constituem-se como uma forma de dar

uma oferenda de produto familiar assim como os pedaços de carne, advindos do trabalho da unidade familiar que os ofertavam, sendo iguarias para muitos.

Este acontecimento coletivo configura-se como um acontecimento do passado no quadro de uma memória coletiva no presente para o futuro.

Elaborado por Celina Rosa Pereira Gonçalves sobreira, após entrevista informal a habitantes da aldeia da Carreira – Leira, para documentação/espólio do Rancho Rosas do Liz da Carreira – Leiria.

● **Celina Rosa
P. G. Sobreira**

PLANO ANUAL DE EXPLORAÇÃO (PAE) E CONDIÇÕES DE CANDIDATURA E DE ACESSO À ZCM (CCA)

(Versão Nº 36/11 - ICNF); Área: 3.479 ha; época caçadora de 2021 / 2022

Instituição nº: Monte Redondo e Carreira, Bajoca, Colmizão, Souto da Cipalhosa e Orizoga

ZONA DE CAÇA MUNICIPAL do Monte Redondo

Município de: Leiria

Associação de Caçadores: Clube de Caça e Pesca do Monte Redondo

ÁREAS CAÇADORAS:

A - ZC não abrangida; B - ZC totalmente abrangida; C - ZC parcialmente abrangida

Especie de caça	Necessidade de caça	Total de abate por espécie	Datas das jornadas		Dia de caça (semanais)	Jornadas diárias	Jornadas diárias (capador)	Abate de inscrição		Soma cubilho		Taxa diária por tipo de caçador (€)				% abate por tipo de caçador
			Início	Fim				Início	Fim	Data	Hom	A	B	C	D	
Rola	Espera (1)	100	15/12/08	05/12/09	Domingos	110	X					5,00	10,00	10,00	10,00	
Pombo	Espera	150	15/08	30/12	Quintas e Sábados	80	X					5,00	10,00	10,00	10,00	
Pato-real	Espera	100	15/08	30/01	Quintas e Sábados	80	X					5,00	10,00	10,00	10,00	
Codorniz	Salto	100	05/09	28/11	Faixas		X									
Cabrito		200					X									
Pombos		50	26/09	05/12	Domingos e Sábados	110	X					5,00	10,00	10,00	10,00	
Pega-rabos		50					X									
Raposa		10	03/10				X									
Saca-rabos		10					X									
Parda		100				80	X					5,00	5,00	5,00	5,00	A - 60%
Falco		80	12/12	19/12			X									B - 15%
Galinhola		50	13/02				X									C - 15%
Marcasas		150	20/02				X									D - 10%
Tordos		50	01/11	30/12		80	X									
Est. Maalhoso		50		20/01	Domingos		X									
Pato-real		150		20/02	Quintas e Sábados		X									
Mercujo		150	01/11	20/01	Faixas		X									
Tarambala-dourada		150		20/01			X									
Tordos		50				80	X									
Est. Maalhoso		150	02/01	20/02	Domingo		X									
Pombos		150					X									
Saca-rabos		10	09 Janeiro				X									
Espera		20	27 Fevereiro				X									

Inscrição	Mês	Dia	Hora	Tipo	Local	Preço	Forma de pagamento	Taxa diária por caçador (€)				% abate por tipo de caçador	
								A	B	C	D		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Local de realização dos sorteios públicos: Sede do Clube

Endereço: Rua Principal nº5, Povo, Código Postal 2495-619 Monte Redondo

Direção: Sede do Clube Rua de Junqueira nº1, S. Maria das 2425-625 Monte Redondo Fax:

Local de realização dos sorteios públicos: Sede do Clube

Local e hora de comparecimento dos caçadores com caça, nos respectivos dias de caça

Monte Redondo 13/05/2021

Assinado por: MARIA DA GRAÇA ALVES RIBEIRO

Num. de identificação: 08450681

Data: 2021.06.25 12:12:40+01'00'



A coragem para ser (im)perfeito

Coragem, imperfeição, vergonha e vulnerabilidade parecem palavras que nada têm a ver umas com as outras, mas segundo a investigadora Brené Brown elas estão muito mais interligadas do que possamos imaginar.

Por muito possa parecer que coragem e vulnerabilidade estão em campos opostos das nossas vidas, **se pararmos para pensar em situações nas quais nos sentimos corajosos ou que vimos outros serem corajosos, são também situações que expõem quem por elas passa a uma grande vulnerabilidade.** Imaginemos por exemplo, um bombeiro que é chamado a combater um fogo: veste o seu fato, entra no carro, enfrenta as chamas e as condições adversas. Ele corajosamente deixou tudo para trás e foi, está no combate mesmo e apesar da sua vulnerabilidade. E isto aplica-se a todas as situações das nossas vidas. Acontece que a maior parte de nós, considera a coragem como algo essencial, incentiva os outros a que sejam corajosos, mas encaramos a vulnerabilidade como fraqueza, e muitas vezes acabamos por não aparecer na “arena para combater” com medo de falhar, com medo de não sermos perfeitos.

Coragem implica estarmos dispostos a falhar, a bater com a cabeça na parede, a tentar uma e outra vez até conseguirmos. A chorar, a sentirmos todos os medos, imperfeições, incertezas e



mesmo assim ir à luta.

Quantas vezes não adiamos projetos, desejos, sonhos com medo que isso nos exponha? Optamos pelo conforto que o conformismo nos dá, ficamos acanhados num canto, apagamo-nos no receio de arriscar.

Os níveis de perfeição que muitas vezes julgamos serem necessários alcançar condicionam-nos mais do que aquilo que nos incentiva. **É necessário aceitar que por vezes aparecer, viver, experienciar, mesmo que o medo exista e o resultado final não seja aquele que mais desejamos é um extremo ato de coragem e nos permite crescer enquanto seres humanos, ser imperfeitos na nossa perfeição.**

Só quem faz, aparece, arrisca, falha e só assim se aprende. **É por isso importante integrarmos nas nossas vidas o erro, a falha como algo poderoso e prova de um extremo ato de força e coragem** e não de fraqueza.

Somos seres humanos é normal e natural que o medo, a vergonha, a vulnerabilidade e a imperfeição existam, mas ao acei-

tarmos isso e ainda assim fazer, viver, aparecer faz de nós pessoas com uma coragem enorme.

Estas atos de coragem às vezes passam por pura e simplesmente nos conseguirmos colocar em primeiro lugar, perceber que o descanso, o parar, o dizer sim às nossas necessidades e prioridades não de for-

ma egoísta, mas com todo o amor e carinho por nós próprios, porque para este caminho de autocuidado também é preciso coragem.

Tudo faz parte na vida, o calor e o frio, a noite e o dia, a alegria e a tristeza, a certeza e incerteza, o conforto e o desconforto. São tudo coisas essenciais para o equilíbrio, crescimento e bem-estar, mas se queremos evoluir necessitamos ouvir e reconhecer o que estamos a sentir, compreender, aceitar que faz parte e avançar apesar do medo que possa existir.

● **Mónica Duarte Ferreira**

Coach e Especialista em Inteligência Emocional

O cartaz anuncia a inauguração do Agromuseu Municipal D. Julinha, com a participação de dois ranchos folclóricos. O evento ocorrerá em 27 de junho de 2021, às 15h30, no Agromuseu Municipal D. Julinha, Rua Domingos Fernandes Carreira, Ortigosa, junto à igreja. O cartaz também menciona o 129.º aniversário do município e a colaboração dos Ranchos de Folclore do Concelho de Leiria. No rodapé, há logótipos de entidades locais e regionais.

COM A PARTICIPAÇÃO DE:
RANCHO FOLCLÓRICO "ROSAS DO LIZ" - CARREIRA
RANCHO FOLCLÓRICO "ROSAS DA ALEGRIA" - SISMARIA

Andores, Ofertas e Fogaças

129.º aniversário
AGROMUSEU MUNICIPAL D. JULINHA
Rua Domingos Fernandes Carreira, Ortigosa, junto à igreja
Inauguração 27 jun 2021 - 15h30
JUL / AGO 2021
Com a colaboração dos Ranchos de Folclore do Concelho de Leiria