

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



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

REPORTAGEM



ACADEMIA DE FORMAÇÃO MOTOR CLUBE - APRENDER FUTEBOL A BRINCAR

//Pág. 6

CULTURA

INAUGURAÇÃO DO MURAL ALUSIVO AÓS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL //Pág. 5

EDUCAÇÃO

ASSEMBLEIA PEQUENOS DEPUTADOS

//Pág. 2

DESPORTO

CAMPEONATO REGIONAL DA BEIRA LITORAL DE DOWNHILL NO CABEÇO DE MONTE REDONDO

//Pág. 7

PRIMAVERA NA CASA DA CRIANÇA

Primavera...

É a estação de renovação por excelência, dos dias maiores e mais quentinhos, das cores garbadas das flores que perfumam campos e canteiros, dos passarinhos que andam numa azáfama constante, chilreando, enquanto constroem alegremente os seus ninhos, das borboletas e outros insetos que voltam a povoar os

nossos jardins e... da chuva, teimosa, que de vez em quando ainda impõe a sua presença.

Para apreciar, explorar e compreender todas estas maravilhas da natureza, as portas da Casa da Criança abrem-se para o exterior: as nossas crianças brincam no jardim, no pinhal envolvente, fazem passeios pela natureza, usam materiais naturais

que recolhem para desenvolver atividades diversas, chapinham nas poças da chuva...

E assim vão crescendo: curiosas, atentas, protetoras do seu legado natural, conhecendo-se a elas próprias, aos outros e ao meio que as rodeia... FELIZES!

**Casa da Criança Maria Rita
Patrocínio Costa**



ASSEMBLEIA DOS PEQUENOS DEPUTADOS - 2024

Os alunos do 3.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo foram representar o Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, na Assembleia dos Pequenos Deputados, no dia 26 de abril de 2024, no Teatro Miguel Franco. As Professoras que os acompanharam foram a Professora Maria Luísa Nunes e a Professora Sofia Sousa.

Os alunos prestaram um Voto de Louvor pelo empenho, trabalho, responsabilidade, eficiência e carinho com que a Junta de Freguesia, cuida da Comunidade Educativa do Centro Escolar.

Disseram que a Senhora Presidente de Junta Dra. Céline Gaspar, é uma autarca empenhada e determinada. Agradeceram-lhe o seguinte:

- A construção do novo telheiro, no Espaço Preto, que permite brincar na rua mesmo quando chove;
- A manutenção do Parque



Infantil, do Campo de Futebol e do Campo de Areia, que permite brincar na rua, nos dias de bom tempo;

- A implementação do relvado e a plantação das árvores autóctones, que permite que os alunos

sejam melhores “Guardiões do Recreio”;

- As fotocópias, que permitem realizar trabalhos divertidos e que ajudam os alunos a crescer;
- As pequenas reparações no espaço escolar, que permitem ter

uma escola de qualidade onde os alunos gostam de estudar.

Estes alunos também fizeram um pedido à Câmara Municipal de Leiria e à Junta de Freguesia. A construção de uma Ciclovía na rua que se inicia no Parque de Estacionamento do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa até ao Motor Clube. Os alunos acham que se poderia reduzir a poluição do ar e circular em segurança e de forma sustentável, pela estrada existente atualmente. Pediram também a construção de um campo de rampas para bicicletas ao lado do Motor Clube.

Nesta Assembleia estavam muitos Professores, Auxiliares, Presidentes de Junta e Vereadores. Foi uma experiência muito boa.

Deputados: Bianca Mendes, Luana Henriques, Artur Alecrim, Carminho Vicente, Mateus Gomes e Artur Soares.

DIRETORA:

Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos e Lina António

CHEFE DE REDAÇÃO:

Patrícia Marques

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

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

COLABORADORES:

- Ana Carla Gomes
- Casa da Criança Maria Rita
Patrocínio Costa
- Centro Escolar de Monte Redondo

- Centro Social Paroquial
Nossa Sr.ª da Piedade
- Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
- Menisco Saúde - Sofia Nóbrega
- Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade
- Agrupamento Escolas Rainha
Santa Isabel

FICHA TÉCNICA

TELEFONES:

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares



ERASMUS + ESTÁGIOS PROFISSIONAIS EM MÁLAGA

No âmbito do Programa Erasmus, doze alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, do 3.º ano, dos cursos profissionais de Desporto e de Informática- Sistemas, foram para Málaga, em Espanha, fazer um estágio profissional de dois meses. Os alunos foram acompanhados pelos professores Rui Miranda, Tito Antunes e Alexandre Pinheiro, que os orientaram nas questões práticas e os



apresentaram às empresas.

Segundo os docentes, «os Estágios Internacionais são uma

mais-valia no percurso do aluno e na sua formação profissional. A experiência de trabalhar e viver noutra país é algo gratificante e que fornece muitas ferramentas, quer a nível linguístico, quer a nível social/profissional. Málaga é uma cidade que fornece todas as condições para a realização do estágio na área desportiva com um vasto leque de soluções: equipas de futebol, dança,

fitness, entre outros. Já no âmbito da Informática, ao estudar em instituições estrangeiras, os alunos têm acesso a diferentes metodologias de ensino e tecnologias emergentes, além de que os ambientes multiculturais desenvolvem adaptabilidade e o pensamento crítico essenciais no âmbito da informática».

Ana Carla Gomes



CDLPC - SARAU DESPORTIVO

No passado dia 3 de maio, decorreu, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, mais uma edição do Sarau Desportivo, este ano, intitulado "A História de Portugal - contada às cambalhotas". O evento tem todos os anos por objetivo a apresentação de performances gímnicas (e não só) dos



alunos do colégio. A edição de 2024 ficou marcada pela apresentação cronológica de acontecimentos marcantes da História do nosso país, através de esquemas acrobáticos, desde os tempos do Viriato e dos Lusitanos até ao 25 de abril de 1974.

Assistimos a prestações individuais e coletivas de belo efeito, protagonizadas por alu-

nos, professores e pais, sempre com um fundamento histórico e pedagógico como base.

O Sarau terminou com a performance da Ana Nogueira, ex-aluna desta instituição, que cantou "E depois do adeus" e "Grândola Vila Morena", enquanto os alunos distribuíram cravos a todos os espetadores.

Ana Carla Gomes

PROJETO INTERGERACIONAL ECO-ESCOLAS

As relações intergeracionais são uma parte importante do envelhecimento ativo, no sentido em que fortalecem os relacionamentos entre os mais velhos e os mais novos, proporcionando momentos de partilha de ideias, conhecimentos, crenças, pontos de vista, culturas e saberes, bem como a troca de experiências de vida, de forma amigável, construindo relações de aceitação, respeito e compromisso entre todos.

Por isso, procura promover-se momentos de convívio e desconstrução de preconceitos

acerca da velhice, para que exista uma convivência tranquila entre as duas gerações.

Neste sentido, surgiu a oportunidade de participar no projeto Eco-Escolas, no Centro Escolar de Monte Redondo. Este programa consiste em, quinzenalmente, um grupo de idosos do Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade, ir à escola e, juntamente com cada turma, tratarem e cuidarem da horta.

Os idosos partilham os seus conhecimentos ao nível da agricultura, explicando e demonstrando



às crianças o que têm de fazer para que os legumes cresçam e posteriormente os possam consumir. Nomeadamente arrancar as ervas, regar, plantar novas plantas e sementes, desbastar, e outras tarefas necessárias, em que as crianças

vão participando e ajudando.

São momentos muito animados e ricos em aprendizagens que tando os miúdos como os graúdos adoram.

Ana Carla Gomes

OS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL NA EB23/S RAINHA SANTA ISABEL.

No âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de abril de 1974, foram dinamizadas diversas atividades na EB23/S Rainha Santa Isabel, nos dias 23 e 24 de abril, pois é importante não esquecer a ditadura e festejar a liberdade conquistada.

No âmbito da rubrica "Memórias D' Abril", foram dinamizadas duas palestras, em que os alunos tiveram a oportunidade de ouvir testemunhos, de viva voz, sobre a vida das pessoas, em Portugal, antes da "revolução dos cravos", que colocou um fim ao Estado Novo e ao que este período significou.

Na primeira palestra, dia 23 de abril, destinada aos alunos do 6º ano de escolaridade, as professoras Fernanda Marques e Dulcília Moital, testemunharam as suas vivências de infância e partilharam memórias dos tempos da ditadura. As histórias que contaram, na primeira pessoa, relataram coisas incríveis, entre as quais a falta de liberdade de expressão, a tortura dos presos políticos, a ceia à luz da candeia e a vida dos alunos durante o Estado Novo, numa escola bem diferente da atual!

Na segunda palestra, no dia 24, os alunos do 9º ano e do Ensino Secundário tiveram a oportunidade de ouvir o testemunho do professor e escritor Joaquim Pires Bento que combatia na Guerra Colonial, em Angola, quando ocorreu o 25 de Abril de



1974. O seu livro "Mistérios em Tempos de Vendavais", inspirado nas suas experiências de guerra, deu o mote para um relato vivo e muito elucidativo do que foi viver esses tempos conturbados, que anunciavam mudança.

Agradecemos o generoso contributo das professoras Fernanda Marques e Dulcília Moital e do professor Joaquim Bento, cujos relatos tornaram mais significativa e presente a história recente do nosso país.

As "Canções de Abril" também animaram a manhã do dia 24 de abril, no pátio exterior, junto ao campo sintético. Os protagonistas desta atividade foram os alunos do 2º ciclo que entoaram músicas de abril, orientados pelas professoras de Educação Musical, Helena Sobreira e Estela Santos. Toda a comunidade escolar acompanhou com emoção as canções "Venham mais cinco", "E depois do adeus", "Grândola, Vila Morena" e "Somos livres", também conhecida por "A Gaiivota".

"Canções de Abril" resultou de uma longa preparação das professoras de Educação Musical e dos alunos do 2º ciclo que estão de parabéns pelo excelente momento musical que proporcionam a toda a comunidade escolar.

Finalmente, a atividade mais notável realizada na escola e dinamizada pelo departamento de Ciências Sociais e Humanas, no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de abril, foi a denominada "Árvores de Abril"!

Ao longo dos dias 23 e 24 de abril, todas as árvores do recinto escolar foram sendo enfeitadas com cravos, imagens, e diversos objetos que reavivam a memória de um Portugal em ditadura, em que imperava o autoritarismo. a falta de liberdade, a censura,

as prisões políticas, o desrespeito pelos direitos humanos, a guerra colonial, assim como as memórias também de um dos dias mais importantes da História de Portugal, o dia 25 de abril de 1974, em que um golpe de Estado levado a cabo pelos militares, permitiu aos portugueses caminhar para a construção de um país democrática.

Cada árvore do espaço da EB23/S Rainha Santa Isabel espelha a reflexão sobre o 25 de abril realizada por cada uma das nossas 30 turmas.

Parabéns a todos os que contribuíram, com a realização destas atividades, para não esquecermos a importância deste dia para Portugal... e para que possamos continuar a dizer LIBERDADE!

Helena Felizardo





Montagem de Redes Zincadas e Plastificadas
Trabalhos de Serralharia

E-mail: carlossilva.redes@gmail.com

Rua da Serrada N.º20 | 2425-177 Bajouca | Leiria
Tel/Fax: 244 684 421 | Tlm: 964 094 588

INAUGURAÇÃO DO MURAL ALUSIVO AOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL



Nos últimos meses, a nossa Freguesia realizou várias iniciativas para comemorar o meio século da Revolução dos Cravos. Pelo espírito interventivo que tantos tiveram na nossa Freguesia durante o regime, considerou-se que esta data tinha que, efetivamente, ser comemorada no nosso território. A este propósito foi inaugurado um mural, em Monte Redondo, junto à ciclovia.

Esta obra foi inspirada pelo desenho digital de Marta Sofia

Rodrigues, vencedora do concurso de Artes Plásticas promovido pela União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, e foi eternizada pela artista plástica Ana Sobreira, natural da Carreira.

A inauguração do mural contou com a presença de alguns membros da Assembleia de Freguesia, de representantes do associativismo local e de vários cidadãos Monteredondenses e Carreirenses, e teve a intervenção de Celina Sobreira, em representação

da artista, Ana Sobreira; de Marta Sofia Rodrigues e da Senhora Presidente da União das Freguesias, Céline Gaspar.

Pela voz da sua mãe, Ana Sobreira reforçou o quão o 25 de abril abriu as portas às artes e à liberdade de nos expressarmos livremente através delas.

Marta Rodrigues explicou cada um dos elementos da imagem que, no seu conjunto, retrata a conquista da liberdade, e realçou que as cores e os elementos

definem a importância da resiliência para a conquista de Abril.

Céline Gaspar reforçou o quão precisamos continuar a honrar todos aqueles que lutaram para que pudéssemos estar ali naquele momento a expressar-nos, quer pelas palavras, quer pela arte: “Abril não está terminado. Todos os dias, e cada um de nós, terá de continuar a criar Abril e a conquista a liberdade.”

Ana Carla Gomes

DIA DE BRINCAR EM FAMÍLIA PARQUE DE MERENDAS DA CARREIRA

Na tarde do dia 19, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em parceria com o Jiga Joga - Psicomotricidade, realizou uma iniciativa que assinalou o Dia da Família (15 de maio) e o Dia do Brincar (28 de maio), ao mesmo tempo que abordou o tema da reciclagem.

O Dia Internacional do Brincar celebra o artigo 31º da Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas, reforçando que brincar é um direito da Criança. Esta data foca-nos sobre a importância do brincar e o valor que as brincadeiras têm no bem-estar, saúde e desenvolvimento das crianças. Os pais/educadores são



os preferidos das crianças para as suas brincadeiras, não há nada mais divertido e terapêutico que ver pais e filhos a brincar. Contudo, com a correria do dia-a-dia, o brincar, fica esquecido, dando-se cada vez mais ênfase à educação e a atividades mais formais.

Assim, com o “Dia de Brincar em Família” quisemos reforçar na nossa Freguesia que brincar deve fazer parte da rotina diária de qualquer família.

Para brincar, 15 crianças e as suas famílias, ouviram a história do livro “As formigas vão salvar o

planeta”. Às vezes, as respostas às perguntas mais importantes da vida estão nos sítios mais improváveis. As formigas são seres impressionantes. Conseguem carregar mais de 10 vezes o seu peso, reciclam e estão sempre prontas a ajudar.

Neste livro divertido, as famílias conheceram o mundo das formigas e descobriram como é que podemos aprender com a sua sabedoria milenar para salvar o planeta.

Brincámos. Aprendemos a proteger o nosso planeta. Estivemos juntos em família.

Céline Gaspar

ACADEMIA DE FORMAÇÃO MOTOR CLUBE APRENDER FUTEBOL A BRINCAR



A Academia de Formação do Motor Clube já existe desde os anos 90 e continua a formar atletas dos vários escalões. A direção da formação do Motor Clube é composta por Gil Cabecinhas, Nuno Mota e Jorge Morgado e, segundo eles, apesar de as condições não serem as ideais, há 30 anos, todos os miúdos queriam jogar futebol e era fácil captar atletas para o clube.

Notícias: Quais as principais diferenças dessa altura para os dias de hoje?

MOTOR CLUBE: Antigamente, com a ausência de tecnologias, quase todas as crianças tinham o sonho de ser jogadoras de futebol. Nos dias de hoje, é uma “vitória” conseguir retirar as crianças da frente dos ecrãs e fazê-las perceber que se podem divertir sem tecnologias.

Notícias: Como se motiva uma criança a gostar de jogar futebol?

MOTOR CLUBE: No Motor Clube, procuramos, nos escalões de formação que não têm carácter competitivo (sub-11 anos), fazer treinos em que os atletas aprendam futebol enquanto “brincam”, com treinos didáticos, que permitem a aquisição de competências físicas, técnicas e táticas, enquanto se divertem com jogos e exercícios.

Notícias: Quantos atletas têm atualmente na formação?

MOTOR CLUBE: Na época 23/24, temos na formação cerca de 70 atletas, distribuídos por 4 escalões de formação: Petizes, Traquinas, Benjamins e Iniciados.

Notícias: Falem-nos um pouco das condições atuais do Clube.

MOTOR CLUBE: O Motor Clube tem neste momento um dos melhores complexos desportivos da região, com estruturas novas, balneários, departamento médico, campo com relva sintética e todo o material necessário para que os



treinadores possam desempenhar o seu trabalho com sucesso.

Somos uma academia de formação certificada grau 2, o que nos “obriga” também a trabalhar todos os dias para dar aos nossos atletas todas as condições para que possam crescer enquanto jogadores, mas sobretudo, enquanto pessoas.

Existem dois aspetos que nós consideramos fundamentais para medir o sucesso do que estamos a fazer: são as desistências (quase nulas) e as chamadas constantes dos nossos atletas para serem observados por outros clubes (Benfica e Sporting).

Notícias: É difícil a gestão destes escalões de formação?



MOTOR CLUBE: Sim, é bastante complicado, mas ao mesmo tempo gratificante ver o campo cheio de crianças felizes a fazerem o que gostam, ao ar livre, com sol, chuva, calor ou frio, mas, mesmo assim, sempre com um sorriso no rosto.

Cada criança é especial e cabe à equipa técnica conjugar todas essas diferenças por forma a termos atletas felizes.

Notícias: Ambições para o futuro?

MOTOR CLUBE: Foi só com a eleição da direção atual que se criou uma estrutura que contempla dois diretores exclusivos para as camadas jovens. Foi um trabalho duro,

começar praticamente do zero, mas fomos crescendo aos poucos e a ambição é continuar passo a passo até termos todos os escalões de formação.

Para a época 24/25, os grandes objetivos são manter todos os atletas que estiveram cá esta época, captar novos atletas com a divulgação de treinos abertos em junho e setembro e, por último, demonstrar aos pais, que são de Monte Redondo e que têm os seus filhos a jogar noutros clubes, que o Motor Clube oferece todas as condições para jogarem cá.

Vamos ter, também, um treinador específico de Guarda-Redes, equipas técnicas mais qualificadas e vamos reforçar todos os escalões com mais diretores/auxiliares, para que exista um acompanhamento ainda mais próximo a cada atleta que frequenta o Clube.

Notícias: Uma mensagem final aos nossos leitores?

MOTOR CLUBE: Para finalizar, queremos deixar palavras de agradecimento à estrutura do Motor Clube pelo empenho no sucesso da academia de formação, aos pais por confiarem em nós e pelo comportamento exemplar durante os treinos e jogos e aos patrocinadores que permitem que o Motor Clube cresça e possa dar aos atletas as melhores condições. Obrigado a todos.

Mais do que futebol, o Motor Clube é uma Família.

Ana Carla Gomes

CAMPEONATO REGIONAL DA BEIRA LITORAL DE DOWNHILL NO CABEÇO DE MONTE REDONDO

A II Edição do Campeonato Regional da Beira Litoral de Downhill do Cabeço de Monte Redondo decorreu nos dias 11 e 12 de maio de 2024. Organizado pela Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em parceria com a Associação de Ciclismo da Beira Litoral, esta edição contou com a participação de mais de meia centena de pilotos, vindos de todo o país, que deram um espetáculo extraordinário às centenas de pessoas que se deslocaram ao espaço que, em tempo, foi palco de provas internacionais de motocross.

O “Cabeço Bike Park” é um dos principais locais de treino de mais de uma dezena de jovens da região que pratica a modalidade. Este ano, este grupo, com o apoio de Pedro Pinto, treinador da modalidade, a Junta de Freguesia e a Associação de Ciclismo da Beira Litoral quiseram realizar mais uma edição do Campeonato Regional, cuja primeira edição se realizou em setembro de 2023, e para isso puseram mãos à obra, renovando a pista, transformando-a num espaço ainda mais atrativo para os praticantes desta modalidade.



A iniciativa contou com a colaboração operacional da Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira, do Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, de alguns elementos do Agrupamento de Escuteiros 1226 da Bajouca, dos Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo, do Dr. Pedro Sigalho, da Enfermeira Susana Soares e da Enfermeira Diana Brites.

O relato do espetáculo ficou a cargo de Rui Cabecinhas e o registo fotográfico foi realizado por Inês Costa Fotografia. A Associação Ecológica “Os De-

fensores”, cuja sua génese é o ciclismo, colaborou, também, com a organização, garantindo as refeições para o *staff* e participantes.

O evento contou com o patrocínio de várias empresas da Freguesia, nomeadamente a Alcorsal, a Precisão Laser, a Moldhercus, a Globalsilva, a Azinheiro – Equipamentos, a Leiribrilho e Joaquim Carreira.

Este evento tem como principal objetivo não só a promoção desta prática desportiva, mas também dinamizar o Cabeço de Monte Redondo que é, aliás, o ex-libris do nosso

território. A Câmara Municipal de Leiria esteve representada pelo Vereador do Desporto, Carlos Palheira, que reforçou a importância de manter viva as características favoráveis à prática desportiva deste local.

A Super Especial Feminina teve no pódio a piloto Joana Nunes, que registou o melhor tempo, seguida da Sofia Pinto. O grande vencedor da Super Especial masculina foi Tomás Barreiros, que registou um tempo de 51.045 segundos, seguido do piloto Álvaro Pestana e em terceiro lugar Diogo Vieira.

Céline Gaspar



menisco saúde
CLÍNICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Olá, o meu nome é Sofia, sou Fisioterapeuta na clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo, e estou aqui para vos falar sobre tendinites, de que tanto se ouve falar.

Muitas vezes, ouvimos dizer que “o médico disse que as dores se devem a uma tendinite”, mas o que é uma tendinite?!

O nosso corpo tem cerca de 600 músculos, os quais têm dois ou mais tendões, por exemplo, o nosso bíceps tem 3.

Temos de pensar no nosso músculo como uma mola, que alonga e encolhe, e o tendão é a ponta dessa mola, que liga o músculo ao osso. Logo, ela vai

ter um papel importante para a estabilidade das nossas articulações e na transmissão de força aos músculos.

No nosso dia a dia, é muito comum termos um trabalho que exija que façamos movimentos específicos diversas vezes ao longo do horário laboral, como, por exemplo, quem trabalha em fábricas. O que acontece em alguns casos é que a mola vai alongar e encolher várias vezes, criando uma tensão muito grande nos nossos tendões, o que vai gerar um processo inflamatório nessa região, resultando assim numa tendinite.

Por norma, as tendinites dão dor, a qual nem sempre é bem localizada e geralmente é mais sentida no final do trabalho. Muitas vezes, esta afeta o sono e o movimento da articulação onde está situado o músculo afetado. Essa dor pode fazer com que dimi-

nuía o movimento que consegue fazer na articulação, assim como a sua força.

Para conseguirmos identificar se estamos perante uma tendinite ou não, é importante ser efetuada uma ecografia.

Quando estamos perante um caso de tendinite, dependendo da gravidade da lesão, o que deve ser sempre avaliado por um médico ou fisioterapeuta, será determinado o tratamento mais adequado.

Na maioria das vezes, a resposta é a fisioterapia, descanso e medicação anti-inflamatória, a qual é prescrita por um médico.

O fisioterapeuta terá um papel importante na diminuição da dor e no aumento da funcionalidade, que pode significar promover um aumento do movimento e fortalecer tanto o músculo afetado como todos outros ao seu redor.

Por exemplo, o senhor Manuel, que tem muitas dores no ombro, foi diagnosticado com uma tendinite no ombro e o seu trabalho consiste em pegar em caixas e colocá-las em cima de uma prateleira. Neste caso, o fisioterapeuta vai usar técnicas para aliviar a dor, dar mais mobilidade ao ombro e fortalecer os músculos dessa região para tornar o tendão mais resistente aos esforços seguintes.

Para além disso, na fisioterapia, é feito o ensino de estratégias ou adaptações de movimentos para não sobrecarregar o tendão afetado.

Contudo, é importante realçar que nem sempre geramos tendinites a fazer este tipo de trabalho ou movimentos repetidos. Existem maneiras de prevenirmos que esta situação aconteça.

Uma das principais maneiras é fazermos com que a nossa mola seja mais forte e resistente para que esteja preparada para fazer todo o tipo de movimentos. Como, no caso do senhor Manuel, em que é importante fazer um trabalho de fortalecimento com a intenção de preparar o ombro para todos os impactos que ele possa sofrer.

Logo, deixo o conselho de expormos o nosso corpo a uma diversidade de movimentos, quer seja flexibilidade ou fortalecimento, como ir a um ginásio ou fazer piscina.

A atividade física é das melhores coisas que podemos fazer para o nosso corpo, porque, apesar de as nossas molas não estarem preparadas para estarem sempre a mexer com movimentos repetitivos, elas foram feitas para mexer. Boas caminhadas! Bons treinos!

Sofia Nóbrega

TENDINITES! SERÁ UMA MODA?

MAGNÍFICO ESPETÁCULO PARA MIÚDOS E GRAIÚDOS



O MAL VEM DE CASA

02 DE JUNHO

16H

Sede dos Magníficos

**LANCHE
PARTILHADO ÀS
18H**

VEM FESTEJAR CONNOSCO O DIA DA
CRIANÇA E TRAZ TODA A FAMÍLIA.
PROMETEMOS MUITA ANIMAÇÃO.



A organização não se responsabiliza por danos ocorridos durante o evento

TLA

Transportes Lurdes Amado, Lda.

Tel. 244 689 010 / E-mail: geral@tla.com.pt

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 24

CONSELHOS DE UMA MÃE ANCESTRAL

Maio, o mês das mães. O mês propício para mimar e cuidar de todas as mães. A Filarmónica é acima de tudo a Mãe de todos os músicos, maestros, diretores e sócios.

Se a Filarmónica é a Grande Mãe, é aquela que nos aconchega nos dias tristes, aquela que nos alenta nos dias de calor, aquela que procura “cuidar” de cada um dos seus filhos: sejam de sangue, de afinidade, de coração, de criação ou adotados. Sejam filhos mais novos ou menos novos, pois Filhos são sempre filhos. Se uma Mãe é aquela que nos orienta, nos aconselha, nos exige, que cria regras, que remete para o bem comum, que nos deixa errar e voar no trilho do nosso caminho... Sim, a Filarmónica é a Nossa Grande Mãe. Esta Mãe antiga, ancestral e sábia, com uma meta na sua mente, um objetivo no seu coração, que acolhe tão

bem os seus Filhos tão diferentes, tão peculiares, tão humildes e tão simples.

Esta ligação de um cordão umbilical, que mesmo às vezes cortado pelo afastamento que a Vida os faz viver, é o suco dos valores que cada um acarreta consigo ao longo da sua vida. Este cordão umbilical translúcido e invisível que faz a comunicação entre a Mãe Filarmónica e cada um dos seus Filhos. Uma mãe que não abandona, que cuida da sua aparência para ser um exemplo para os outros, uma mãe com projetos, com desgostos, com falhas e com sonhos.

A Mãe Filarmónica é aquela que ama antes de ser amada, que beija musicalmente antes de ser

beijada, que nos abraça esquecendo o cansaço. É uma Mãe que é capaz de se doar, de nos perdoar os erros, de compreender as nossas limitações, é intemporal, paciente e atenta.

Ser Mãe Filarmónica é ser Amor, e o Amor nunca ninguém o esquece! Ser Mãe Filarmónica é ser Mãe e ponto, não há argumento em contrário.

É com este “conteúdo” em mente que a Filarmónica irá fazer uma Homenagem a todas as Mães, no dia 26 de maio de 2024. Um domingo que se irá iniciar com uma Caminhada Musical organizada pelos “filhos(as) e mais novos(as)” que frequentam a Orquestra Juvenil. Depois será

servido um almoço, pelos(as) “filhos(as) do meio” que já trilharam o seu caminho fora do aconchego desta Grande Mãe, mas cujo cordão invisível ainda acusa sinais de registo constante. Finalmente será realizado um Concerto, “com os atuais filhos”, um momento musical onde a Mãe e a Música serão as Rainhas.

Onde todas as Mães, as humanas, as que nos deram à luz, as que nos amam até ao limite, serão homenageadas com a música da Filarmónica Senhora da Piedade, de Monte Redondo.

**Cumprimentos Musicais,
A Secretária da Direção,
Sofia Cabeço de Sousa**



CLÍNICAS DENTÁRIAS EXCELÊNCIA®

PME líder '22

PME

excelência'21

BAJOUCA - 244 684 600
Largo da Feira dos 13, N.º20
2425-166 Bajouca

STª CATARINA DA SERRA - 244 745 905
Largo da Bemposta, N.º17 e N.º19
2495-186 Santa Catarina da Serra

medicis.pt | info@medicis.pt

A CENSURA NO TEMPO DA DITADURA: O ÚLTIMO CATÃO DE MATILDE ASENSI

O Último Catão é um romance fascinante de mistério e aventura. Uma apaixonante viagem pela história e pelos segredos mais bem guardados do cristianismo.

Sob o solo da Cidade do Vaticano, encerrada entre códices no seu gabinete do Arquivo Secreto, a irmã Ottavia Salina recebe o encargo de decifrar as estranhas tatuagens aparecidas no cadáver de um etíope: sete letras gregas e sete cruzes. Junto ao corpo foram encontrados três pedaços que tudo indica pertencerem à Vera Cruz, a verdadeira cruz de Cristo.

Acompanhada por um arqueólogo de Alexandria, e pelo capitão da Guarda Suíça Vaticana, a protagonista deverá descobrir quem está por detrás do misterioso desaparecimento das relíquias nas igrejas de todo o mundo.

Esta obra prende o leitor do início ao fim e fá-lo colocar várias questões no que concerne a alguns segredos



escondidos pela Igreja, bem como refletir acerca das crenças presentes nas várias religiões do mundo.

Ana Carla Gomes



Matilde Asensi nasceu em Alicante. Estudou jornalismo na Universidade Autónoma de Barcelona e trabalhou durante três anos na equipa de notícias da Radio Alicante-SER, passando depois para a RNE como responsável da informação local, sendo simultaneamente correspondente da agência EFE e colaborando nos jornais La Verdad e Información. Foi finalista dos prémios literários Ciudad de San Sebastián (1995) e Gabriel Miró (1996) e ganhou o primeiro prémio de contos no XV Certamen Literario Juan Ortiz del Barco (1996), de Cadiz, e o XVI Premio de Novela Corta Felipe Trigo (1997), de Badajoz. É autora dos romances El Salón de Ámbar (1999), traduzido em várias línguas e Iacobus (2000), que esteve várias semanas na lista dos livros mais vendidos e a confirmou como uma das autoras da sua geração com maior êxito junto da crítica e do público.



Sabe do que se trata quando falamos em violência contra pessoas idosas?

- Negligência e abandono
- Privação de alimentos e cuidados de higiene
- Exploração financeira
- Humilhações e maus-tratos verbais
- Bofetadas, empurrões, pontapés
- Abuso sexual

Sabe quantas pessoas idosas sofrem de violência?

- Estima-se que 3 em cada 4 pessoas com 65 anos ou mais sofrem de algum tipo de violência.

A violência doméstica também é da nossa responsabilidade. Não seja vítima. Denuncie.

800 210 340
www.mulheresxxi.com

como
imagina
a sua
velhice?



COLÉGIO
DR. LUÍS PEREIRA
· DA COSTA ·

ENSINO SECUNDÁRIO PROFISSIONAL
DO 10.º AO 12.º ANO

CURSOS PROFISSIONAIS 2024-25*
NÍVEL IV | 12.º ANO

- | Desporto
- | Apoio Psicossocial
- | Informática - Sistemas
- | Indústrias Alimentares



INSCRIÇÕES ABERTAS
WWW.CDLPC.PT

917 569 087



*Proposta de Oferta Formativa



Rua da Figueirinha, 2 • Monte Redondo (LEIRIA)



Cofinanciado por:



TRAIL DOS CEBOLEIROS
30 JUN 2024

20KM TRAIL SPRINT
12KM MINITRAIL
10KM CAMINHADA

SISMARIA, MONTE REDONDO
WWW.RECORDEPESSOAL.PT



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

motor-clube

MONTE REDONDO - LEIRIA

Rumo ao futuro...



SEXTA-FEIRA | 14

19:00H

ABERTURA DO RESTAURANTE

21:30H

**CINDERELA
& OS BONS RAPAZES
MENASSO
DJ LEONEL VIEIRA**

SÁBADO | 15

9:00H

TORNEIO INFANTIL JOSÉ PEREIRA

12:00H

ABERTURA DO RESTAURANTE

15:00H

TORNEIO INFANTIL JOSÉ PEREIRA

21:30H

**SPICE BOYS
DJ'S KISS KISS BANG BANG
DJ LEONEL VIEIRA**

DOMINGO | 16

9:00H

TORNEIO INFANTIL JOSÉ PEREIRA

12:00H

ABERTURA DO RESTAURANTE

20:00H

MARCHAS POPULARES
• CEGONHEIRA (COIMBRA) • ESPITE (OURÉM) • AROEIRA
• CALDELAS • PAÇO

MOTOR FEST

14 - 15 - 16 JUNHO'24
MONTE REDONDO
COMPLEXO DESPORTIVO D. MARQUINHAS SILVA



RESTAURANTE / BARES / PADARIA / QUERMESSE / INSUFLÁVEIS / ANIMAÇÃO



medicis

244 684 600

info@medicis.pt

www.medicis.pt