

MONTE REDONDO E CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

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

REPORTAGEM



MUDANÇA DE INSTALAÇÕES DA CLÍNICA MENISCO SAÚDE

//Pág. 8

REPORTAGEM

CENTRO SOCIAL NOSSA SR.^a DA PIEDADE //Págs. 6-7

CULTURA

FESTIVAL DE TEATRO "NOVOS VENTOS" - MONTE REDONDO

//Pág. 4

DESPORTO

1º TRAIL DOS CEBOLEIROS 2014 - SISMARIA

//Pág. 10

PROJETO "CARTAS AOS LÍDERES DO MUNDO"

Ao longo do 3.º período, os alunos do 3.º ano de escolaridade da turma 1MRO3 do Centro Escolar de Monte Redondo participaram num projeto intitulado "Cartas aos Líderes do Mundo", com a duração de quatro sessões, a cada duas semanas. Neste era proposto que os alunos, inspirados no livro "Carta aos Líderes do Mundo" de Maria Inês Almeida e Flávia Lins e Silva, produzissem cartas formais direcionadas a personalidades/entidades que consideram poderosas atualmente, mobilizando os seus conhecimentos sobre aspetos sociais e ambientais pré-definidos pelo grupo, com base nas suas preocupações e interesses.

As três primeiras sessões procederam-se individualmente enquanto a última sessão consistiu numa carta final conjunta dirigida ao Presidente da República Portuguesa. No decorrer do projeto, as estratégias pedagógicas implementadas foram sendo diversificadas de forma a estimular a motivação dos alunos, nomeadamente através de vídeos e notícias desconcertantes e da mudança de perspetiva ao dramatizar uma "Assembleia dos Líderes do Mundo" em sala de aula.

Assim, em articulação com as áreas curriculares de Português e de Cidadania, os alunos tiveram a oportunidade de pesquisar e adquirir novos conhecimentos



sobre as causas, consequências e soluções para os problemas mais impactantes da atualidade com que se deparam diariamente e, consequentemente, enunciaram-nos e argumentaram-nos nas cartas.

O projeto terá sido desenvolvido no âmbito da Prática Pedagógica no 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) II pela aluna Inês Ramos do primeiro ano do Mestrado em Ensino do 1.º CEB e de Português e História e Geografia de Portugal no 2.º CEB no Politécnico de Leiria, com o intuito de analisar o desenvolvimento da escrita argumentativa de alunos do 3.º ano de escolaridade através do projeto referido, sendo este o seu ensaio investigativo para a conclusão do ciclo de estudos em questão.

Em contexto de sala de aula, a turma 1MRO3 produziu um depoimento

escrito relativamente a este projeto, abordando o processo envolvido no mesmo, bem como o feedback dos alunos:

"A nossa turma, 1MRO3, do Centro Escolar de Monte Redondo, participou no Projeto aos Líderes do Mundo, ao longo do 3.º período. Durante este projeto, criámos quatro cartas destinadas aos Líderes do Mundo.

Nas cartas estivemos a falar sobre o efeito de estufa, direitos humanos e pobreza, pois consideramos que são os principais problemas atuais que devem ser resolvidos.

Assim, o projeto começou pela apresentação do livro "Carta aos Líderes do Mundo" de Maria Inês de Almeida e Flávia Lins e Silva. Depois da nossa interpretação da história, escrevemos cartas sobre o efeito de estufa.

No segundo dia do projeto, pesquisámos sobre o número de pessoas em situação de pobreza e descobrimos que se prevê que, em 2030, 167 milhões de crianças estejam em situação de pobreza.

Tivemos a oportunidade de ser "Líderes do Mundo por um dia" e simulámos uma Assembleia, no 3.º momento do projeto. Nessas cartas falámos para a população sobre as soluções para garantir os direitos humanos.

Por fim, escrevemos uma carta ao Presidente da República de Portugal, Doutor Marcelo Rebelo de Sousa, sobre formas que achamos que podem diminuir a pobreza no nosso país.

Nós gostámos muito do projeto, porque nos divertimos e aprendemos sobre os problemas dos dias de hoje. Acreditamos que estas cartas são importantes para melhorar o planeta."

DIRETORA:

Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos
e Lina Antónia

CHEFE DE REDAÇÃO:

Patrícia Marques

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

Rua Albano Alves Pereira n.º3
2425-617 Monte Redondo LRA

TELEFONES:

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

COLABORADORES:

- Ana Carla Gomes

- Centro Escolar de Monte Redondo

- Centro Social Paroquial

- Nossa Sr.ª da Piedade

- Menisco Saúde - Beatriz Moniz

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares



FESTIVAL DE TEATRO «NOVOS VENTOS» LEIRENA TEATRO - COMPANHIA DE TEATRO DE LEIRIA

No dia 30 de junho, no âmbito do Festival «Novos Ventos», elementos de várias associações e instituições da Freguesia representaram a peça «Uma Viagem a Paris», criada por elementos da comunidade sob a direção de

Lara Silva, elemento do Leirena.

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa participou com quatro alunas (Luciana, Carolina, Laura e Sofia), que muito bem desempenharam o seu papel, pelo que estão de parabéns!



CONCURSO «UMA AVENTURA LITERÁRIA 2024

O concurso literário «Uma Aventura Literária 2024», promovido pela Editorial Caminho, contou com a participação de milhares de alunos de escolas de todo o país. A edição deste ano voltou a ser um verdadeiro sucesso e contou com 11 401 trabalhos recebidos. O trabalho do aluno Manuel Carvalho, do 7.ºA, foi submetido a concurso na categoria de “Texto Original – 3.º ciclo”, tendo-lhe sido atribuído um Prémio Especial do Júri, nesta categoria.

Muitos parabéns, Manuel!



FESTIVAL DE TEATRO «NOVOS VENTOS» LEIRENA TEATRO - COMPANHIA DE TEATRO DE LEIRIA



No fim de semana de 29 e 30 de junho, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira recebeu o Festival Novos Ventos, dinamizado pela Companhia de Teatro de Leiria – Leirena Teatro. No sábado à noite, a companhia de teatro de Évora «a Bruxa Teatro» apresentou a peça «a Carne dos Rabos Tristes» de Pierre Notte.

No dia 30 de junho, no âmbito do teatro comunitário, elementos de várias associações e instituições da Freguesia representaram a peça «Uma Viagem a Paris», criada por elementos da comunidade sob a direção de Lara Silva, elemento do Leirena. De seguida, foi apresentada a peça B.O.B.A.S, um extraordinário espetáculo dos espanhóis Jimena Cavaletti. Uma humilde banda musical organiza cerimónias fúnebres, mas, desta vez, o padre e o morto não chegam. Estas três músicas, durante o atraso do falecido, partilham

com familiares e amigos uma espera extremamente incómoda e desastrosa.

No final da tarde, foi a vez da apresentação da curta-metragem, cujos atores eram também da nossa freguesia, sob direção de Carlos Romeira. Um pequeno filme que mostrou, de forma divertida, como eram as conversas das lavadeiras do tempo antigo e como um homem consegue fazer tudo para não “enervar a esposa autoritária” e depois ainda ter tempo para se divertir.

“King Kong - Quem é o monstro?” da companhia «Alma D’Arame» encerrou a edição deste ano do Festival Novos Ventos. Uma metáfora acerca da tomada de poder sobre a natureza e da forma como isso termina.

Um fim de semana cultural, que permitiu juntar a comunidade através do teatro.

Ana Carla Gomes

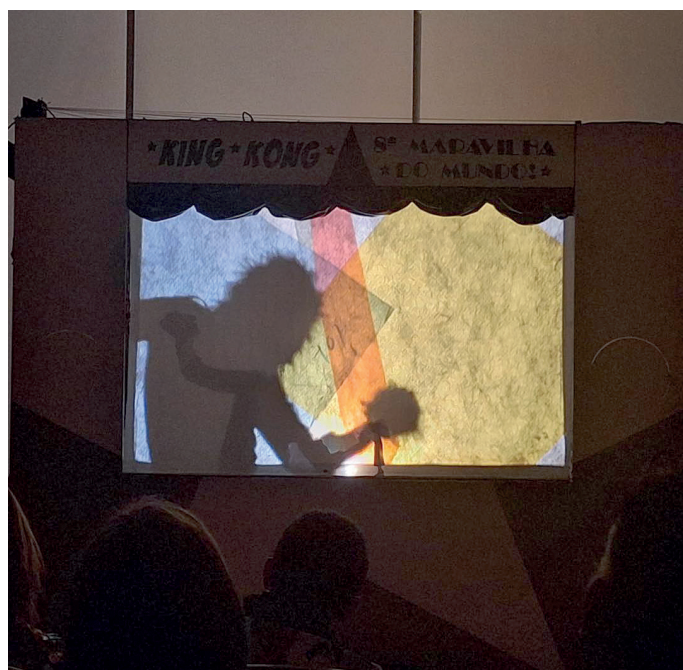
FFWD

SOLUTIONS

Transportes e Logística

www.ffwdsolutions.pt
geral@ffwdsolutions.pt

Tel. 937237373
Tm. 210986902





AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO NA FEIRA DOS 29

No dia 29 de junho, a Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira realizou, na Feira dos 29, uma iniciativa de sensibilização à população sobre três temas fundamentais nesta altura do ano, enquanto desafiaram os cidadãos para uma tarefa.

A obrigatoriedade da proteção dos poços foi um dos temas

abordados com a distribuição de um folheto que informa sobre a legislação neste âmbito. Para segurança de todos, a proteção dos poços deve ser a preocupação de todos os proprietários.

A importância da criação de um Kit de Emergência foi outro dos temas abordados. Com a aproximação da época de incêndios, importa dotar a população de informação sobre como agir

e que tipo de materiais devem ter preparados para o caso de se registar uma evacuação. Neste sentido, os elementos distribuíram um saco personalizado e um apito e desafiaram todos a completar o Kit de Emergência. Em setembro, na Fesmonte, todos aqueles que apresentarem o Kit completo terão direito a mais um elemento importante para este conjunto de bens de primeira necessidade.

Com o apoio da Avenal Petfood e da Casa Esperança Marinha Grande, os elementos da Proteção Civil mostraram a

efetiva importância para a temática do abandono de animais e informaram como é possível uma adoção responsável. A Casa Esperança já resgatou cerca de 200 animais em Monte Redondo.

A iniciativa abordou várias dezenas de cidadãos que, apesar da chuva, participaram na Feira dos 29 e louvaram a iniciativa deste grupo de voluntários que demonstram, diariamente, a vontade de proteger o nosso território e os cidadãos.

Ana Carla Gomes





saúde que nasce todos os dias

Segunda a Sexta 9h00-21h00

Sábado e Domingo 9h00-13h00 e 15h00-19h00

☎ 244 685 127 📞 910 173 000
(Chamada para a rede móvel e fixa nacional)

Com o apoio de:



À CONVERSA SOBRE

hábitos de vida saudáveis

com a **Farmácia Sol**

24 de agosto | 15h00

Salão Nobre da Junta de Freguesia de Monte Redondo

Palestra sobre hábitos de vida saudáveis •
Esclarecimento de dúvidas •
Ofertas especiais •

Peça mais informações!

CENTRO SOCIAL NOSSA SR.^a DA PIEDADE - MONTE REDONDO

A direção do Centro Social Nossa Sra. da Piedade, atualmente, é constituída pelo Padre Orlandino Bom (Presidente); Anabela Amado (vice-presidente); Daniel Cardoso; Manuel Silva e Dulcinda Silva. O Conselho Fiscal é constituído por Soraia Soeiro, Fernanda Carvalho e Hermínio Silva.

O Padre Joaquim João deixou uma obra muito importante para a Paróquia, com 35 postos de trabalho, e o Padre Manuel Henrique continuou o seu trabalho, estruturando o funcionamento do Lar, de forma a que, na sua ausência, tudo continuasse a funcionar. O Padre Orlandino Bom confia plenamente no trabalho desenvolvido pela direção e pelos colaboradores e tem havido muitas mudanças positivas para o bem-estar dos idosos.

O Centro sente algumas dificuldades financeiras, pois tem de apoiar pessoas economicamente frágeis que não conseguem pagar o apoio domiciliário, por exemplo, mas que não deixam de ser apoiadas por isso. Também há pessoas que têm mensalidades muito baixas. Por vezes, há quem pense que existe uma má gestão dos recursos do Lar, mas o que efetivamente acontece é que o Lar recebe um valor por cada utente, mas tem de funcionar sempre com o mesmo número de colaboradores e de despesas gerais. O quadro de pessoal é maioritariamente constituído por efetivos, que têm de receber o seu ordenado, haja muitos ou poucos utentes.

O Lar tem uma parte privada e outra financiada pela Segurança Social. O Lar tem 23 camas: 12 são comparticipadas pela Se-



gurança Social e, mesmo assim, cada utente paga cerca de 850 euros, e 11 camas são privadas, sendo a mensalidade de 1200 euros. A instituição pretende um serviço sustentável para a casa, visto que este é cada vez mais importante, dado o aumento do número de idosos, pois as comunidades estão mais envelhecidas e os filhos não têm condições financeiras para cuidar dos pais. Neste momento, tem 30 utentes em Centro de Dia, 42 em Serviço de Apoio Domiciliário e 23 em Lar e 35 funcionárias.

Esta direção perspetiva um Lar baseado num futuro sustentável, pelo que instalaram painéis fotovoltaicos, para minimizar custos. Também estão a renovar a frota automóvel, para poupar no combustível. No entanto, estes investimentos, que a longo prazo trazem sustentabilidade e poupança, requerem

rendimentos para se poderem fazer. A instituição adquiriu uma carrinha elétrica, com o apoio de empresas e instituições da região, estando os logotipos na carrinha, e também com o apoio do PRR, que deu metade do valor. Com esta aquisição, consegue poupar cerca de duzentos euros por mês com a carrinha elétrica, visto que anda no apoio ao domicílio por toda a união das freguesias de Monte Redondo e Carreira.

No Lar e no Centro de Dia existe uma equipa de animação que desenvolve um excelente trabalho com os utentes e é constituída pela Marta Azinheiro, educadora social, e reforçada pela Raquel Capela, Auxiliar de Serviços Gerais, também formada em Educação Musical.

Ana Bem afirma que o ano passado, conseguiram poupar algum dinheiro, porque houve

uma gestão de recursos humanos mais apertada. Houve quatro baixas, que não foram substituídas, o que deu a possibilidade de equilibrar mais um bocadinho as contas, visto não terem pagado esses ordenados durante alguns meses.

«É com orgulho que digo que, neste momento, estamos a pagar as contas mensalmente, sem dívidas.

Temos agora o desafio da sustentabilidade e o edifício precisa de remodelações, principalmente a zona do lar, ao nível do chão, das paredes, entre outros. Estamos a ir para o bom caminho e precisamos muito que a comunidade se envolva connosco. Felizmente, temos muitas dádivas da comunidade, desde os legumes que têm nas hortas, aos donativos das festas. O ficheiro da alimentação é extremamente

elevado. Apostamos muito na nossa cozinha: temos três cozinheiras. Uma está de baixa neste momento. Deu entrada uma nova cozinheira, que trouxe uma nova perspetiva e em equipa e articulação com toda a equipa da cozinha, alteraram ementas, procedimentos e as coisas estão a funcionar muito bem. No serviço de apoio ao domicílio, vão dois pratos diferentes: um ao almoço e outro para o jantar, com sopa, fruta e pão. Há utentes que estão a solicitar o nosso apoio em detrimento de outros por causa da nossa comida.

O Lar não tem horários fixos de visitas e, das 10h às 18h, as pessoas não precisam de avisar que pretendem vir ao Lar, basta avisarem que chegaram. Todos os colaboradores devem ter sempre tudo devidamente organizado, estando com visitas ou não.

Neste momento, o portão tem de estar fechado, porque há utentes com demência, que podem tentar fugir.

Um dos objetivos que temos é dar resposta às pessoas da comunidade. As vagas são primeiro para os nossos utentes e o critério seguinte é que tem de ser da comunidade. A Dra. Emília Carvalho presta cuidados médicos e faz uma contenção muito rigorosa da medicação, só prescrevendo medicação quando é estritamente necessário, tentando que os idosos estejam mais despertos e ativos.»

Existe um trabalho de equipa muito importante e muito forte entre a Dra. Rita Pinheiro, diretora técnica, que trata dos utentes e das famílias, e a Dra. Ana Bem, psicóloga social e do trabalho, especializada em gestão de recursos humanos, que trata da gestão do serviço e das funcionárias. Sempre que há necessidade de ajuda às colaboradoras do Lar, seja na co-



zinha, na lavandaria, ou noutra área, elas estão sempre prontas a ajudar. Juntas lançam alguns desafios que nem sempre são fáceis de aceitar. Ana Bem vem de uma instituição maior, com mais utentes, e essa experiência permite-lhe ter outra abordagem e outra visão. No entanto, afirmam que é fundamental que a equipa colabore, para que tudo funcione.

A instituição tem ido buscar receitas à Valorlis, com a doação de papel e vidro e à Festa da Família, para melhorar as condições dos idosos. Com o dinheiro já recebido da Valorlis, comprou uma coluna grande com microfones para as atividades; chapéus personalizados para quando os idosos vão passear; dois cadeirões articulados que permitirão aos idosos acamados

descer e estar com os outros, ir à janela ou à sala ver um bocadinho de televisão.

Com o dinheiro da Festa da Família, vão comprar mobiliário de exterior para as varandas, para que os idosos queiram ir para o exterior, visto ser muito difícil convencer os idosos do Lar a sair do quarto e a ir para o exterior ou participar nas atividades.

Ana Bem e Rita Pinheiro sublinham que «o convívio e a socialização são muito importantes para a saúde mental e tentamos que eles saiam. Por exemplo, ao domingo, quando a missa é animada pelos escuteiros, vão buscar os idosos e eles vão à missa, mas, muitas vezes, recusam-se a ir e não podem ser obrigados.

Todas as pessoas podem entregar papel ou vidro no Lar, para que seja entregue à Valorlis. Outra forma de ajudar prende-se com o talento que alguém possa ter. Por exemplo, tivemos uma pessoa a tocar acordeão, há um grupo da comunidade que vem cá rezar o terço, a Tatiana Francisco veio cá cantar, um apicultor que veio cá com as abelhas, a escola primária. Tudo o que possa distrair os idosos é positivo. Também tem havido uma articulação com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, com o Curso Profissional Técnico de Desporto e esperamos vir a ter com o Curso Profissional Técnico de Apoio Psicossocial; tivemos também um estágio de uma aluna do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde, que correu muito bem.

Queremos ser uma instituição aberta à comunidade, ajudar a formar miúdos para a próxima geração e dar a nossa visão humanizada dos serviços. Queremos muito ter e ser família na nossa comunidade e aproximar as gerações.»

Ana Carla Gomes

MUDANÇA DE INSTALAÇÕES DA CLÍNICA MENISCO SAÚDE: UM NOVO CAPÍTULO AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

No dia 29 de junho, a Clínica Menisco Saúde celebrou um marco importante na sua trajetória de 18 anos de dedicação à saúde e bem-estar da comunidade, ao inaugurar as suas novas instalações. Este novo espaço, localizado a pouco mais de 1 km das antigas instalações e mais próximo do centro de Monte Redondo, junto ao largo da Feira, reflete o nosso compromisso contínuo em melhorar e evoluir para atender cada vez melhor os nossos clientes.

Desde a sua fundação, a Menisco Saúde tem sido um pilar na comunidade, oferecendo uma ampla gama de serviços de saúde, incluindo Fisioterapia, Osteopatia, Pilates, Terapia da Fala, Nutrição, Enfermagem, Podologia e Psicologia. Ao longo desses anos, crescemos juntos com a comunidade, e somos gratos pela confiança que os nossos clientes depositam no nosso trabalho. Essa confiança é a força motriz que nos impulsiona a melhorar continuamente.



A inauguração das novas instalações foi um evento muito especial, marcado pela presença de muitos dos nossos estimados clientes e amigos, além de representantes de entidades locais, como a Presidente da Junta de Freguesia, Dra. Céline Gaspar, e a Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo, pela Dra Ana Carla Gomes. Foi uma honra receber todos aqueles que têm apoiado e acreditado no nosso trabalho ao longo dos anos.

A Fisioterapeuta Catarina Coelho, fundadora da Clínica Menisco, está muito orgulhosa do caminho traçado até aqui e muito confiante que, com a sua equipa talentosa e competente, tem neste novo espaço, condições e equipamentos para melhorar ainda mais os cuidados com a sua saúde e dos seus familiares.

O novo espaço da Menisco Saúde foi concebido para proporcionar o máximo conforto e reunir a diversidade de serviços de saúde numa única clínica.

Destaca-se pela novidade de criação de uma zona especialmente equipada para a prática de exercício clínico, com equipamentos desportivos que correspondem a ótimas ferramentas de trabalho. As sessões individuais de exercício clínico são acompanhadas por fisioterapeuta que prescreve planos de exercícios personalizados de acordo com as características e necessidades específicas de cada pessoa. Este diferencial garante um atendimento ainda mais personalizado e direcionado a cada pessoa.

Convidamos todos a conhecerem as novas instalações da Clínica Menisco Saúde e a continuarem a fazer parte desta história de sucesso. Estamos empenhados em oferecer um atendimento de excelência e a cuidar da saúde da nossa comunidade com a mesma dedicação e carinho que nos trouxeram até aqui.

Menisco Saúde

MARCHA EM FRENTE
CONSTRUÇÃO E CASAS DE MADEIRA

Rua do Graveto, nº 3 | Matos | Monte Redondo
Tm.: 968 055 572 | E-mail: linow4f@gmail.com

Unirações
fábrica de ração

LEIRIA Tel. 244 723-500 geral@uniracoes.pt • www.uniracoes.pt

R. Bregleira
MOLDES E ACESSÓRIOS, LDA.

Rua da vitória nº 36 - Esqº 2425-284 Carreira - LEIRIA

PILATES É PARA MIM?

menisco saúde
CLÍNICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Olá, eu sou a Beatriz Moniz, fisioterapeuta na Clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo e estou aqui para vos falar sobre o Pilates em grupo. Vários profissionais de saúde recomendam fazer Pilates e muitas pessoas sentem-se bem a fazê-lo. É uma modalidade em que todos os exercícios podem ser modificados para ajudar na recuperação de lesões, graças ao fortalecimento gradual dos músculos sem sobrecarregar áreas lesionadas.

Porque devo escolher praticar Pilates?

- O Pilates ajuda a melhorar a flexibilidade, uma vez que os exercícios alongam os músculos, aumentando a flexibilidade e a amplitude de movimento.

- Contribui para o fortalecimento muscular e para a correção da postura, porque trabalhamos bastante os músculos do core (abdominais, costas e região pélvica), que são os que contribuem para melhorar a estabilidade da coluna e do corpo.

- Ajuda a reduzir as dores especialmente nas costas e nas articulações, devido ao fortalecimento muscular e à melhoria da postura.

- A combinação de fortalecimento muscular, flexibilidade e

exercícios de equilíbrio e coordenação melhora a condição física geral.

- O Pilates requer foco e controlo da respiração, o que ajuda a melhorar a concentração e a consciência corporal.

Benefícios das aulas de grupo

No início, parece que há muitas coisas em que pensar para fazer bem os exercícios, mas a concentração nos movimentos e na respiração durante a aula pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e promover uma sensação de bem-estar. O facto de ser uma aula de grupo permite interagir com outras pessoas e muitas vezes partilham-se algumas dificuldades e também conquistas, quer nos exercícios, quer no dia a dia.

As Nossas Aulas

Na Clínica Menisco Saúde, as aulas de Pilates de grupo são

conduzidas por fisioterapeutas qualificados e experientes, que adaptam os exercícios às necessidades e capacidades individuais dos participantes, garantindo que os exercícios são seguros e os mais indicados para quem nos procura.

As aulas são realizadas em pequenos grupos, o que permite um acompanhamento próximo de cada pessoa e o fisioterapeuta consegue corrigir individualmente cada um. O ambiente acolhedor e motivador das nossas aulas faz com que cada sessão seja uma experiência única, contribuindo para a recuperação ou prevenção de dores e ao mesmo tempo se tenha um momento de bem-estar.

Os fisioterapeutas têm conhecimento da anatomia e fisiologia humana, permitindo-lhes entender melhor como cada exercício influencia o corpo. Os fisioterapeutas são treinados para lidar com condições cróni-

cas, como artrite, osteoporose e dores nas costas, o que permite adaptar os exercícios para ajudar a gerir essas condições de maneira segura.

Os benefícios que o método de Pilates apresenta, associado ao facto de ser dado por um fisioterapeuta, fazem do Pilates uma prática versátil e eficaz para pessoas de todas as idades e níveis de condição física.

Se está à procura de uma maneira eficaz e agradável de melhorar a sua saúde e bem-estar, as nossas aulas de Pilates são a escolha perfeita. Temos o prazer de convidá-lo a experimentar uma aula nas nossas novas instalações da Clínica Menisco Saúde. Temos vários horários disponíveis de 2ª a 6ª feira, de manhã, à hora de almoço, à tarde e à noite.

Entre em contacto connosco para cuidar da sua saúde.

Menisco Saúde

Leiria
Câmara Municipal

LEIRIA FREGUESIAS EM MOVIMENTO
CARREIRA

De 1 de Julho a 31 de Agosto de 2024
SEGUNDAS-FEIRAS

Local | Largo de S. Jorge, junto à Igreja da Carreira
Alternativo (em caso de chuva): Cave da Delegação da Junta de Freguesias da Carreira

Horário | Segunda-feira: 09H00
Duração | 30 minutos de aula
Tipo de atividades | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

Leiria
Câmara Municipal

Leiria
desporto

Leiria
Câmara Municipal

LEIRIA FREGUESIAS EM MOVIMENTO
MONTE REDONDO

De 1 de Julho a 31 de Agosto de 2024
SEGUNDAS-FEIRAS

Local | Praça central de Monte Redondo
Alternativo (em caso de chuva): Pavilhão do Centro Escolar de Monte Redondo

Horário | Segunda-feira: 10H00
Duração | 30 minutos de aula
Tipo de atividades | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

Leiria
Câmara Municipal

Leiria
desporto



1.º TRAIL DOS CEBOLEIROS 2024

No dia 30 de junho, teve lugar, na Sismaria, o evento que contou com mais de 400 atletas, sendo que pouco mais de 200 eram caminchantes.

Ao longo de 6 meses foram-se limpando os trilhos e tratando dos aspetos burocráticos do evento (à volta de 30 Km de percursos).

Guido Marques, presidente da direção, disse-nos que «o Evento contou com um “Mini Trail de 12Km”, um “Trail Sprit de 20Km” e uma “Caminhada de 10Km”, tendo tudo corrido pelo melhor. No final, os atletas manifestaram agrado relativamente ao circuito, que consideraram “bem marcado”, “diversificado”, “como se não fosse o primeiro trail”. Temos previsões de dar continuidade a este evento, pois, para além do trabalho que dá, temos um retorno social muito positivo.»

No dia da prova, participaram cerca de 80 voluntários,

entre cortes de estrada, reforços, prevenção em zonas mais acidentadas, registo fotográfico e comunicação social, os que acompanharam os atletas no percurso e quem orientou o almoço. Foi um evento desafiante, que movimentou mais pessoas do que a própria população da terra, pois, entre atletas, voluntários e quem só veio almoçar ou ver o evento, estiveram mais de 600 pessoas, o que superou as expectativas da organização.

A direção da ACRDC Sismaria agradece a todos os voluntários, em nome individual, e à Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira, aos donos dos terrenos que cederam à nossa passagem, à compreensão e ajuda da população e aos patrocinadores desta prova.

Ana Carla Gomes



Apresentamos os principais resultados:

Nome	Equipa	Sx	Cat	Posição	Tempo	Vel.Média
CÁTIA MONTEZ	CPR A-DO-BARBAS	Feminino	F35	1	02:01:18	06:44
MERCÊS GUARDA	Bairro dos Anjos	Feminino	F35	2	02:15:37	07:32
TÂNIA MOTA	Amigos do Atletismo de Mafra	Feminino	F35	3	02:39:09	08:50

posição	Nome	Categoria	Equipa	Tempo
1	PHILIFE DINIZ	GERAL M	Grupo Alegre Unido Bajouca	00:58:15
2	ANDRÉ PEDROSA	GERAL M	Ori-Estarreja	00:58:27
3	SEBASTIÃO GÖRNE	GERAL M	Flashover BVPenela	01:02:04

posição	Nome	Escalaço	Equipa	Tempo
1	CLÁUDIO LOUREIRO	M35	G.A.Caranguejeira	01:29:29
2	JOÃO TOMÁS	SEN M	A. C. S. Mamede	01:30:09
3	JOÃO PEDROSA	SUB23 M	Grupo Alegre Unido Bajouca	01:34:13

posição	Nome	Tempo final
1	Grupo Alegre Unido Bajouca	18
2	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	36
3	G.A.Caranguejeira	43

posição	Nome	Tempo final
1	Bairro dos Anjos	25
2	NCA Águias	29
3	SCPOMBAL/TRAILTEAM	30

Para o mês de agosto, há mais novidades. Aqui ficam as sugestões:

Semana cultural 2024

Agosto

D S T Q Q S S

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

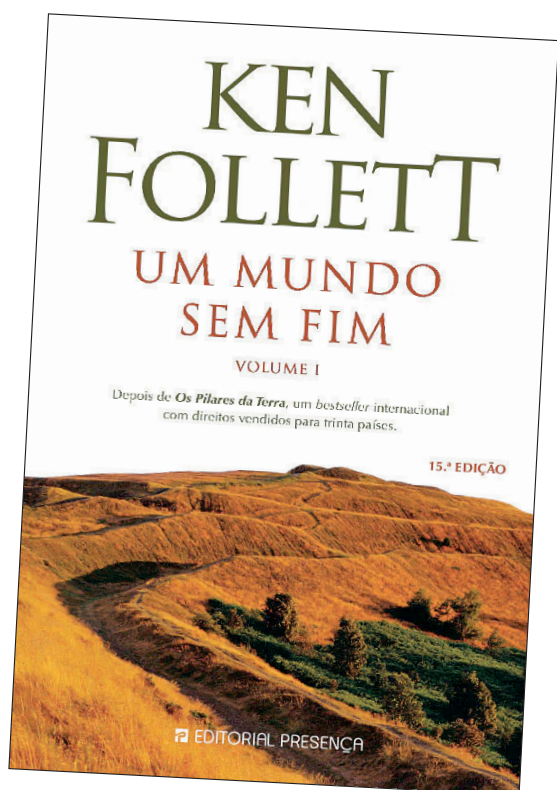
11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

- Dia 02 PEDDY PAPER
- Dia 04 ALMOÇO DE ANIVERSÁRIO
- Dia 04 TORNEIO DE SUECA
- Dia 09 ENSAIO INTERATIVO
- Dia 14 FESTIVAL DO CAMARÃO
- Dia 4 e 31 FEIRA DO LIVRO

UM MUNDO SEM FIM de Ken Follett



Esta obra leva-nos de volta a Kingsbridge, a pequena cidade do interior da Inglaterra, que é o palco das épicas narrativas da obra *Os Pilares da Terra*, na qual o leitor acompanha a construção da grande catedral de Kingsbridge. Em *Um Mundo sem Fim*, observamos uma cidade cuja lei é determinada pela Igreja, que controla todas as atividades, por motivos espirituais ou comerciais. A ação deste segundo livro tem lugar 200 anos após a história do pri-

meiro, tendo como pano de fundo a Guerra dos Cem Anos, uma época marcante da história mundial. Neste contexto, acompanhamos a história de quatro crianças que presenciam um crime e juram guardar segredo. Mesmo inseridos numa sociedade extremamente seletiva, onde as pessoas são separadas pelas suas classes sociais, estas personagens mantêm-se ligadas durante três décadas.

Ana Carla Gomes



HENRIQUES & PEDROSAS, LDA

Comercialização, montagem e reparação de estores

Estores pvc, alumínio lacado, verticais, brisa solar e de rolo
Automatizações e programações de estores

Sede

Rua Estação Caminhos de Ferro, nº 20
Monte Real - Gare

2425-493 Souto da Carpalhosa

Telef./Fax

244 613 417

962 660 359

969 670 281

969 670 284

Mail

henriquespedrosas@sapo.pt



 dental medicis®

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA®



PME lider'22



PME
excelência'21

BAJOUCA - 244 684 600

Largo da Feira dos 13, N°20
2425-166 Bajouca

STª CATARINA DA SERRA - 244 745 905

Largo da Bemposta, N°17 e N°19
2495-186 Santa Catarina da Serra

medicis.pt | info@medicis.pt

MAGNÍFICA Festa de Verão

Lavegadas-Matos-Pinheiro

Sexta 02

21h30-Atuação **Pines attack**

24h- DJ Leonel Vieira



Sábado 03

21h30-Atuação **NASA**



24h- Usados com Garantia



Domingo 04

15h30- Escolas de Dança

16h30- Rancho F. Flores da Primavera

21h30-Atuação

Banda Rytmos



13º ENCONTRO CERIMÓNIA DE HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO CONCELHO DE LEIRIA

22 SETEMBRO 2024

PROGRAMA

15h00

Celebração de Eucaristia na Sé de Leiria

16h00

Cerimónia de Homenagem aos Combatentes (Largo 5 de Outubro)

17h30

Lanche convívio (Centro Cultural Mercado de Sant'Ana)

Participe!
Traga familiares e amigos

Inscreeva-se na sua Junta de Freguesia ou no Núcleo de Leiria da LC até ao dia 13 de setembro

Informações: 244 001 600 | leiriliga@gmail.com

Apoios: Regimento de Artilharia n.º 4, Base Aérea N.º 5 e Juntas de Freguesia do Concelho de Leiria



Festa em honra de **Nossa Senhora da Boa Viagem**

GROU

MONTE REDONDO

8 a 11 AGOSTO 2024



DIA 08 / QUINTA-FEIRA

21h00 - Missa seguida de procissão das velas, com imagem de Nossa Senhora

DIA 09 / SEXTA-FEIRA

18h00 - Abertura de arraial
19h00 - Abertura de restaurante
22h15 - Atuação **Banda RYTMUS**
23h45 - Atuação **DJ EDENZ**

DIA 10 / SÁBADO

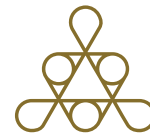
12h00 - Abertura de restaurante
19h00 - Reabertura do restaurante
22h15 - Atuação **Banda ACESSO**
23h45 - Atuação **CROMOS DA NOITE**

DIA 11 / DOMINGO

10h00 - Chegada de Fanfara dos Bombeiros Volunt. da Vieira de Leiria
12h00 - Abertura de restaurante
15h30 - Celebração solene da Santa Missa seguida de procissão com imagem de Nossa Senhora da Boa Viagem
17h00 - Venda de andores
17h30 - Atuação de **Duo Cardoso**
19h00 - Reabertura de restaurante
22h00 - Entrega de Guião e Sorteio de rifas
22h15 - Atuação **Banda MP3** com festa da espuma
23h30 - Fogo de artifício
23h45 - Atuação **DJ'S KID LOCO & LOS MYSTERIOS**

A comissão de festas não se responsabiliza por qualquer acidente ou danos ocorridos durante e no recinto dos festejos.

DURANTE OS FESTEJOS HAVERÁ SERVIÇO DE BAR E RESTAURANTE



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