

Notícias

MONTE REDONDO



INFOMAIL
MENSÁRIO LOCAL

ANO 1 // N.º 1
JUNHO 2026

Com o apoio de:



DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO

REPORTAGEM

JOVENS REPÓRTERES

ENTREVISTA A BEATRIZ AGOSTINO E SIMÃO VIEIRA //Pág. 6 e 7



SAÚDE

CLÍNICA MENISCO - MEXER-SE FAZ BEM À SAÚDE! //Pág. 10

EDUCAÇÃO

**CEMR -
PEQUENOS
DEPUTADOS** //Pág. 4

CULTURA

**CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA
- RECUPERAR A FILARMÓNICA
DEPOIS DE KRISTIN** //Págs. 8

EDITORIAL

Caros fregueses,

É com enorme satisfação que voltamos a editar o jornal Notícias de Monte Redondo, um espaço privilegiado de informação e proximidade que pretende dar a conhecer a atividade da Junta de Freguesia, das associações, das instituições e de todos aqueles que contribuem diariamente para o desenvolvimento da nossa terra.

Nos últimos tempos enfrentámos desafios significativos, mas também demonstrámos

uma extraordinária capacidade de união e resiliência. Acreditamos que uma comunidade informada é uma comunidade mais participativa. Por isso, continuaremos a trabalhar com proximidade, transparência e dedicação, ouvindo os cidadãos e procurando responder às suas necessidades e aspirações.

Este jornal é da freguesia e conta com o contributo de todos os cidadãos, associações, instituições, empresas e demais agentes locais, refletindo a di-

versidade e a riqueza da nossa comunidade nas mais variadas áreas. Pretende ser um espaço de partilha, informação e valorização do que de melhor se faz em Monte Redondo, dando voz às iniciativas, projetos e acontecimentos que marcam o quotidiano da nossa freguesia.

A participação de todos é fundamental para que este projeto continue a crescer e a representar verdadeiramente a dinâmica da nossa terra. Por isso, convidamos a comunidade

a colaborar ativamente, partilhando ideias, notícias, memórias e sugestões que contribuam para enriquecer futuras edições.

A todos os que colaboram na construção de uma freguesia mais forte, mais solidária e mais dinâmica, deixo uma palavra de reconhecimento e agradecimento.

Boa leitura!

Ana Carla Gomes

Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo

A DESCOBRIR A NATUREZA QUE NOS ENVOLVE

Uma das nossas crianças chegou à escola de manhã um pouco ensonada, partilhando com os outros meninos que não tinha dormido bem, pois tinha ouvido toda a noite um pássaro a cantar. A curiosidade natural das crianças levou-as a questionar que pássaro seria aquele que ao invés de estar a dormir, estaria a cantar durante a noite.

Assim se iniciou o projeto “Animais noturnos”. Fizemos pesquisa em livros e na internet sobre estes animais, quais são? como são? que sons emitem? de que se alimentam?

E assim descobrimos que existem muitos animais noturnos em Portugal, desde mamíferos como os ouriços, os morcegos e as ginetas, a aves como os mochos e as corujas, ou os insetos



como os pirilampos.

Estes animais, ao contrário da maioria dos humanos, descansam durante o dia e trabalham durante a noite. Alguns, como o pirilampo, até produzem a sua própria luz para iluminar o seu caminho!

As crianças deram asas à imaginação e construíram uma maquete onde recriaram os habitats destes animais noturnos usando



apenas materiais de desperdício que transformaram em verdadeiros refúgios de vida selvagem.

Mas a criatividade não ficou por aqui. Inspiradas por este universo misterioso, criaram também uma música e uma história original, a que chamaram “**A Flores-ta dos Pirilampos**”. Aos poucos, este mundo inventado cresceu e expandiu-se, até se transformar num espetáculo luminoso: um

baile com luz negra, onde as máscaras dos diversos animais que estudaram brilhavam no escuro como se fossem criaturas mágicas a dançar na noite.

Foi um projeto muito divertido e interessante que nos permitiu descobrir mais um pouco da vida selvagem que nos envolve.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

DIRETORA:

Ana Carla Gomes

DIRETORES ADJUNTOS:

Nelson Pedrosa
e Rodrigo Azinheiro

CHEFE DE REDAÇÃO:

Raquel Petrônio

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

Rua Albano Alves Pereira nº3
2425-617 Monte Redondo LRA

TELEFONES:

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

COLABORADORES:

- Casa da Criança - Maria Rita do Patrocínio Costa
- Carla Calvete
- Ana Carla Gomes
- Oikos - Associação de Defesa do Ambiente e do Património da Região de Leiria
- Daniel Cardoso
- Tomás Mota

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 566882/26

TIRAGEM: 2350 exemplares

RONDA DE ESCRITORES PERCORREU ESCOLAS E JARDINS DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL

Entre 7 de janeiro e 9 de março, a Biblioteca Escolar do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel promoveu mais uma edição da **Ronda de Escritores**, uma iniciativa que percorreu escolas e jardins de infância do agrupamento, proporcionando às crianças o encontro direto com autores, histórias e diferentes formas de expressão literária.

Ao longo destas semanas, os alunos participaram em sessões de leitura, conversas com escritores, concertos literários e atividades criativas, sempre com grande entusiasmo e participação.

A iniciativa contou com a presença de vários convidados. **Bruna Lopes** abriu a ronda no Centro Escolar de Monte Redondo, apresentando livros que abordam temas como a inclusão e a aceitação da diversidade. Seguiram-se as sessões com **Carlos Alberto Silva**, que encantou os alunos com histórias cheias de imaginação apresentadas com recurso ao kamishibai.

A música também fez parte desta viagem pelos livros, com os concertos literários de **Daniel Completo**, que interpretou canções inspiradas em poemas da literatura infantil portuguesa.



No Jardim de Infância de Outeiro da Fonte, os mais pequenos receberam ainda a autora e ilustradora **Tânia Lopes**, que apresentou a história *Lucy*, sensibilizando as crianças para o respeito e o bem-estar animal

e partilhando técnicas simples de ilustração.

A encerrar a edição deste ano, **Celina Lopes** visitou várias escolas do agrupamento, partilhando histórias e conversando com os alunos sobre o processo de escrita e a inspiração para os seus livros.

A **Ronda de Escritores** voltou assim a reforçar o papel da biblioteca escolar na promoção do livro e da leitura, proporcionando momentos de encontro entre autores e jovens leitores que certamente ficarão na memória das crianças.

Gab. Comunicação do AERSI

ALUNOS DO AGRUPAMENTO RAINHA SANTA ISABEL PARTICIPAM NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS DE CIÊNCIA



Nos dias 28 e 29 de abril, o Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel participou nas Competições Nacionais de Ciência (CNC), realizadas na Universidade de Aveiro, através das provas MaisMat e EquaMat.

A escola esteve representada por duas equipas do 2.º ciclo, no primeiro dia, e quatro equipas do 3.º ciclo, no segundo, que participaram com entusiasmo e elevado sentido de responsabilidade.

Para além da vertente com-

petitiva, o evento proporcionou diversas experiências educativas. Os alunos assistiram a atividades como o Espetáculo de Ciência e Magia e, no caso do 3.º ciclo, ao Circo Matemático, tendo oportunidade de participar em alguns momentos das apresentações. Houve ainda espaço para explorar o campus universitário através de um peddy-paper.

Um dos momentos mais marcantes foi o contacto com o Ministro da Educação, Ciência e Inovação, com quem os alunos do 3.º ciclo puderam trocar algumas palavras, partilhando o seu interesse pelo conhecimento e pela ciência.

A participação revelou-se uma experiência enriquecedora, que o agrupamento pretende voltar a integrar em futuras edições.

Gab. Comunicação do AERSI

INFANTIS B DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL MOSTRAM GARRA E ESPÍRITO DE EQUIPA EM JORNADA DE FUTSAL



A equipa de futsal de Infantis B do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel viveu, no passado dia 29 de abril, uma tarde intensa, marcada por competitividade, emoção e forte espírito de grupo.

No primeiro encontro, frente à Escola Secundária José Loureiro Botas, de Vieira, os jovens atletas protagonizaram uma exibição de grande qualidade. Apesar do domínio em vários momentos e da luta até ao apito final, o resultado acabou por favorecer a equipa adversária.

A resposta surgiu no segun-

do jogo, diante da Escola Nery Capucho. Com uma atitude determinada e maior eficácia, a equipa conseguiu impor o seu jogo e garantiu uma vitória justa.

Para além dos resultados, destacou-se o comportamento exemplar dos jogadores, evidenciado no compromisso, no respeito e no espírito de união demonstrados dentro de campo — sinais claros de um percurso desportivo sustentado.

Todos os atletas estão de parabéns.

Gab. Comunicação do AERSI

PARTICIPAÇÃO DO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO NA ASSEMBLEIA DOS PEQUENOS DEPUTADOS

No passado dia 8 de junho, os alunos do 3.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo, assumiram simbolicamente o papel de deputados municipais e apresentaram uma proposta para a recuperação do Edifício da Filarmónica de Monte Redondo. Fica aqui a proposta apresentada:

“Exmo. Sr. Presidente da Assembleia Municipal, Exmos. Senhores Secretários, Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal, Exmos. Srs. Vereadores e Exmos. Srs. Deputados.

Somos alunos da turma de 3º ano do Centro Escolar de Monte Redondo, Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, Carreira; e é com muito orgulho que aqui representamos todos os nossos colegas. Iniciamos a nossa intervenção cumprimentando todos os presentes e aproveitamos esta oportunidade para Vos agradecer o trabalho e a dedicação na organização desta assembleia, em que tanto nos orgulha em participar.

A filarmónica da freguesia de Monte Redondo tem hoje o nome de Sociedade Filarmónica Senhora da Piedade e foi fundada em 1872 (tem 154 anos). É frequentada semanalmente por cerca de 200 crianças e jovens e tem um papel muito ativo na vida cultural de Monte Redondo e do concelho de Leiria.



Para além da banda filarmónica, tem uma escola de música e duas escolas de dança: a Fil Beat e a Artis.

A sede da filarmónica é um edifício histórico da nossa freguesia. Foi de uma família influente que apoiou a criação da banda, tendo sido doado em 1940 pelo Dr. Luís Pereira da Costa à Fundação Bissaya Barreto e, mais recentemente, cedida à Sociedade Filarmónica Senhora da Piedade.

Este edifício ficou bastante destruído com a tempestade Kristin. Os balaústres que observam na fotografia caíram com o vento, partiram-se e destruíram o telhado. Devido às infiltrações, o chão de madeira ficou danificado e pode cair. Por isso não é seguro ocupar as salas do piso superior. Ao lado deste edifício existia uma estrutura com

um palco, onde eram feitas apresentações e espetáculos que, como podem ver, também ficou destruída. Mas isso não impede que a filarmónica continue com as suas atividades. Neste momento as escolas de dança estão a funcionar provisoriamente nas instalações da igreja de Fonte Cova e na associação Magníficos, e a escola de música no Centro Escolar de Monte Redondo.

É por tudo isto que a filarmónica precisa da ajuda de todos nós. Com o apoio da comunidade, foram já realizados vários concertos solidários, para angariar fundos para a reconstrução. Mas não foi suficiente.

Assim, solicitamos à Câmara Municipal que apoie a requalificação deste edifício, respeitando as características que lhe atribuem valor histórico, assim como à construção de um anfiteatro para o bem da filarmónica e de toda a comunidade. Agradecemos a vossa atenção.”

A Assembleia dos Pequenos Deputados integra o Projeto Educativo Municipal e é uma iniciativa que promove a cidadania e a participação democráticas das crianças do Centro Escolar de Monte Redondo.

Sofia Sousa

VISITA DE ESTUDO A DUBLIN: UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL DE APRENDIZAGEM E CULTURA

Um grupo de alunos do 9.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa realizou, no passado mês de maio, uma visita de estudo à cidade de Dublin. Esta visita foi uma experiência enriquecedora de aprendizagem, cultura e convívio.

Durante quatro dias, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer alguns dos locais mais emblemáticos da capital irlandesa. Entre as visitas realizadas destacaram-se o Trinity College, onde se encontra o famoso Livro de Kells, o Castelo de Dublin e a Catedral de São Patrício. Os alunos puderam ainda percorrer as ruas da cidade e descobrir mais sobre a história, as tradições e o património cultural da Irlanda.

A viagem incluiu também atividades educativas que permitiram praticar a língua inglesa em situações reais de comunicação. O contacto com a população local e a interação



com diferentes contextos culturais contribuíram para o desenvolvimento das competências linguísticas e sociais dos estudantes.

Para além da vertente pedagógica, a visita proporcionou momentos de convívio e partilha entre alunos e professores, fortalecendo os laços de amizade e promovendo o espírito de grupo. Muitos participantes destacaram a simpatia dos habitantes de Dublin e o ambiente acolhedor da cidade como alguns dos aspetos mais marcantes da experiência.

Segundo os professores responsáveis,



a visita de estudo cumpriu plenamente os objetivos pedagógicos definidos, permitindo aos alunos complementar os conhecimentos adquiridos em sala de aula através da observação direta e da experiência prática.

No regresso a casa, os estudantes trouxeram consigo não apenas fotografias e recordações, mas também novas aprendizagens e uma visão mais ampla do mundo. Sem dúvida, esta visita de estudo a Dublin ficará na memória de todos como uma experiência única e enriquecedora.

ALUNOS DO COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA REALIZAM ESTÁGIO EM MILÃO AO ABRIGO DO PROGRAMA ERASMUS+

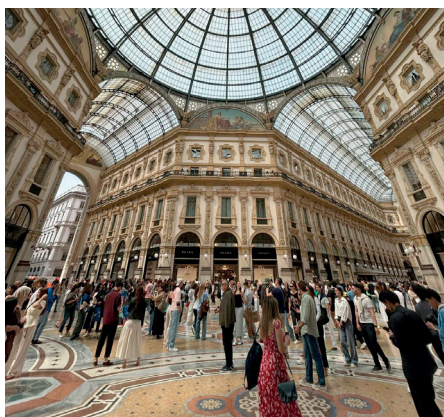
Dez alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa partiram para Milão, em Itália, para realizar um estágio internacional de sete semanas no âmbito do programa Erasmus+.

Os participantes frequentam os Cursos Profissionais de Técnico de Informática – Sistemas e de Técnico de Desporto, tendo agora a oportunidade de desenvolver competências técnicas e pessoais num contexto europeu de trabalho e aprendizagem.

Durante a sua estadia, os alunos integram diferentes entidades e empresas da região de Milão, colocando em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula e contactando com novas metodologias de trabalho. Esta experiência permitirá reforçar a sua preparação para o mercado de trabalho, promovendo simultaneamente a autonomia, a responsabilidade e a capacidade de adaptação a novos desafios.

Para além da componente profissional, o projeto Erasmus+ constitui uma importante oportunidade de enriquecimento cultural. Os estudantes terão contacto direto com a realidade italiana, a sua cultura, tradições e património, desenvolvendo uma visão mais ampla da cidadania europeia e fortalecendo competências linguísticas e interculturais.

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa des-



taca a relevância deste tipo de iniciativas para a formação integral dos seus alunos, valorizando experiências internacionais que contribuem para o seu crescimento académico, profissional e pessoal.

A participação neste projeto Erasmus+

representa mais um passo no compromisso da instituição com a promoção da mobilidade europeia e da excelência na formação profissional, proporcionando aos jovens experiências únicas e enriquecedoras que marcarão o seu percurso futuro.

CDLPC - CLUBE DE PROTEÇÃO CIVIL SALVAMENTO NA CIDADE



Numa parceria com a CLDS – 5G e os Bombeiros Sapadores de Leiria, alguns alunos do Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, acompanhados pelas professoras Ana Carla Gomes e Carla Calvete, e das representantes do Projeto CLDS- 5G, Francisca Mendes e Beatriz Bernardino, realizaram a atividade «Salvamento na Cidade».

Os alunos participaram ativamente num

simulacro de incêndio, sob orientação do Sapador Bombeiro Pedro Folgado, que organizou a atividade. Tiveram de enrolar mangueiras, transportar pneus e um «corpo» inanimado, entrar em túneis e num prédio em «chamas» com muito fumo, tendo terminado molhados e cansados, mas felizes, com uma perspetiva do que é o salvamento de pessoas e bens e do trabalho que estes



soldados da paz fazem todos os dias. No final, receberam um diploma das mãos do subsargento Paulo Oliveira, com alguns conselhos. O Colégio agradece a disponibilidade das duas instituições nesta ação de sensibilização dos mais novos, porque TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL.

Ana Carla Gomes

ATUAÇÃO DO STAR, NO DIA 30 DE ABRIL DE 2026

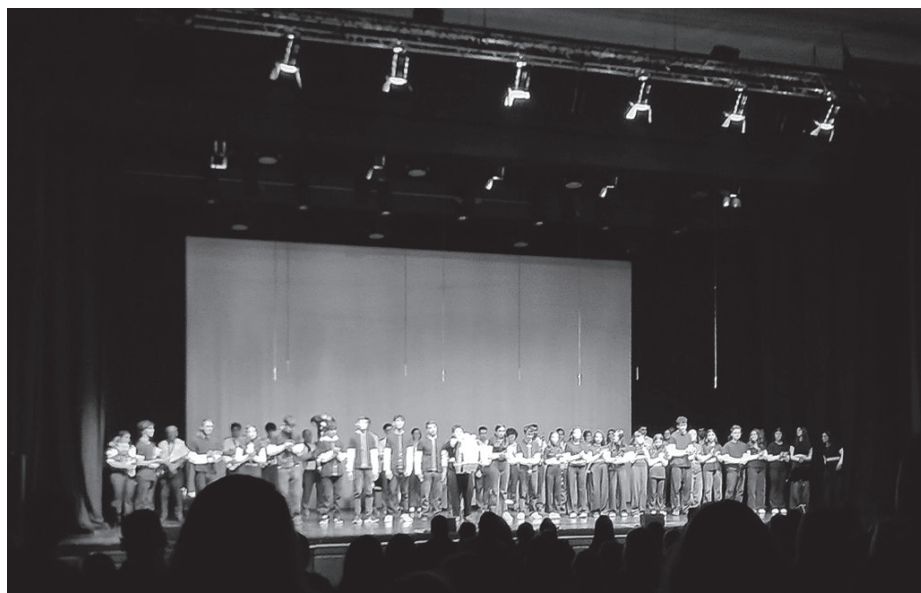
ENTREVISTA COM O PROFESSOR SIMÃO NOBRE VIEIRA

SOBRE O ESPETÁCULO NENHUMA SOMBRA TE PRENDE AO CHÃO

O Sindicato dos Técnicos Avariadores da Rotina (STAR) - EBSRSI é um grupo/iniciativa/estratégia pedagógica de pensamento crítico e criativo, teatro e intervenção performativa dinamizado pelo professor Simão Nobre Vieira. O STAR, que evolui na Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel desde setembro de 2024, apresentou, na noite de 30 de abril, no Teatro José Lúcio da Silva, em Leiria, *Nenhuma Sombra te Prende ao Chão* - espetáculo sobre comunidade e experiência inclusiva, com forte componente musical e numerosos intérpretes: além dos alunos, a produção englobou, em colaborações fundamentais, a Filarmónica Senhora da Piedade, de Monte Redondo, familiares, antigos discentes e outros membros da vasta comunidade educativa. A atuação, integrada no 31.º Festival de Teatro Juvenil de Leiria, teve grande adesão de público e um acolhimento extraordinário.

Que mensagem pretende transmitir aos espectadores através desta peça?

A identidade coletiva não é imagem parada, captura de instante com que alguém pretende forjar demarcação. É movimento, encontro, diálogo, troca, mistura, reinvenção, jogo, surpresa, aprendizagem. Não é memória fechada, não é um “somos o que fomos”, é memória que se mistura e redescobre nas novas possibilidades, traduz o que lembramos e estamos a ser, a imaginar, a querer na contínua aventura de avançarmos diferentes, mas sempre “nós”;



estamos tanto na reinterpretação do monumento, da coisa antiga, como na resolução do novo desafio. Nenhuma sombra fixa a ideia que nos move, nenhuma sombra nos prende ao chão. Avançamos na luz. Acho que isto explica bem o título da peça que escrevi e mostra a força do seu núcleo de questões.

O que o motivou a criar o espetáculo *Nenhuma Sombra te Prende ao Chão*?

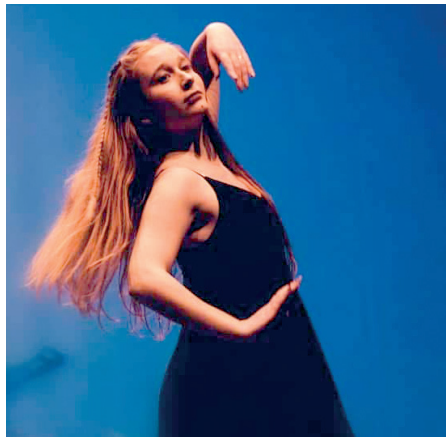
O teatro, muito particularmente o teatro na escola, que também se descobre como escola no teatro, e pelo que aprendi em mais de trinta e dois anos nesta experiência, é criação e estratégia pedagógica, profundo e eficaz gerador de perplexidades, capaz de provocar uma evolução incrível nos alunos. Com todo o respeito por outros contributos e abordagens: não conheço um motor de crescimento intelectual, moral e expressivo que seja mais poderoso. Pelo menos atendendo ao modo como concebo o teatro na escola e a escola no teatro. Sustentado em factos ao longo de décadas, afirmo desassombradamente: neste projeto, assisti e assisto a um desenvolvimento pessoal nos alunos que, na grande maioria das vezes, não é conseguido com três, quatro ou cinco anos letivos vividos num ramerrame avaliativo sem mais atividades. Os jovens sabem disso. É uma coisa de que vão dando conta. Quem não

acompanha, talvez não faça ideia: tem valor de viagem e força de coletivo a caldear a demanda intelectual, física e expressiva de cada um. É visitar um país que não existe na geografia, é alcançar um pensamento e um corpo que a pessoa não acreditava ser possível em si mesma.

Outra motivação fortíssima para a criação deste espetáculo é uma verdadeira urgência social. Vivemos tempos dissonantes: há informação como nunca, mas alguns vultos parecem chegar ao poder no aproveitamento da ignorância. Penso que o problema está num descompasso inicial de muitos cidadãos que, embora com olhar crítico, não estavam motivados para participar no sufrágio e descartavam a possibilidade de retrocesso civilizacional. Entretanto, por certo, já deram conta do equívoco – infelizmente, difusores de mensagens discriminatórias aproveitaram essa falta à chamada e instalaram-se, o que nos exige novo esforço de racionalidade para reencontrarmos na democracia um futuro de rosto humano. Nesse processo de verdadeira devolução de sentido, o pensamento crítico e as expressões artísticas, para mais no contexto de construção pessoal na vida escolar, são imprescindíveis.

SIMONE VIEIRA e JOICE SANTOS
(N.º 12 do 8.º A).

BEATRIZ AGOSTINHO, PROFESSORA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA



Beatriz Agostinho nasceu em Leiria, em 19 de abril de 1996. Se gostas e tens interesse em fazer dança, temos uma boa notícia para ti! É uma professora de dança contemporânea, que dá aulas há 7 anos. Adora estar com as suas alunas e fazer com que o dia delas seja cheio de emoção e energia.

Com que idade e porque é que começou a dançar?

Comecei a dançar por volta dos 5/6 anos. Sempre gostei de música e de me movimentar, e a dança surgiu quase naturalmente como uma forma de expressão e de prazer.

Quando descobriu que queria fazer de professora de dança a sua profissão?

Foi um processo gradual. Ao longo da minha formação e da minha experiência enquanto bailarina, fui percebendo que tinha muito gosto em ensinar e em trabalhar com crianças e jovens. A certeza foi crescendo com o tempo.

Que curso(s) tirou?

Tirei a Licenciatura em Dança. Fiz também uma pós-graduação em Dança na Comunidade na Faculdade de Motricidade Humana e o Mestrado em Ensino de Dança na Escola Superior de Dança.

O que a motivou a criar a sua própria escola de dança?

A criação da minha escola de dança surgiu mais por circunstâncias da vida do que por um plano inicialmente definido. As coisas foram acontecendo e levaram-me a esse caminho. Com o tempo, a Artis tornou-se um espaço muito importante, onde consigo desenvolver o meu trabalho e a minha forma de estar na dança, tanto na vertente técnica como educativa.

Como lhe surgem as ideias de temas para os espetáculos?

As ideias surgem muito da vida real, das emoções, do que observo nos alunos e na sociedade. Gosto de criar espetáculos que façam o público refletir, mas também sentir.

Como se sentiu ao saber que a filarmónica de Monte Redondo tinha sofrido danos com a tempestade Kristin?

A tempestade Kristin veio mudar tudo. Foi um momento difícil, porque danificou a filarmónica e levou à interrupção das nossas atividades de dança durante quase um mês. Foi um impacto grande para todos.

Pensa que vai conseguir voltar a dar aulas na filarmónica?

Sim, essa é a nossa expectativa. Neste momento estamos num espaço temporário em Fonte Cova, pelo qual estamos muito agradecidos, e esperamos regressar à filarmónica no início de 2027.



Onde dá aulas atualmente?

Atualmente dou aulas na minha escola de dança, a Artis. Dou também aulas de dança no Clube de Patinagem do GAU na Bajouca e aulas de dança e cidadania no Colégio Senhor dos Milagres.

O que pode revelar sobre o próximo espetáculo?

Ainda não posso divulgar muito sobre o próximo espetáculo. Posso apenas dizer que será uma criação com uma abordagem mais cinematográfica e narrativa, pensada para envolver o público e o prender à história do início ao fim. Gosto de ir variando os estilos dos espetáculos, por isso este será diferente do anterior, "Coisas da Vida", que tinha uma abordagem mais reflexiva. Aqui o foco estará mais no entretenimento, na história e na imersão do público.

Alice Pinhal, Eva Francisco e Íris Santos



CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 28

RECUPERAR A FILARMÓNICA DEPOIS DE KRISTIN

Com 153 anos de existência, esta Filarmónica já viu muito a acontecer. Guerras, crises, pandemias e tempestades. Nunca nesses 153 anos, as pessoas que a constituíram – músicos, maestro e direção – baixaram os braços e deixaram de criar meios para que continuássemos a tocar para a população. Podemos abanar, mas não caímos!

Quando o vento passou, foi tempo de agir. O local que cerca de 200 pessoas frequentavam semanalmente, deixou de ser seguro. Por isso, fomos obrigados a uma rápida reestruturação. Não podíamos parar de ensaiar, de dar aulas de música e aulas de dança, mas não havendo um local na freguesia que acolhesse todas estas atividades em simultâneo, fomos obrigados a “dividir para conquistar”. A Banda Filarmónica passou a ensaiar no Salão Paroquial de Monte Redondo. As aulas da Escola de Música passaram a ser no Centro Escolar de Monte Redondo e nas salas de catequese da paróquia. A escola de dança ARTIS passou a ensaiar no salão de Fonte Cova e a escola de dança FilBeat na sede dos Magníficos, nos Matos. Rotinas que estavam definidas há meses ou até anos, foram alteradas.

Depois da autorização do Técnico da Proteção Civil, a 7 de abril de 2026, voltamos a ensaiar na sede. Sendo a sala de ensaios, a única que não sofreu nenhum dano com a tempestade, regressamos, felizes, no dia 18 de abril. Mas...as salas do piso superior do edifício estão interditas e todo o edifício está a ficar muito instável devido à chuva que o insolou depois de 28 de janeiro. Aguardamos a resposta do seguro para a FBB iniciar a obra com a nossa colaboração.

Mesmo com fraca rede móvel, recebemos vários contactos com ações de solidariedade. Queremos, por isso, agradecer publicamente a todos os que nos ajudaram e continuam a ajudar neste momento difícil. A todos os que nos provaram que “A alegria da pobreza está nesta grande riqueza de dar e ficar contente” e que nos continuam a mostrar que a música e o amor são línguas universais. Para vosso conhecimento informamos que nos doaram



dois pianos e que foram realizados, até agora, os seguintes Concertos de Solidariedade:

22 de fevereiro - Banda Filarmónica de Quaios

28 de fevereiro - Colégio da Bafureira, em Paredes

27 de março - Banda Filarmónica de Maiorca

12 de abril - Banda Filarmónica de Oliveira de Azemeis

25 de abril - Banda Filarmónica de Alhadas

26 de abril - Banda Filarmónica de Vergide

No dia 6 de junho de 2026, data da Assembleia Geral, daremos informação aos sócios dos valor angariado. Ainda há muito trabalho para fazer. Temos uma sede para reconstruir, limpar e reerguer. Há concertos para dar e músicas para tocar. Continuamos a precisar da sua ajuda!

Cumprimentos Musicais,
Sofia Sousa e Marta Rodrigues

“Nos dias 20 e 21 de dezembro de 2025, Monte Redondo viveu um fim de semana futebolístico, com a realização do II torneio Motor Cup, organizado pelo Motor Clube. Foi um fim de semana em que houve desporto, alegria, camaradagem, solidariedade e alguma chuva que não impediu que os jovens atletas dessem o seu melhor. O balanço foi francamente positivo e o lema “Joga por valores” foi posto em prática dentro e fora de campo, culminando com a entrega de bens alimentares não perecíveis ao Centro Social Nossa Senhora da Piedade, fruto da contribuição de todos os que visitaram as instalações do Motor Clube, durante o torneio. Agradecemos a todos a presença e a colaboração. Um agradecimento especial a todos os patrocinadores bem como aos Bombeiros Voluntários de Monte Redondo. Saudações futebolísticas.”



«PLOGGING CHALLENGE PORTUGAL»

No passado dia 30 de abril, as turmas do 8.º ano e do 1.º ano do ensino profissional do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa participaram na atividade «Plogging Challenge Portugal», que decorreu na vila de Monte Redondo.

Esta iniciativa, promovida em parceria com a Junta de Freguesia de Monte Redondo, aliou a prática desportiva à sensibilização ambiental, incentivando hábitos mais sustentáveis.

A organização foi feita em articulação com os colaboradores da Junta de Freguesia e do Colégio, garantindo uma resposta eficaz e bem estruturada.



As equipas foram acompanhadas pelos alunos do 2.º ano do Curso Profissional de Desporto e coordenadas pelos professores de Educação Física e do projeto Eco-Escolas, promovendo o espírito de equipa, a entrea-



juda e a responsabilidade ambiental.

Ao longo do desafio, foram recolhidos cerca de 120 kg de resíduos, distribuídos da seguinte forma:

- Papel: 13,15 kg
- Plástico: 49,185 kg
- Orgânico: 29,97 kg
- Vidro: 32,65 kg
- Beatas: 2,245 kg



Destaque para a entrega de prémios às turmas do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, reconhecendo o empenho, a dedicação e o espírito de equipa demonstrados.

MEXER-SE FAZ BEM À SAÚDE!



Olá, fregueses de Monte Redondo! O meu nome é Catarina Coelho e sou fisioterapeuta, na Clínica Menisco Saúde.

Hoje, venho falar-vos sobre a importância do movimento para além dos 60 anos de idade.

À medida que os anos passam, é natural sentirmos o corpo mais rígido, com menos força ou energia. No entanto, existe uma verdade simples e muito importante: mexer-se faz bem à saúde, em qualquer idade!

Depois dos 60 anos, manter o corpo ativo ajuda não só a prevenir doenças, mas também a manter a autonomia, o equilíbrio, a mobilidade e até o bom humor. O exercício físico não precisa de ser intenso nem complicado. Pequenos movimentos feitos regularmente podem fazer uma grande diferença no dia a dia.

Praticar atividade física de forma regular pode trazer muitos benefícios:

Melhora a mobilidade e diminui a rigidez das articulações, ajuda a manter a força muscular e o equilíbrio, reduz o risco de quedas, melhora a circulação e a saúde do coração, ajuda a controlar a tensão arterial, diabetes e colesterol, favorece um sono mais tranquilo, estimula a memória e o bem-estar emocional, entre outros benefícios importantes.

O importante é adaptar os exercícios às capacidades de cada pessoa e respeitar os limites do corpo.

Partilho convosco algumas sugestões de exercícios simples que podem fazer no conforto da vossa casa:

Antes de começar, escolham um local seguro, confortável e sem tapetes ou objetos que possam provocar quedas. Usem roupa confortável e tenham uma cadeira firme por perto para apoio, se necessário.

1. Marchar no lugar

De pé, junto a uma cadeira ou bancada, levantar alternadamente os joelhos como se estivesse a marchar. Fazer durante 30 segundos a 1 minuto. Ajuda na circulação e no equilíbrio.

2. Levantar e sentar da cadeira

Sentar e levantar lentamente de uma cadeira firme, sem usar as mãos, se conseguir. Repetir 5 a 10 vezes. Este exercício fortalece as pernas e trabalha a autonomia dos movimentos de pernas e tronco.

3. Rodar os ombros

Sentado ou em pé, fazer círculos lentos com os ombros para trás e depois para a frente. Repetir 10 vezes. Ajuda a aliviar tensões e melhora a mobilidade.

4. Subir os braços

Elevar os braços lentamente acima da cabeça e depois descer. Repetir 5 a 10 vezes. Trabalha a mobilidade dos ombros e da coluna.

5. Elevar os calcanhares

Apoiado com as mãos nas costas de uma cadeira, levantar os calcanhares ficando “em bicos de pés” e voltar ao chão, devagar. Repetir 10 vezes. Fortalece as pernas e melhora o equilíbrio.

O mais importante é fazer os movimentos devagar, sem dor e com regularidade.

Sinais de alerta: quando parar o exercício

Embora o exercício seja saudável, existem alguns sinais que indicam que deve parar e descansar. São eles:

- Dor no peito;
- Falta de ar intensa;
- Tonturas ou sensação de desmaio;
- Dor forte nas articulações ou músculos;
- Palpitações;
- Cansaço excessivo.

Se algum destes sintomas surgir, deve interromper a atividade e procurar aconselhamento médico ou de um profissional de saúde.

Exercício em família: avós e netos a mexer juntos!

Com a chegada das férias escolares, muitos netos passam mais tempo com os avós. Esta pode ser uma excelente oportunidade para criarem momentos divertidos e ativos em conjunto.

Dar um passeio, brincar a jogar à bola, dançar, fazer jogos de movimento ou pequenas caminhadas são formas simples de estimular o corpo e fortalecer os laços familiares.

Para os avós, é uma motivação extra para se manterem ativos. Para os netos, é uma forma saudável de brincar, longe dos ecrãs, enquanto aprendem hábitos importantes para a vida.

O mais importante é mexer-se!

Não é preciso fazer grandes esforços nem exercícios difíceis. Cada pessoa deve mover-se dentro das suas possibilidades e respeitando o seu ritmo.

Caminhar, subir escadas, cuidar do jardim, dançar, brincar com os netos ou fazer alguns exercícios simples em casa, tudo conta!

Porque o mais importante é não parar. O corpo foi feito para se mexer. E mexer-se faz mesmo bem à saúde!

Catarina Coelho
Fisioterapeuta

LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: AJUSTAR O RUMO A MEIO DO ANO MAIO 2026 - REVER, CORRIGIR E REFORÇAR ESTRATÉGIAS

À medida que entramos no segundo trimestre do ano, o mês de maio surge como um momento ideal para fazer um balanço das decisões financeiras tomadas desde janeiro. Depois do arranque inicial, esta é a altura certa para avaliar o progresso, corrigir desvios e reforçar hábitos que contribuam para um ano financeiramente mais sólido.

Se no início do ano o foco esteve na definição de objetivos, agora é o momento de analisar resultados. Muitas famílias começam a sentir o impacto das decisões tomadas — ou da falta delas — e maio oferece uma oportunidade valiosa para reajustar estratégias sem esperar pelo final do ano.

Reavaliar para Melhorar

Um ponto essencial nesta fase é revisar o orçamento e verificar se está a ser cumprido. Houve despesas inesperadas? As poupanças estão a acontecer conforme planeado? Existe algum descontrolo em determinadas categorias de gastos?

Esta análise intermédia permite corrigir

rapidamente hábitos menos eficientes e evitar que pequenos desvios se transformem em problemas maiores ao longo do ano.

Reforçar Objetivos Financeiros

Com base nesta revisão, é importante atualizar ou reforçar objetivos. Pode ser necessário ajustar metas de poupança, redefinir prioridades ou até acelerar a redução de dívidas.

Para quem iniciou investimentos no início do ano, este é também um bom momento para avaliar o desempenho e garantir que as decisões continuam alinhadas com o perfil de risco e os objetivos de longo prazo.

Disciplina e Consistência

Maio não traz a motivação de “novo começo” de janeiro, mas exige algo ainda mais importante: consistência. É nesta fase que a disciplina financeira faz a diferença.

Manter o controlo do orçamento, evitar decisões impulsivas e continuar a priorizar a poupança são fatores determinantes para

garantir estabilidade financeira até ao final do ano.

Preparação para o Segundo Semestre

Outro aspeto relevante é começar a antecipar despesas futuras. Férias de verão, encargos escolares ou investimentos planeados devem começar a ser considerados desde já, evitando pressões financeiras mais tarde.

A antecipação permite distribuir melhor os custos ao longo do tempo e reduzir a necessidade de recorrer a crédito.

Conclusão

Se janeiro é o mês de começar, maio é o mês de ajustar. Rever o percurso, corrigir estratégias e reforçar hábitos financeiros são passos fundamentais para garantir um ano equilibrado.

A literacia financeira não está apenas nos grandes planos, mas na capacidade de adaptação ao longo do tempo — e maio é o momento perfeito para isso.

NEM TODAS AS BALEIAS VOAM, MAS AFONSO CRUZ DÁ-NOS ESSA ILUSÃO

O romance de Afonso Cruz, *Nem Todas as Baleias Voam*, abre-se como quem destapa uma caixa desenhada por um aviador. A lembrança do *Príncipezinho* impõe-se desde cedo: duas histórias de infância unidas por um objeto simples que tenta conter o indizível. Em *Nem Todas as Baleias Voam*, a caixa de sapatos apresentada ao rapaz narrador cumpre uma função que será debatida ao longo da obra. E torna-se o primeiro fio para puxar todo o novelo. Quem leu Saint-Exupéry reconhecerá esse espanto infantil perante perguntas enormes, quem ainda não leu Afonso Cruz encontrará aqui a porta de entrada ideal.

A obra gira em torno de Erik Gould, músico de jazz que espera a mulher desaparecida através das próprias composições. Cada referência musical escolhida ao longo do livro funciona como mensagem cifrada, enviada para o vazio na esperança de que a destinatária continue algures, capaz de escutar. O jazz é linguagem de afetos subterrâneos e também motor do enredo: improvisações

que parecem dispersas e que regressam, mais tarde, revelando sentidos ocultos.

A escolha de referências e analogias musicais não fica por aí, o autor constrói um coro de narradores. De capítulo para capítulo, muda-se o ponto de vista: outras personagens assumem a palavra, revelam parcelas da história e provocam reviravoltas inesperadas. Essa estratégia impede o equívoco de atribuir ao rapaz um saber que não tem. Ele não é onisciente; é apenas a voz predominante. A maior parte do tempo continuamos com a criança, com a sua tentativa de compreender o desaparecimento da mãe e o pai que se torna bastante ausente perdido entre composições de piano.

É justamente esse contraste que seduz. O rapaz observa o mundo com a naturalidade de quem ainda acredita que as baleias podem levantar voo, mas formula dúvidas de adulto: o valor do amor correspondido, o peso das escolhas, o que vale a pena ser guardado como símbolo do que somos... Tal como o príncipezinho, descobre que o

essencial pode caber num gesto mínimo.

A alternância de vozes vai mostrando ao leitor como cada personagem toca Erik Gould e a ausência da mulher de modo diferente. Episódios que pareciam laterais revelam-se peças do mesmo mecanismo, e o romance transforma-se num puzzle emocional que se lê com avidez, procurando a próxima reviravolta, o próximo tema musical, a próxima pergunta do rapaz.

No fim permanece a frase que nos vem trazer mais uma dúvida: “gostava que coxeasses por mim”. Não explicarei, irei deixar suspenso. Deixo aos leitores que tirem as suas conclusões.

Depois de acompanhar o rapaz e todas as vozes que o rodeiam, percebe-se que só há uma maneira de decifrar o enigma: ler o romance até à última página e descobrir por que razão, no universo de Afonso Cruz, nem todas as baleias voam, mas todas nos empurram para o amor improvável.

Marta Pinhal



COLÉGIO

DR. LUÍS PEREIRA

· DA COSTA ·

ENSINO BÁSICO
5.º AO 9.º ANO

ENSINO SECUNDÁRIO
PROFISSIONAL
10.º AO 12.º ANO

ENSINO
GRATUITO



Estamos a preparar
um CTE INDUSTRIAL!

CURSOS PROFISSIONAIS 2026 - 2027

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS	CTE
LOGÍSTICA	CTE
APOIO À INTERVENÇÃO SOCIAL	
DESPORTO	
ESTETICISTA	
INFORMÁTICA DE GESTÃO	



INSCRIÇÕES ABERTAS

WWW.CDLPC.PT






MONTE REDONDO - [T] 244 689 040 - [E] geral@cdlpc.pt









FESTAS CASAL NOVO

24, 25 E 26 JULHO

24 JULHO (SEXTA-FEIRA)

- 13:00h - Petiscos
- 22:00h - Dj Tomaz

25 JULHO (SÁBADO)

- 13:00h - Petiscos
- 19:00h - Serviço de Jantar
Carneiro Guisado à Casal Novo
- 21:00h - Dj Santos
- 22:00h - Luis Filipe Reis
- 00:00h - Continuação Dj Santos

26 JULHO (DOMINGO)

- 12:00h - Grelhados Misto
- 13:00h - Petiscos
- 16:00h - Começo da Garraiada
- 20:00h - Concertinas
- 22:30h - Fogo de Artificio







A organização não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante o evento.

RESERVAS - 910854779

São João



04

JULHO

SÁBADO

19h30

O São João já lá vai,
O São Pedro já passou,
Mas a brasa ainda não se apagou!

A sardinha na broa,
o copo do vinho na mão,
Pois quem gosta de festa,
Não diz que não!




Na sede da organização

"Os Magníficos"

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA
POR QUALQUER DANOS OCORRIDOS DURANTE O EVENTO

