

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 2|Nº13|JUNHO 2011|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Voluntariado Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

“ Devemos deixar o
mundo um pouco melhor
do que o encontrámo

CDLPC – Campeonatos SUPERTMATIK

FLASH/pag.02

Festa em Honra de Nª Sra. da Piedade

FLASH/pag.03

11.ª Gala de Finalistas

FLASH/pag.04

CN Trial 4x4

ASSOCIATIVISMO/pag.11

Ass. Recreativa e Desportiva os Moleiros

ASSOCIATIVISMO/pag.12



ENTREVISTA

/pags.06

Sr. José Jorge Brilhante Pedrosa

ex-Presidente da Junta da freguesia
de Monte Redondo e da Bajouca

02 | EDITORIAL/FLASH

Editorial

Em primeiro lugar, quero aproveitar este espaço para pedir, publicamente, desculpa a uma pessoa que tem tido uma colaboração, bastante, intensa no Jornal “Notícias de Monte Redondo” e que, por lapso, não agradei na edição de aniversário. A Professora Ana Carla Gomes tem sido incansável na sua colaboração com o nosso jornal e merece, sem dúvida, um reconhecimento particular. Um muito obrigada por toda a disponibilidade demonstrada mesmo com uma vida profissional extremamente absorvente.

Estamos a chegar ao Verão, altura em que, normalmente, o tempo de calor propicia à realização de eventos e convívios.

A nossa vila de Monte Redondo não é excepção e as nossas Associações estão a trabalhar e a dinamizar várias actividades em que todos nós podemos e devemos participar.

É com a colaboração e participação de todos que conseguimos contribuir para uma freguesia melhor, mais desenvolvida e, sobretudo, mais unida.

Neste sentido, e como Presidente da Junta, convido-vos a todos a participarem nestas iniciativas que as Associações estão a organizar e que também vão sendo publicadas neste Jornal.

É através do bom convívio proporcionado por estes momentos que vamos conseguindo crescer, como pessoas, como monteredondenses e como Freguesia.

Esta altura, normalmente também é tempo de férias, em que temos mais tempo livre e que o devemos aproveitar de forma diferente, realizando as mais diversas actividades, que não conseguimos aproveitar durante o resto do ano.

Vamos unir-nos, aproveitar estes momentos e viver um Verão saudável, descontraído, ao mesmo tempo que contribuímos para uma Freguesia melhor.

A Presidente da Junta
Céline Gaspar

CDLPC – Campeonatos
SUPERTMATIK

Os campeonatos SuperTMatik Quiz de Língua Portuguesa e SuperTMatik Sinónimos de Língua Portuguesa consistem em jogos de cartas cujo objectivo é acertar nas questões de cada carta, relacionadas com a Língua Portuguesa. Os Campeonatos são jogados em duas fases: uma a nível de escola, com cartas e outra a nível nacional on-line, com cartas virtuais. Cada ciclo tem um nível para jogar.

Os alunos vão sendo seleccionados e à

final vai um aluno de cada ano.

No presente ano lectivo, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa classificou-se em 2.º lugar a nível nacional no 8.º ano no SuperTMatik Sinónimos de Língua Portuguesa com o aluno José Basso do 8.º B e em 10.º lugar no 7.º ano no SuperTMatik Quiz de Língua Portuguesa com a aluna Beatriz Marques do 7.º F. Estão ambos de parabéns!

Ana Carla Gomes

Rancho Folclórico
“Rosas da Alegria”

ACTUAÇÕES A REALIZAR NO MÊS DE JUNHO DE 2011

02/JULHO/2011 – Actuação em Viseu - Festival

30/JULHO/2011 – Actuação em Vila do Conde - Festival

06/AGOSTO/2011 – Festival do nosso Rancho

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Chefe de Redacção: Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e serviços administrativos: Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA; Colaboradores: Ana Carla Gomes; Ana Sofia Pedrosa; Casa da Criança; Drª. Catarina Curado; Eliana Carvalho; Elisa Nazário; Escola Lavegadas; J.I. Casal Novo; J.I. Monte Redondo; Dr. José Pedrosa Pacheco.
Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com;
Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Festa em Honra de N^a Sra. da Piedade

Nos passados dias 3, 4 e 5 de Junho, realizou-se a Festa da Padroeira da Freguesia de Monte Redondo, Nossa Senhora da Piedade.

A Festa teve o seu momento alto no domingo, com a Missa Solene seguida de Procissão e Benção do Santo Lenho. A freguesia esteve toda representada através

dos andores dos vários lugares, estando todos bem recheados e enfeitados.

É de destacar todo o empenho demonstrado e dar continuidade a estes festejos que, para além de homenagear a Padroeira da Freguesia, movimentam os paroquianos, proporcionando um convívio entre toda a população.



“Conversas ao Serão”

Como já foi publicado na edição anterior, contamos consigo para a sessão “Conversas ao Serão”, na sede da Junta de Freguesia de Monte Redondo, no dia 25 de Junho, pelas 17h00 horas.

O convidado é o Dr. José Seabra Pinto, Médico em Monte Redondo há cerca de 50 anos.

3º Encontro João dos Opeis

No próximo dia 28 de Agosto irá realizar-se o 3º Encontro João dos Opeis, em Arroteia - Leiria. As inscrições devem ser efectuadas até ao dia 8 de Agosto. Haverá uma lembrança para cada um dos participantes.

Para mais informações poderão consultar www.joaodosopeis.com ou contactar através de jopelp1@gmail.com ou através dos telefones 917 090 333 e 969 084 411.

Abaixo-Assinado

Extensão Saúde Monte Redondo

Estamos a realizar um Abaixo-Assinado relativamente ao funcionamento da Extensão de Saúde de Monte Redondo, solicitando melhores cuidados de saúde.

Para o efeito, foram distribuídos em vários locais da freguesia os impressos para

que se possa angariar o máximo número de assinaturas.

Contamos com a sua colaboração, basta dirigir-se à sede da Junta de Freguesia, às Associações, Farmácia, vários estabelecimentos comerciais...

FD Funerária Domingues, Lda

Sede
Souto da Carpalhosa
Tlm.967033542/963022997
Tel.Fax244613315

www.funeraria-domingues.com

Loja de Artigos Religiosos
Leiria
Tel./fax:244825847
Tlm.962900546
Galerias Jardins do Lis



04 FLASH

11.ª Gala de Finalistas distingue finalistas



A Gala de Finalistas, na sua 11.ª edição, voltou a encher de charme o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa no dia 9 de Junho. Este acontecimento, que teve como parceiro o Jornal de Leiria, contou com uma assistência de mais de 500 pessoas.

Depois de um animado jantar no Restaurante Pinhal da Quinta, os cerca de 90 finalistas fizeram uma entrada magistral pela passadeira vermelha, num cenário magnificamente decorado, no qual o jogo de luzes combinava com a música de uma forma harmoniosa.

Com uma singular atuação da Academia de Dança Ritmos, da Bajouca, dava-se início à cerimónia de entrega de diplomas, nomeadamente de distinção ao nível das atitudes e valores e ao nível do aproveitamento, sendo homenageados

aqueles que verdadeiramente se referenciaram nessas categorias. A intercalar esses momentos, os finalistas faziam os seus discursos emotivos de agradecimento à família, amigos e à comunidade educativa.

Os finalistas foram parabenizados pela Direcção Pedagógica, na pessoa de Luís Peça, pela Associação de Pais, na pessoa de Cristina Bailão, e pelo representante do Executivo da Junta de Freguesia de Monte Redondo, Carlos Alberto Santos.

Ninguém faltou a este evento que segundo alguns estudantes «é o mais marcante na vida de um aluno». Nem mesmo os alunos a estagiar em Barcelona e em Itália que, através do skype, tiveram a oportunidade de ver e de se fazer ouvir num momento verdadeiramente hilariante.

Antes do beberete, assistiu-se à magnífica actuação da Escola de Dança Anarela e houve ainda tempo para todos desfrutarem de um momento excepcional de jambés, protagonizado pelos alunos de S. Tomé e Príncipe.

Recorde-se que a Gala de Finalistas é inspirada na cerimónia de graduação americana dos finalistas do Ensino Secundário e tem sofrido alterações, deslocando-se da cerimónia americana e adquirindo uma forte componente de uma cerimónia/espetáculo.

No final da noite, Graça Sapinho, visivelmente cansada mas satisfeita, sublinhou que, nestes momentos, é notório «que entre os professores e os alunos há, de facto, uma relação extraordinária e que, «para os estudantes, os professores são e serão sempre uma referência».



Voluntariado

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

No final do mês de Maio, alunos, professores e Encarregados de Educação do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa participaram na campanha de recolha de alimentos organizada pelo Banco Alimentar Contra a Fome de Leiria-Fátima. Juntos estiveram nos supermercados, separaram e acondicionaram os alimentos no armazém e fizeram

parte das equipas que transportaram os alimentos das lojas para o armazém.

Em Junho, um grupo de alunas fez parte de um intercâmbio escolar com o objectivo de realizarem voluntariado num contexto internacional. As actividades foram desenvolvidas num centro para idosos: as alunas aprenderam a conduzir uma cadeira de

rodas e realizaram um passeio com idosos que tinham dificuldades de locomoção; e num centro para pessoas com deficiência mental: realizaram actividades de jardinagem com alguns utentes, o que lhes permitiu ter contacto com pessoas diferentes.

Decorreram ainda actividades de carácter cultural: visita a Roterdão; a Haia e a Delft.



BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME - ENTREVISTA - Guida Soares (Chefe da 2.ª seção – os Exploradores - Agrupamento 1054 de Escuteiros de Monte Redondo)

disponibilizar-se e estar pronta a abraçar uma causa em que acredito.

3. Qual a receptividade dos voluntários participantes? E da comunidade?

No que diz respeito à receptividade dos voluntários os que participam fazem-no por amor à causa e com espírito de voluntariado. Em relação à comunidade eu acho que a maioria está receptiva.

4. Qual o impacto da campanha junto da comunidade?

Eu acho que que foi bom, há sempre quem não adira, quem reclame e vá aproveitando para dizer “quem deve ajudar é quem pode, o Governo e outras entidades”, mas acabam por colaborar.

5. Acha que a comunidade estaria receptiva a participar mais activamente noutras formas de voluntariado?

Acho que sim, já fizemos outras campanhas e a comunidade sempre colaborou.

6. Qual a importância desta actividade para o crescimento pessoal dos jovens e adultos envolvidos?

Para os jovens é sempre bom terem contacto com este tipo de acções, pois são estas vivências que os interpelam e fazem perceber que há pessoas que vivem

com muito menos do que nós e dependem de nós para ter um pouquinho mais. Em relação aos adultos, é gratificante ver pessoas envolverem-se e elas próprias



1. O que significa, para si, esta acção de voluntariado?

Para mim significa levar a minha ajuda a pessoas que dependem destas campanhas e deste tipo de acções para sobreviverem.

2. Na sua perspectiva, o que é preciso para ser voluntário?

Na minha perspectiva, para ser voluntário, como eu tenho o hábito de dizer, não é ter disponibilidade, mas sim



perceberem que afinal custa tão pouco dar um bocadinho de nós.

7. Gostaria de deixar alguma mensagem?

Sim, se cada um de nós fizer um bocadinho conseguimos ajudar muitas pessoas, seguindo a máxima do Escutismo e de B. P. «Devemos deixar o mundo um pouco melhor do que o encontramos».

Ana Carla Gomes e Elisa Nazário

06 ENTREVISTA

Sr. José Jorge Brilhante Pedrosa

ex-Presidente da Junta da freguesia
de Monte Redondo e da Bajouca

Este mês entrevistámos o senhor José Jorge Brilhante Pedrosa que foi Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo e da Bajouca durante o mandato de 1971-1974 e de Monte Redondo em 1983-1986.

O senhor Jorge nasceu no dia 11 de Maio de 1937 no Coimbrão, onde frequentou a escola primária, tendo como professores o Sr. Ulisses e o Sr. Armindo Pedrosa Agostinha. Casou com a senhora Deolinda da Silva Oliveira, natural de Monte Redondo, em 1963, com quem teve 3 filhos, uma rapariga e dois rapazes, tendo actualmente dois netos, um rapaz com 21 e uma rapariga com 16 anos.



Sr. Jorge Brilhante

Notícias: Senhor Jorge, pode falar-nos um pouco acerca da sua infância?

Fiz a 4.^a classe na Escola Primária do Coimbrão. Depois, como era necessário ajudar a família, pois vivia-se com muitas dificuldades, fui ajudar a minha mãe e as minhas irmãs na agricultura e a pastorear as vacas. Nós éramos 9 irmãos.

Aos 16 anos, tornei-me leiteiro. Vinha de bicicleta do Coimbrão para Monte Redondo com uma bilha de leite pendurada na bicicleta, distribuía o leite pelas casas e depois ia trabalhar para a serração da qual o meu pai era sócio, a «Alfaiate e Pedrosa», para aprender o ofício de carpinteiro. Foi também com 16 anos que perdi a minha mãe.

Em 1958, fui para a tropa, tendo passado pelos quartéis de Leiria, Tancos e Santa Margarida.

Notícias: Como foi que se tornou empresário na área da construção civil?

Quando regresssei da tropa, continuei a trabalhar na serração, mas comecei a fazer alguns negócios com as madeiras. Em 1961, tive de voltar para a tropa, por causa da guerra colonial, embora tenha ficado sempre em Portugal. Quando regresssei, um ano depois, estabeleci-me por conta própria. Comprei um terreno ao Padre Góis e, mais tarde, comecei a construir a casa e aos poucos fui adquirindo alguns terrenos e aumentando o estaleiro.

Notícias: Como iniciou a sua vida na política?

Em 1971, fui convidado para o cargo de

Presidente da Junta pela União Nacional, que era o único partido que existia, dado vivermos num estado ditatorial. Houve uma reunião no salão, na qual muitas pessoas manifestaram o desejo de que eu liderasse o executivo, principalmente o senhor Agostinho Gomes Carvalho e eu acabei por aceitar. Tinha, na altura, trinta anos.

O executivo foi constituído por mim, pelo senhor José dos Santos, pelo senhor Manuel da Silva Azinheira e por um senhor da Bajouca a quem chamávamos o «Escondidinho». Em 1971, a Bajouca ainda pertencia a Monte Redondo. Foi precisamente nesse ano que a Bajouca se tornou uma freguesia independente, sendo o senhor Raul Cabecinhas o seu primeiro presidente.

A sede da Junta situava-se no local onde hoje estão as casas de banho, junto ao salão paroquial. Era um compartimento muito pequeno. A atual sede andou em obras cerca

“ *Quem governa
precisa de apoio
e é fundamental
que as pessoas se
interessem.* ”

de vinte anos. Chamavam-lhe a «Casa das Ratas».

A Junta de Freguesia era um órgão com muita força, que tentava resolver todos os problemas da população como, por exemplo, assuntos de polícia. Existia um Regedor e Cabos de Ordem que eram as forças da ordem, mas nós dispensávamos esses serviços e ficámos nós responsáveis por fazer cumprir a lei.

Quando se deu o 25 de Abril de 1974, formaram-se comissões de moradores, no entanto, essas comissões já haviam sido criadas na freguesia de Monte Redondo. Havia representantes de cada lugar que colaboravam com a Junta e sempre houve muita união.

Notícias: O seu primeiro mandato terminou quando se deu a Revolução de 1974. Quais os efeitos do 25 de Abril na gestão autárquica?

Quando se deu o 25 de Abril de 1974, foi formada uma comissão administrativa constituída pelos senhores Rui Silvestre, Mário Brilhante, Vitor Nunes e Manuel Domingues. Fizeram-se várias reuniões para se decidir como iria ser gerida a autarquia, até que eu convidei esses senhores para um jantar em minha casa e abandonei a Junta voluntariamente.

Em 1975, houve eleições e o senhor Pascoal foi eleito Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo.

Notícias: Ganhou as eleições em 1983.

ENTREVISTA 07

Como decorreu esse mandato?

Em 1983, concorri como independente pela lista do PSD e fui eleito. Formei o executivo com os senhores Armindo Curado e Fernando Vitorino. Como não havia dinheiro e os únicos rendimentos da Junta eram o cemitério e a feira, nós abdicámos do nosso ordenado em prol da freguesia. Havia muitas pessoas que davam dinheiro para ajudar nas obras.

Neste mandato, já na sede actual da Junta, construíram-se as casas-de-banho hoje existentes. Também limpámos o terreno onde estão sediados «Os Magníficos», nas Lavegadas, e era de lá que vinha a água que abastecia os fontenários de Monte Redondo.

Quando se fez a estrada da Sismaria, as pessoas tiveram de ceder parte dos terrenos para que tal fosse possível. Lembro-me de um senhor que só cedeu o terreno em troca de um lugar no cemitério. Esse senhor ainda é vivo, mas o terreno no cemitério continua a pertencer-lhe.

Fizeram-se outras estradas, nas Cavadas, Graveto e Casal Novo, onde não existia passagem, que deixaram as pessoas muito felizes.

O Lavadouro da Aroeira servia inicialmente para as vacas beberem, mais tarde, fizeram-se obras e as mulheres iam lá lavar a roupa à mão.

Quanto ao posto da GNR, o terreno foi comprado no tempo do senhor Pascoal. Já no meu mandato, o general Tomé Pinto prometeu que a construção do posto iria ser considerada e, finalmente, foi construído no mandato do senhor Vitor Curado.

Queria também realçar o apoio que a Junta sempre teve do Engenheiro Lemos Proença, presidente da Câmara Municipal de Leiria na altura.

Notícias: Foi durante este seu segundo mandato que a Feira dos 29 comemorou os seus 130 anos. Como era a feira nessa altura?

Neste mandato, a feira dos 29 mudou de sítio, na comemoração dos seus 130 anos, tendo passado para o terreno onde se realiza actualmente, propriedade da Fundação Bissaya Barreto. O Dr. Viegas Nascimento, presidente da Fundação, colaborou bastante com a Junta de Freguesia, quer a título pessoal, quer através do senhor Olímpio Pedrosa Gaspar, que sempre se disponibilizou para auxiliar a Junta em tudo o que estivesse ao seu alcance, nomeadamente, no negócio dos terrenos onde estão o Centro de Saúde e o Museu do Casal de Monte Redondo.

Quanto à Feira, esta era muito maior e dividia-se em várias seções: a do gado bovino, suíno, caprino; a do vestuário; a dos restaurantes, entre outras. As pessoas esperavam pelo dia 29 de cada mês para se abastecerem

e vinham passar o dia à Feira. Vinham pessoas de muitas localidades, muitas deslocando-se a pé, de bicicleta ou de motorizada.

Lembro-me de um episódio curioso: o proprietário de um dos restaurantes, um senhor da Boa Vista, foi pedir à Junta para montar o seu restaurante fora da seção respectiva, pois queria fazê-lo na seção do gado. Assim, os negociantes de gado poderiam comer e vigiar os animais ao mesmo tempo.

Era normal haver cenas de pancada nas feiras por causa dos preços e dos negócios das vacas.

Notícias: Sr. Jorge, peço-lhe que termine com uma mensagem para todos os monterredondenses.

Tudo o que fiz enquanto estive no executivo só foi possível com a ajuda

das pessoas. Por isso, apelo a todos os cidadãos que colaborem sempre com a Junta de Freguesia, fazendo críticas construtivas, pois quem governa precisa de apoio e é fundamental que as pessoas se interessem.

Quanto ao jornal «Notícias de Monte Redondo», desejo que continue a fazer o importante trabalho de divulgação da freguesia e das suas histórias e pessoas.

Notícias: Senhor Jorge, obrigada pelos sábios conselhos, por nos mostrar como era a nossa freguesia há muitos anos, pela sua intervenção enquanto Presidente de Junta e pela sua simpatia e disponibilidade.

Apresentamos dois documentos disponibilizados pelo senhor Jorge como memória do ano de 1983.



CANDIDATOS À ASSEMBLEIA DE FREGUESIA DE MONTE REDONDO	
JOSÉ JORGE BRILHANTE PEDROSA	Industrial - Monte Redondo
Armindo Leal Curado e Silva	Industrial - Monte Redondo
Mário Brilhante Pedrosa	Empregado Fabril - Monte Redondo
Vitor Manuel Leal Curado e Silva	Comerciante - Grou
Manuel Curado da Silva Azinheira	Pintor - Fonte Cova
Joaquim da Silva Loureiro	Comerciante - Monte Redondo
José Pedrosa Marques Crespo	Electricista - Sismarias
Joaquim dos Santos Duarte Branco	Industrial - Lezíria
Ramiro Rodrigues da Silva	Industrial - Ribeira da Bajouca
Manuel Ferreira Pedrosa da Graça	Agricultor - Porto Longo
António Pereira Domingues Sobreiro	Carpinteiro - Paço
Manuel da Silva	Pedreiro - Sismarias
Domingos Gaspar	Pedreiro - Cavadas
José da Silva Santana	Motorista - Graveto
Rogério Augusto Nunes	Motorista - Lavegadas
Manuel Pedrosa Henriques	Agricultor - Pinheiro
Remígio Nunes Catarino	Motoserrista - Grou
Celestino Pedrosa Margarido	Empregado Fabril - Monte Redondo
Domingos Carreira Alfaiate	Agricultor - Aroeira
Manuel Pedrosa Ferreira	Industrial - Monte Redondo
Manuel Domingues	Empregado Fabril - Monte Redondo
Joaquim Pereira Gomes	Agricultor - Paço
José Figueirinha Ferreira	Empregado de Comércio - Paço
Manuel Fernandes Júnior	Comerciante - Fonte Cova

↑ Panfleto campanha do Sr. Jorge para as eleições autárquicas de 1983

← Lista de candidatos para as eleições autárquicas de 1983 pelo PSD

08 SAÚDE/PSICOLOGIA

Doenças Hepáticas



Eliana Carvalho
Licenciada em Enfermagem
pela Escola Superior de Saúde de Leiria

As doenças hepáticas são causas muito comuns de morbilidade e de mortalidade. O vírus da hepatite B é uma das infecções virais crónicas mais comuns no Mundo, com cerca de 170 milhões de pessoas infectadas.

Contudo o consumo crónico de álcool é, actualmente, a causa mais frequente das doenças hepáticas. As principais doenças hepáticas são:

- A **hepatite crónica** define-se como uma inflamação do fígado que dura mais de 6 meses. Em geral não produz qualquer sintoma ou lesão hepática significativa. Em alguns casos, a contínua inflamação afecta lentamente o fígado, produzindo em certas ocasiões cirrose e insuficiência hepática.

- **Doença hepática alcoólica** provocada pela ingestão crónica e em excesso de álcool. Normalmente, as lesões provocadas pelo álcool no fígado compreendem três formas principais: o fígado gordo, a hepatite alcoólica e a cirrose.

- O **carcinoma hepato-celular** é um dos tumores mais comuns a nível mundial. É mais frequente nos homens do que nas mulheres, e normalmente surge num fígado já com cirrose.

Os principais sintomas que as doenças hepáticas podem provocar são a fadiga, náuseas e perda de apetite. Contudo, podem também surgir sintomas específicos relacionados com o fígado, nomeadamente: icterícia (coloração amarelada da pele e mucosas), urina escura, fezes de coloração clara e dor abdominal (desconforto ou dor no quadrante superior direito e sensibilidade sobre a zona do fígado).

Na maioria dos casos, um diagnóstico de

doença hepática pode realizar-se com precisão através de um historial clínico cuidadoso, da realização de exames físicos e da aplicação de testes laboratoriais, para avaliar a função e as lesões hepáticas. A ecografia também é o método de diagnóstico aplicado com mais frequência para a detecção de doenças hepáticas. Pode ainda ser pedido uma tomografia axial computadorizada (TAC) e ressonância magnética (RM), para identificação e avaliação de massa hepática, estado de tumores hepáticos, avaliação pré-operatória. Relativamente a biopsia pode confirmar o diagnóstico, mas nem sempre é necessária.

O tratamento da doença hepática crónica depende da causa desta e da presença de eventuais complicações. Os objectivos do tratamento são o abrandamento da progressão da doença e a prevenção ou tratamento das complicações associadas.

A prevenção de doenças hepáticas consiste principalmente em evitar os factores de risco, nomeadamente a abstinência do consumo de álcool, evitar comportamentos de risco de transmissão do vírus da hepatite e evitar medicamentos potencialmente hepato-tóxicos. Estes fármacos que são tóxicos para o fígado, são por exemplo alguns analgésicos (exemplo: paracetamol), alguns antibióticos (exemplo: amoxicilina+ ácido clavulânico, eritromicina) e algumas medicações psicotrópicas (exemplo: antidepressivos tricíclicos).

Durma, pela sua saúde.

Dra. Catarina Curado

Dormir não é somente uma pausa, ou um momento de descanso. Dormir é essencial para o bom funcionamento de todo o organismo, quer a nível psíquico, quer físico. A longo prazo, quem dorme menos do que aquilo que necessita, tem pouca energia, problemas de memória, envelhece mais precocemente, está mais sujeito a infecções, a obesidade, a hipertensão e a diabetes. A quantidade de sono é individual, mas podemos indicar uma média. Ao longo da nossa vida, as horas de sono que são precisas vão diminuindo. Em geral, são necessárias cerca de 7 a 8 horas diárias nos adultos e 10 a 11 horas nas crianças. Já nos idosos, cerca de 5 a 6 horas diárias são suficientes.

Algumas medidas simples ajudam a conciliar o sono. Ficam aqui algumas ideias:

- **Estabeleça alguns rituais de deitar:**

próximo da hora de dormir faça algo relaxante, como beber uma infusão de ervas (tipo chá de camomila, cidreira, tília, etc.) ou um leite simples morno; ler um livro ou ouvir música calma.

- **Deite-se apenas quando tiver sono.** O deitar antes de sentir sonolência, tentando forçar o adormecer, pode ter o efeito contrário, aumentando a ansiedade e dificultando o sono.

- **Se vir que não consegue adormecer em meia hora, levante-se e vá para a sala** realizar uma actividade relaxante, como ler ou ouvir música calma, sem ter a preocupação de ter sono. Volte apenas a deitar-se quando o sono chegar.

- **Tente levantar-se todos os dias à mesma hora,** independentemente das horas de sono que tiver dormido. Ao longo do tempo, procure instituir um padrão regular de sono, com uma hora para se deitar e outra para se levantar.

- **Não veja televisão no quarto.** Se o fizer, o seu cérebro acaba por ficar “confuso,” não distinguindo se aquele é o lugar para estar calmo e tranquilo ou para estar atento e desperto.

- Caso sinta necessidade de fazer uma

sesta durante o dia, esta deve ser curta (nunca mais de 20 ou 30 minutos). Mas se tem dificuldades em dormir, o melhor é **evitar deitar-se durante o dia.**

- **Suspenda ou reduza o consumo de álcool, cafeína e nicotina,** sobretudo nas horas antes de se deitar.

- O **quarto** deve ser um local **sem ruídos, sem iluminação** (incluindo relógios iluminados) e com uma **temperatura ambiente amena** (nem demasiado quente, nem demasiado frio),

Se após estabelecer estas medidas de higiene do sono, os seus problemas em dormir persistirem, pode ser aconselhável consultar um especialista. Pode sofrer de alguma perturbação do sono, tal como insónia (não conseguir dormir), hipersónia (necessidade de dormir muito), narcolepsia (sonolência excessiva, com tendência a adormecer em locais inapropriados e a qualquer hora), apneia do sono (suspensão repetida da respiração durante o sono), entre outras. Destas, a insónia é a mais frequente e a mais relacionada com factores psicológicos, como ansiedade ou depressão.

Durma bem! Bons sonhos!

Renovação da carta de condução aos 50 anos

Dr. José Pedrosa Pacheco
Advogado

Em 23 de Fevereiro de 2005 o governo Santana Lopes fez publicar no Diário da República o novo Decreto Lei que alterou os limites de idade para a renovação das cartas de condução tendo sido introduzidos, no caso dos condutores de veículos ligeiros e motociclos, dois novos escalões etários: 50 e 60 anos. No caso de viaturas pesadas a renovação faz-se aos 40 anos e depois de 5 em cinco anos até aos 65. O IMTT (antiga DGV) comprometeu-se a enviar cartas aos condutores alertando-os para este novo prazo limite mas essas informações nunca chegaram verdadeiramente ao conhecimento público o que pode criar sérios problemas na aplicação da lei. É que as cartas emitidas antes, têm prazos de validade mais dilatados e bem pode aqui acontecer o desconhecimento da lei aproveitar ao infractor na medida em que a posse de um título válido de condução pode induzir o seu titular em erro desculpável. Tal situação decorre do facto da nova lei ter efeitos retroactivos aplicando-se também aos encartados anteriormente à sua publicação. Para estes condutores mais antigos os novos prazos de validade só se aplicam a partir de 1 de Janeiro de 2008 e mantêm a habilitação até que ocorra o primeiro termo de validade. Em termos práticos quem já tinha 50 anos em 1 de Janeiro de 2008 só terá de renovar a carta logo que ocorra o novo termo de validade, ou seja aos 60 anos, assim como quem já tinha 60 só renova 65 anos de idade. De qualquer forma a lei entrou em vigor em 25 de Maio de 2005 e é para cumprir, implicando a sua violação multas e penalidades diversas que podem ser especialmente gravosas. Por isso os condutores devem ignorar a data de validade que consta na respectiva carta de condução, e passar a guiar-se pelos novos escalões etários definidos. Os pedidos de renovação da carta, acompanhados de atestado médico, devem ser apresentados nos seis meses anteriores à data em que são atingidas as idades limite. O IMTT esclarece, no entanto, que, caso os condutores deixem passar o prazo de renovação da carta têm até dois anos para o fazer, sem necessidade de provas de exame. «Passado esse prazo, têm a possibilidade de se autopropor e efectuar uma prova de aptidão e de

Condutores de veículos das categorias A, B e B+E, e das subcategorias A1 e B1								
Ano de Nascimento	ANO PARA REVALIDAÇÃO DA CARTA DE CONDUÇÃO							
	50 Anos	60 Anos	65 Anos	70 Anos	72 Anos	74 Anos	76 Anos	78 Anos
1980	2030	2040	2045	2050	2052	2054	2056	2058
1979	2029	2039	2044	2049	2051	2053	2055	2057
1978	2028	2038	2043	2048	2050	2052	2054	2056
1977	2027	2037	2042	2047	2049	2051	2053	2055
1976	2026	2036	2041	2046	2048	2050	2052	2054
1975	2025	2035	2040	2045	2047	2049	2051	2053
1974	2024	2034	2039	2044	2046	2048	2050	2052
1973	2023	2033	2038	2043	2045	2047	2049	2051
1972	2022	2032	2037	2042	2044	2046	2048	2050
1971	2021	2031	2036	2041	2043	2045	2047	2049
1970	2020	2030	2035	2040	2042	2044	2046	2048
1969	2019	2029	2034	2039	2041	2043	2045	2047
1968	2018	2028	2033	2038	2040	2042	2044	2046
1967	2017	2027	2032	2037	2039	2041	2043	2045
1966	2016	2026	2031	2036	2038	2040	2042	2044
1965	2015	2025	2030	2035	2037	2039	2041	2043
1964	2014	2024	2029	2034	2036	2038	2040	2042
1963	2013	2023	2028	2033	2035	2037	2039	2041
1962	2012	2022	2027	2032	2034	2036	2038	2040
1961	2011	2021	2026	2031	2033	2035	2037	2039
1960	2010	2020	2025	2030	2032	2034	2036	2038
1959	2009	2019	2024	2029	2031	2033	2035	2037
1958	2008	2018	2023	2028	2030	2032	2034	2036
1957		2017	2022	2027	2029	2031	2033	2035
1956		2016	2021	2026	2028	2030	2032	2034
1955		2015	2020	2025	2027	2029	2031	2033
1954		2014	2019	2024	2026	2028	2030	2032
1953		2013	2018	2023	2025	2027	2029	2031
1952		2012	2017	2022	2024	2026	2028	2030
1951		2011	2016	2021	2023	2025	2027	2029
1950		2010	2015	2020	2022	2024	2026	2028
1949		2009	2014	2019	2021	2023	2025	2027
1948		2008	2013	2018	2020	2022	2024	2026
1947			2012	2017	2019	2021	2023	2025
1946			2011	2016	2018	2020	2022	2024
1945			2010	2015	2017	2019	2021	2023
1944			2009	2014	2016	2018	2020	2022
1943			2008	2013	2015	2017	2019	2021
1942				2012	2014	2016	2018	2020
1941				2011	2013	2015	2017	2019
1940				2010	2012	2014	2016	2018
1939				2009	2011	2013	2015	2017
1938				2008	2010	2012	2014	2016
1937					2009	2011	2013	2015
1936					2008	2010	2012	2014
1935						2009	2011	2013
1934						2008	2010	2012
1933							2009	2011

comportamento (prova prática), o que é condição necessária para a revalidação da carta de condução», adianta o IMTT, desmentindo informação que circula

on-line e que diz que os condutores têm de fazer novo exame de Código se deixarem passar dois anos sobre a data de renovação.

10 | ASSOCIATIVISMO



Associação Ecológica “Os Defensores”

Espaço verde

O nosso planeta está doente, e a sua cura depende de todos nós. Com os nossos hábitos consumistas estamos todos os dias a contribuir para que a sua doença se agrave, e que vá morrendo pouco a pouco. Estamos diariamente a destruir e desperdiçar os recursos naturais que ele nos oferece e que são vitais para a nossa existência, tais como a água, o oxigénio, etc.

Com o gasto desregrado de água, com a destruição de florestas, com todo o lixo que produzimos, com a evolução industrial, com toda uma série de actos, estamos a hipotecar o futuro dos nossos filhos, e das próximas gerações.

Por tudo isso decidimos iniciar uma campanha para sensibilização à nossa comunidade, para que no nosso dia-a-dia possamos não só inverter esta situação,

como também aliviar as nossas facturas no fim do mês.

Assim vamos todos os meses publicar neste jornal pequenas dicas com vista a melhorar os nossos hábitos diários e incutir na nossa sociedade uma mentalidade mais ambientalista.

- Quando lavamos os dentes ou as mãos, devemos manter a torneira fechada ou encher um copo com água, assim podemos poupar entre 10 a 30 litros de água por dia.

- Na casa de banho, opta pelo duche em vez do banho de imersão (gastarás 50% menos água) e, se possível, encurta a duração dos duchos (menos 2 minutos debaixo do chuveiro implica uma poupança de 40 litros de água por dia!).

- Ao lavar o carro, em vez de usar uma mangueira usa um balde e uma esponja, em vez de gastares 500 litros de água gastarás apenas 50, uma grande diferença para a tua carteira e

para o planeta.

- Se regarmos o jardim à noite ou logo pela manhã, quando não está calor, evitamos que a água evapore, evitando assim regar várias vezes e poupando água.

Na próxima edição deixaremos aqui mais formas de poupar o ambiente e a nossa carteira.

“*Estamos diariamente a destruir e desperdiçar os recursos naturais*”

Passeio a S. Martinho do Porto

A Associação Ecológica “Os Defensores” irá realizar no próximo dia 3 de Julho o já habitual passeio a S. Martinho do Porto de comboio e de bicicleta, com almoço convívio.

Para os interessados contactar: Paulo Gaspar-967638393, Celso Santos-916651017 e Carlos Brites - 965138755.

1ª Volta a Monte Redondo em bicicleta

Inter Associações

Vai realizar-se pela 1ª vez uma volta à freguesia de Monte Redondo, em bicicleta, no próximo dia 31 de Julho.

Pretende-se que esta volta seja um elo de

ligação e convívio entre todas as associações da nossa freguesia.

Por questões logísticas, todos os interessados deverão inscrever-se para o convívio final, podendo realizar-se na Junta de Freguesia ou nas associações até ao próximo dia 27/07/2011.

Contamos com a vossa participação.

Noite de Fados

No próximo dia 25 de Junho às 21h vai realizar-se a Noite de Fados na sede da ARCUDE, no Grou.

Clube de Caça e Pesca

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs. Caçadores, que as inscrições para as candidaturas aos dias de caça da época 2011/2012, terão início a 01 de Julho e termo em 16 de Julho.

Informamos em especial, os sócios do Clube que ao não efectuarem a inscrição, ficam por força de lei, impedidos de caçarem.

A Direcção do Clube, encontra-se na sede nos dias 01/02 e 09 de Julho, a partir das 21h30, para atendimento. Mais informações pelos telefones 922205243 ou 917439219.

ASSOCIATIVISMO 11

CN Trial 4x4

Monte redondo está representado no campeonato nacional de trial 4x4 por João Ferraz, de 34 anos casado com Sónia Relvas, residente em Paço - Monte Redondo, serralheiro mecânico na empresa Sefoeste Lda.

Sendo ele um amante do todo terreno, foi convidado a integrar a equipa REPSOL TT de Vasco Andrade que disputa o cn trial 4x4.

Nas funções de assistência e no control de passagem de obstáculos devido a ser uma prova de 3 horas de resistência, onde de manhã se realizam os treinos e tempos para a grelha de partida, realizando à tarde a prova.

O cn trial 4x4 é constituído por 6 provas a nível nacional: Feira, Alenquer, Montalegre, Táboa, Lourinhã e Paredes.

Já se realizaram três, tendo a repsol tt um bom desempenho, estando em segundo lugar a 2 pontos do primeiro stand Emanuel Costa.

Sendo uma prova do agrado dos amantes do todo terreno, se for de agrado irei-vos informando dos resultados das restantes provas que ainda faltam realizar.



Calendário: 26/06/2011 - Táboa; 18/09/2011 - Lourinhã; 16/10/2011 - Paredes



A equipa é composta por:

Piloto-Vasco Andrade
Co-piloto-João costa
c.prova-João Ferraz
c.prova-Felipe Sousa
Ass.mecanica-XS5



AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA
MONTIJOS - MONTE REDONDO

Todos os serviços, relacionados com funerais, trasladações e cremações.

TEMOS A SUA DISPOSIÇÃO "SERVIÇOS-APÓS FUNERAL"

- Serviço Floral
- Serviço de Canteiro

*** Tratamos, gratuitamente, de toda a documentação para a obtenção de benefícios sociais.**



FILIAL: Charneca dos Montijos, E.N. 109 Nº 67A - R/C E - Montijos
2425—618 Monte Redondo * Tel/Fax: 244 686 322 - 969 847 356
SEDE: Rua de Tomar, 59 R/C - Leiria * Tel: 244 834 826 - 966 040 046

12 | ASSOCIATIVISMO/LEITURA

Associação Recreativa e Desportiva os Moleiros

“Não há satisfação maior do que aquela que sentimos quando proporcionamos alegria aos outros.”

M. Taniguchi

Com apenas 3 anos de existência, a Associação Cultural Recreativa e Desportiva os Moleiros, já conta com alguns eventos que fizeram o gosto aos participantes e que deixaram grandes sorrisos para recordar:



Fundada no dia 7 de Fevereiro de 2008, com o objectivo de proporcionar momentos de lazer e boa disposição a miúdos e graúdos, a Associação Cultural Recreativa e Desportiva “Os Moleiros”, é constituída por um grupo de pessoas, que lutam por criar as suas raízes nas instalações da “Escola Primária de Fonte Cova”, onde actualmente funciona a sua sede. Sonhos de meninos que gostariam de repetir e registar para perpetuar, na escolinha onde tantos de

nós já passaram um dia. Presidida pelo Sr. David Santos, e pelo Vice – Presidente Sr. Luís Silva, esta associação, para além de se encontrar a organizar eventos tais como um novo passeio de bicicleta que terá lugar dia 14 de Agosto e para qual está a ser definido o itinerário, pretende desenvolver muitas mais actividades, no entanto, carece de um espaço definitivo para que possa dar azo á realização de todos os objectivos que gostaria de ver concretizados.

Sugestões de Leitura – BOM PORTUGUÊS

Bom Português, rubrica de sucesso da RTP que há vários anos desafia os conhecimentos dos telespetadores, foi editado em livro.

Esta obra destina-se a todos os que pretendem falar escrever corretamente em português e também àqueles que desejam [re] descobrir, enriquecer e testar os seus conhecimentos de língua portuguesa.

Com prefácio do jornalista Carlos Albuquerque, esta obra esclarece, de forma rápida e simples, as dúvidas mais comuns da língua portuguesa, tais como: feminino e plural de vocábulos, construção gramatical de certas expressões, acentuação gráfica de

palavras, entre outras.

Para uma utilização funcional, o *Bom Português* está dividido em quatro partes:

Perguntas e respostas - palavras-chave, perguntas e respostas;

Glossário - definições e explicações de termos específicos da gramática, com exemplos ilustrativos;

Índice alfabético - dúvidas ordenadas alfabeticamente pelas palavras-chave;

Índice temático - dúvidas ordenadas por questões gerais, como *Com acento ou sem acento?*; *Como se forma o plural?*; *Qual a forma correta do verbo?*...

Ana Carla Gomes



Festa da criança da escola de Lavegadas

Como vem sendo hábito, voltámos a celebrar o “Dia da Criança” no pavilhão de “Os Magníficos”, no passado domingo dia 5 de Junho.

Mais uma vez foi uma festa bastante animada com danças, teatros e canções.

Uma vez que este dia coincidiu com a comemoração do “Dia do Ambiente”, os pais de alguns alunos também quiseram juntar-se a nós, alertando para a necessidade de preservar o ambiente, fazendo um desfile de moda utilizando material reciclável.



No final das actuações, as crianças receberam um gelado oferecido pela Junta de Freguesia. Mais tarde decoraram um saco - mochila, escreveram mensagens e lançaram-nas em balões, actividades estas organizadas pela Associação dos Magníficos. Seguiu-se um lanche partilhado.

Escola de Lavegadas

Entrevista à Sra. Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo

As crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo fizeram uma entrevista à Sra. Presidente da Junta de Freguesia de M. Redondo, no âmbito das actividades que se têm vindo a desenvolver e inseridas no Projecto curricular “Aprender a Crescer... Crescer a comunicar”.

Consideramos que estas actividades poderão contribuir para amanhã termos cidadãos mais autónomos, mais informados, solidários, justos e responsáveis.

- Como se chama e onde mora? (Rodrigo)

PJ - “Celine Moreira Gaspar e moro nos Montijos.”

- Porque é que se candidatou a presidente da junta de freguesia? (Lara Filipa)

PJ - Candidatei-me para a freguesia para fazer mais e melhor para a qualidade de vida das pessoas e ajudar a resolver alguns

problemas...

- Qual é o seu trabalho na junta de freguesia? (Maria)

PJ - “O meu trabalho é orientar e coordenar as coisas que são da competência e às quais são delegadas da Junta de Freguesia.

Ex: A secretaria, o cemitério, as ruas, estradas, almoços, a CAF, ect.”

- Gosta de ser Presidente da Junta? (João)

PJ- Sim, todos os dias ajudo a superar dificuldades e também é uma experiência de vida diferente, uma aposta

- Gosta do seu trabalho? (Mariana)

PJ - “Gosto muito tanto aqui na junta como nas páginas amarelas.”

- Quando é que vamos ter uma escola nova? (Joana)

PJ - Vamos ter uma escola nova no ano 2012/2013

- Sra. Presidente, gostávamos muito de ir ao Jardim Zoológico, acha que nos pode ajudar? (Gustavo)

PJ- Sim, podem contar sempre com a minha ajuda.

- Consegue resolver todos os problemas da junta de freguesia? (Alina)

PJ- Nem sempre se consegue resolver tudo. É necessário dinheiro, mas com boa vontade,

muito esforço tudo se vai resolvendo...

- Como é que foi escolhida para ser Presidente? (Danilo)

PJ - “Como todos os presidentes da junta fui escolhida por votação. Houve 4 listas e a da Sra. Presidente foi a que ganhou. As pessoas votaram e a lista da Sra. Presidente obteve mais votos.”

- Trabalha só na junta ou tem outro emprego? (André)

PJ - “Não trabalho só na junta, sou também consultora de páginas amarelas.

Ex. Quando as pessoas querem adquirir uns patins, vão à Internet e procuram a publicidade que a empresa publicar nas páginas amarelas.”

Trabalho colectivo das crianças do J.I. Monte Redondo



14 ESCOLINHA

Casa da Criança

No dia 5 de Junho assinalou-se o Dia Mundial do Ambiente. Numa perspectiva de Educação Ambiental, visando sensibilizar as crianças para os problemas ambientais e para a necessidade de respeitar e preservar a natureza que nos envolve, a Casa da Criança tem vindo a desenvolver com as suas crianças um trabalho de exploração e observação da natureza e de

sensibilização para a preservação do nosso património natural, matéria a que, aliás, as crianças são bastante sensíveis. Dessas actividades destacamos: as visitas ao pinhal que se situa junto da Casa da Criança e a pesquisa sobre as aves existentes na localidade; separação dos lixos para reciclagem, reciclagem de papel e a visita ao Jardim Zoológico em Lisboa



Visita ao Jardim Zoológico em Lisboa

Trabalho colectivo alusivo às aves



Reciclagem de Papel



Separação e colocação de lixo nos respectivos ecopontos

Informa-se ainda que a Casa da Criança tem vagas para valência de Creche (crianças dos 3 meses e meio aos 36 meses)

Casa da Criança
Maria Rita Patrocínio Costa

Na corte d'el rei D. João

Dia 25 de Maio realizou-se uma visita de estudo à Corte d'el Rei D. João III, em Leiria.

A partida estava prevista para as 12h e 50m.

A parte que eu mais gostei foi a segunda peça de teatro em que havia dois homens, um era Pedro e outro era Bartolomeu.

Certo dia apareceu lá um outro soldado que lhes tinha dito que se eles se casassem já não pagavam impostos. O Pedro gostava de uma menina que se chamava Safira e o Bartolomeu gostava de Jasmim. Foram a correr ter com elas e o Bartolomeu, como já sabia que a Jasmim andava no mercado às compras para o pai, foi até ao mercado e encontrou-a a chorar. Perguntou-lhe porque é que ela estava a chorar e ela respondeu que tinha de casar com um homem gordo, que se estava sempre a babar, e que era muito feio, e ainda por cima, se não casasse, esse homem feio e gordo ficava com a sua casa.

Foi então que Bartolomeu teve uma ideia e perguntou a Jasmim se podia ir para casa dela.

Lá foram os dois para casa de Jasmim, entraram em casa e começaram a fazer os preparativos como teias de aranhas nos candeeiros, maçãs podres com palha de porcos, chá de lagartas e muitas coisas assim.

A Jasmim foi-se vestir, o Bartolomeu atou um avental e o pai de Jasmim, Rochid, também. Depois de estar tudo preparado, o homem feio e gordo bateu à porta. O Bartolomeu foi abrir e o homem até já trazia o contrato de casamento. A Jasmim estava disfarçada (horrível, na minha opinião!) e deram-lhe aquilo tudo: maçãs podres e tudo o que tinham feito que era para ele desistir do casamento e ele desistiu. Ficaram todos contentes! A parte que eu mais gostei foi a parte do "chantily" que atiraram para a cara do homem.

Foi uma tarde super divertida. Eu e os meus colegas fartamo-nos de rir porque os teatros eram mesmo engraçados.



Ana Sofia Pedrosa – 4º Ano
EB1 de Sismaria

Fomos ao Jardim Zoológico

No dia 25 de Maio fizemos uma visita de estudo ao Jardim Zoológico, em Lisboa.

Fomos de autocarro e demoramos muito tempo a chegar. Lá, vimos muitos animais: Os elefantes, as girafas, os leões, os macacos, as zebras, as tartarugas, o

rinoceronte, o hipopótamo, os tigres...

Gostamos de todos mas dos que gostamos mais, mais foi dos golfinhos.

Na nossa sala fizemos este trabalho depois.

Esta visita de estudo foi feita em conjunto com a Pré de Monte Redondo.

J.I. Casal Novo, Maio 2011



Dia da Criança

No dia 1 de Junho de 2011, as crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo e do Casal Novo, comemoraram este dia no parque de Merendas de Monte Redondo, com muita brincadeira, música, um almoço tipo pic-nic, gelado, danças balões, ...

Contamos com a preciosa ajuda da:

- Sra. Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo que nos ofereceu gelado;

- G. N. R. ajudar a atravessar a estrada;

- Encarregados de educação (balões, pipocas);

- Papelaria de Monte Redondo (balões);

"... Brincar também é uma boa maneira de aprender, as crianças também têm todo o direito de brincar e se divertir". Enunciado nos direitos da criança.



Ser criança é assim...

Correr até acabar o fôlego, rolar pelo chão sem medo de se sujar, falar o que vier à cabeça e fazer de qualquer coisa uma brincadeira. É uma época da vida da qual temos saudades quando crescemos. E é exactamente nesta data dedicada a todos esses pequenos seres, que têm a inocência como principal característica, que devemos não só valorizar a vitalidade infantil, como também procurar resgatar a essência da criança.

"Autor desconhecido"



Jardim de Infância de Monte Redondo

FESTA * CONVÍVIO DA

 **Filarmónica**
Nossa Senhora da Piedade
Monte Redondo

ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA AS OBRAS DA NOVA SEDE

16 DE JULHO

NA NOVA SEDE DA FILARMÓNICA - ANTIGA 'CASA DA CRIANÇA'
EM FRENTE À IGREJA DE MONTE REDONDO

15 HORAS

ABERTURA DO RECINTO

PALCO ABERTO

TRAZ A GUITARRA, O PIANO OU OS FERRINHOS E VEM DIVERTIR-TE.

- ABERTO A QUALQUER MÚSICO QUE QUEIRA PARTICIPAR.
COM PARTICIPAÇÃO DA ESCOLA DE MÚSICA.
- OUTRAS ANIMAÇÕES.
SERVIÇO DE BAR E PETISCOS.

20.30 HORAS

JANTAR

ANIMADO PELOS 'LATEM QUINTET'



22 HORAS

CONCERTO PELA FILARMÓNICA N^a SENHORA DA PIEDADE MONTE REDONDO



23 HORAS

BAILE ANIMADO POR



RGN MUSIC

EMENTA PARA O JANTAR:

CALDO VERDE OU CANJA.
BORREGO*
SOBREMESA
CAFÉ

PREÇO : 12 EUROS
ATÉ AOS 12 ANOS 7 EUROS
*HAVERÁ ALTERNATIVA AO BORREGO

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER ACIDENTE DURANTE OS FESTEJOS.

Jantar por marcação até dia 8 de Julho, pelo telefone:
244685759 - Filarmónica,
962787588 - Alcides Ferreira

966743517 - Ezequiel Cordeiro
914840856 - Viviana Santos
ou por mail em: bandanossamredondo@gmail.com