

ANO 7, NÚMERO 196 | QUINZENAL | QUINTA-FEIRA, 17 DEZEMBRO 2020 | 1 EURO (IVA 6% incluído)

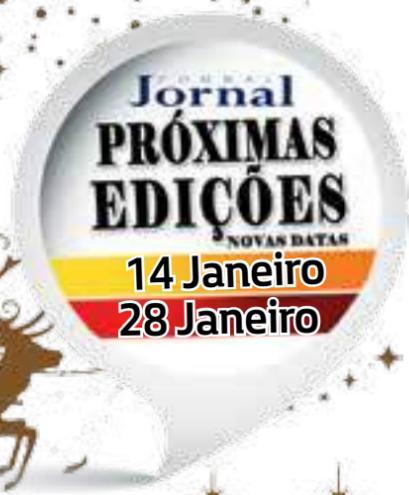
J P O M B A L Jornal

DIRECTORA MANUELA FRIAS | E-MAIL POMBALJORNAL@GMAIL.COM | TELEF 236023075 | 911975237 | 965449868



Cidadania
Orçamento participativo está em votação
Página 7

Feliz Natal!



História de vida
Jovem vive com esclerose desde os 21 anos
Página 8



Tradição Seis convidados partilham receitas de Natal
Página 14

Pombal e Redinha
Duas IPSS recebem apoio para concretizar projectos sociais
Página 12

COVID-19
Número de novos contágios está estável
Página 4

Desporto
N.S.C.P. de Pombal próximo do primeiro troféu da época
Página 25

CINEMAS MILLENIUM
POMBAL SHOPPING

Sessões diárias, todas as manhãs, de segunda a sexta
Fins-de-semana: 15h30



BOAS FESTAS
AG
António Gameiro
lameiras | recuperadores | churrasqueiras
salamandras | alvenaria
limpeza e manutenção de recuperadores
tel: 963 875 619

COMPRE **O QUE PROCURA**
MEIRINHAS TEM DO MELHOR EM COMÉRCIO-INDÚSTRIA-SERVIÇOS
www.pombal.pt
INVISTA E VISITE MEIRINHAS

EDITORIAL



Manuela Frias
directora

Dos gestos nobres e da mesquinhez

Estamos a menos de duas semanas de virar a página do calendário. Assumimos, ano após ano, que é tempo de olhar para trás, no habitual modo reflexivo, e abrir a porta às tradicionais promessas de ano novo.

Nove meses de pandemia e fica a sensação que pouco sobra para lá daquilo que o novo quotidiano nos trouxe. Das saudades de gestos que ganharam outra dimensão, como um abraço aos nossos pais e avós, o ombro de um amigo e, até mesmo, do cumprimentar das pessoas que connosco se cruzam no dia-a-dia, percebemos que estamos mais dependentes destes pequenos gestos do que alguma vez imaginámos.

Mais do que o ano que nos trouxe o vírus, 2020 pôs à prova a nossa capacidade de adaptação e resiliência, a todos os níveis. Soubemos ser solidários e dar as mãos, porque percebemos que este combate é de todos. Neste campo, e na recta final de um ano que deixa marcas profundas em todos nós, mas de forma vinculada na economia local, merecem também nota de mérito as inúmeras manifestações de apoio ao comércio tradicional que têm surgido, e que dizem muito de nós, enquanto comunidade.

Mas soubemos, não raras vezes na mesma proporção, e em vários momentos, ser mesquinhos, maldosos e, até mesmo, xenófobos, quando apontámos o dedo aos infectados, quisemos expor nomes, ruas e números de porta, como se qualquer um deles devesse ser responsabilizado por ser portador da doença.

Como não podia deixar de ser, mudámos também a forma como comunicamos. O digital ganhou ainda mais espaço nas relações pessoais (as vídeo-chamadas ajudam a superar a distância física dos que mais gostamos) e nos negócios. Mesmo que recuperemos muitos das nossas rotinas, estou convicta que a forma como nos relacionamos não mais será igual, porque a pandemia vai deixar marcas que, tão cedo, não serão apagadas.

Esperam-nos, certamente, novos desafios para 2021, que hão-de continuar a pôr à prova a tal resiliência e capacidade de adaptação às exigências que aí vêm. Em ano de eleições autárquicas, e com as dinâmicas sociais alteradas pela actual conjuntura epidemiológica, avizinham-se mudanças nas estratégias de comunicação e marketing por parte da classe política. Num concelho com raízes muito rurais e uma percentagem significativa da população já envelhecida, habituada a contactar de perto com os candidatos e a tomar decisões em conformidade com as ilações retiradas dessa proximidade, as tradicionais campanhas dos abraços e dos porcos no espeto com música de arraial poderão assumir uma nova roupagem. Por muito importantes que sejam as plataformas digitais como meios difusores para chegar ao eleitorado, elas ainda estão longe de ser o folhetim de propaganda mais eficaz em territórios com características como o de Pombal.

Para lá do bom e do menos bom que este 2020 nos trouxe, resta-me a certeza de que continuamos a ter os melhores leitores, assinantes e anunciantes. A todos quantos nos têm ajudado a trilhar este caminho de incertezas e a manter-nos à tona, OBRIGADA! Só com o apoio de todos vós tem sido possível continuar a trabalhar, todos os dias, nos diferentes canais de comunicação de que dispomos (em papel mas também no digital), para disponibilizar uma informação séria e rigorosa.

Em nome de toda a equipa do POMBAL JORNAL, deixo-vos votos de um Feliz Natal, vivido com sentido de responsabilidade, para que entremos no Novo Ano com ESPERANÇA redobrada de que haveremos de nos voltar a abraçar, muito em breve, sem restrições.

Reencontramo-nos, neste espaço, a 14 de Janeiro, data da próxima edição.

Animação de Natal chega também às freguesias

Programação com muitas propostas até início de Janeiro

Até ao dia 6 de Janeiro, o concelho de Pombal vai continuar a receber inúmeros espectáculos, muita animação, exposições e o tradicional Mercado de Natal.

A Casa do Pai Natal, instalada no Largo do Cardal, em pleno centro da cidade de Pombal, abriu portas no passado dia 12 e faz as delícias de pequenos e graúdos. Por ali, há duendes atarefados que preparam o Natal de todas as crianças, mas há também um trenó e as renas à porta, prontos a levar os sonhos e os pedidos de todos os meninos e meninas. Um espaço mágico, onde o limite é o imaginário de cada criança, e que conta com a cenografia assinada por José Ramalho.

Outra das atracções da programação de Natal tem sido a animação em itinerância proporcionada pelo Carrilhão LVSITANVS, o maior e mais pesado carrilhão itinerante do mun-

do. É composto por 63 sinos e está a percorrer, desde o dia 12, as freguesias do concelho. Esta sexta-feira, vai estacionar no Largo da Igreja, em Santiago de Litém, onde irá brindar o público com um concerto a partir das 21h00. Para sábado estão agendados mais três concertos do Carrilhão: na Pelariga, às 15h00, em Abiul, às 18h00, e em Carnide, às 21h00. Os últimos espectáculos decorrem no dia 20: às 12h00 no Carriço, às 15h00 em Vermoil e às 18h00 em Pombal.

A partir desta quinta-feira há também muito espírito festivo no tradicional Mercado de Natal, no Jardim do cardal. Uma oportunidade para encontrar artesanato local, experimentar sabores da região e, quem sabe, aproveitar para comprar alguns dos presentes de para oferecer à família ou amigos. Além da qualidade dos produtos, está ainda a apoiar os

artesãos. As barraquinhas estão abertas das 14h00 às 20h00.

Se já assistiu a uma projecção de vídeo-mapping então não vai querer perder o que irá decorrer esta sexta, sábado e domingo, no Largo do Cardal. Em exibição estará o espectáculo Quebra-Nozes, com sessões às 17h30 e às 21h00.

No que toca a concertos, este sábado actuam, no Teatro-Cine de Pombal, a partir das 21h30, os The Spell, uma banda portuguesa Acappella composta por cinco elementos. Não usam instrumentos, mas apenas as vozes dos seus elementos. Também no Teatro-Cine, igualmente no sábado, há um concerto da companhia de Teatro da Lua, às 11h00. Chama-se "O Balão Vermelho" e tem a duração de apenas 36 minutos. Recebeu o óscar de melhor roteiro original, no grande prémio do festival de Cannes, e melhor filme

educativo da década.

Para os adeptos de marionetes, há um workshop de teatro de papel, este domingo, dia 20, pelo teatro de Marionetes de mandrãgora. Tem início às 15h00, é gratuito, mas requer inscrição junto do museu@cm-pombal.pt.

Já em 2021, destaque para o concerto de Ano Novo, pela Banda Filarmónica Ilhense, no Teatro-Cine de Pombal, pelas 16h00. O bilhete é gratuito.

ANIMAÇÃO NAS RUAS

Esta sexta, a animação nas ruas da cidade será protagonizada pelos Acordeonistas de Pombal, que actuam às 15h00 e 17h00. Para sábado, fica reservada a actuação das Concertinas do Marquês, que percorrem as ruas às 10h00 e às 12h00. No mesmo dia, se circular pela cidade poderá também cruzar-se com os Bombos de Carnide, que oferecem animação às 15h00 e às 18h00.

Exposição de Natal em Ansião

Foi inaugurada a Exposição "Viva o Natal", que estará patente na Praça do Município em Ansião até ao dia 6 de Janeiro 2021. Os trabalhos expostos, alusivos à quadra natalícia, são o resultado do desafio lançado pela autarquia a várias instituições e entidades do concelho, e pretendem dar visibilidade aos trabalhos desenvolvidos nestas instituições e dinamizar esta quadra festiva, conferindo mais cor e mais vida ao centro de Ansião.

Fantasia regressa a Figueiró dos Vinhos

O Natal da Fantasia está, assim, de regresso de 18 a 24 de dezembro e promete oferecer o melhor da época a pequenos e graúdos, na companhia, sempre estimada, do Pai Natal que chegará logo no dia 18 e só sairá do concelho no dia da Consoada.

THE SPELL
19 DEZEMBRO
21H30
TEATRO-CINE DE POMBAL

NATAL NA CIDADE

Além gratuito
RESERVAS E LEVANTAMENTO DOS BILHETES
teatrocine@cm-pombal.pt | 236 210 542
RESERVAS ONLINE www.cm-pombal.pt



ESTE NATAL OIÇA QUEM MAIS AMA



sem pilhas,
recarregável



CENTRO AUDITIVO POMBAL

capombal.pt

☎ 236 218 853 / 917 213 707

✉ geral@capombal.pt

📍 Rua Santa Luzia, nº63 65 3100-483 Pombal

Nível de contágio por covid-19 mantém-se estável no concelho

Surtos em duas instituições são as situações que mais preocupam

O concelho de Pombal registava, esta terça-feira, dia 15, data de fecho desta edição, 165 casos activos de covid-19. Nos dados mais recentes, há ainda a lamentar mais dois óbitos, um deles entre os utentes da santa Casa da Misericórdia de Pombal, o que eleva para 28 o total.

Os números foram avançados pela vereadora Ana Cabral, no briefing para ana-

lisar a situação epidemiológica no concelho de Pombal. Segundo a vereadora, a “linha de casos activos” tem-se mantido estável, o que deixa expectativas positivas para que o concelho consiga manter-se no nível de risco elevado e, até mesmo, de forma gradual, baixar esse patamar.

Perante o actual quadro, Ana Cabral diz que, na comunidade, os casos de co-

vid-19 são “residuais”, uma vez que os actuais surtos estão circunscritos a instituições de apoio a idosos. As situações mais preocupantes vivem-se, por estes dias, na Santa Casa da Misericórdia de Pombal onde, até ao momento, testaram positivo 11 utentes e 12 auxiliares. Outro dos surtos que tem merecido a atenção das autoridades de saúde regista-se na Unidade de Cuidados Conti-

SITUAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA NO CONCELHO a 14 de Dezembro				
Freguesias	Casos activos	Casos recuperados	Óbitos	Total (desde o início)
Abiul	4	22	0	26
Almagreira	9	19	0	28
Carnide	6	7	0	13
Cariço	16	31	1	48
Louriçal	5	37	1	43
Meirinhas	3	23	1	27
Pelariga	7	21	1	29
Pombal	71	326	12	409
Redinha	28	19	2	49
União de Freguesias	Albergaria dos Doze	0	12	0
	Santiago de Litém	2	49	7
	São Simão de Litém	0	8	1
	Sub-Total	2	69	8
União de Freguesias	Guia	5	24	1
	Ilha	1	4	0
	Mata Mourisca	2	12	1
	Sub-total	8	40	2
Vermoil	5	28	0	33
Vila Cã	1	7	0	8
TOTAL GERAL	165	649	28	842

Fonte: Base de dados do ACES Pinhal Litoral

nuados (UCC) da Redinha, com 21 utentes e 12 auxiliares infectados.

No lar do Cariço “Cantinho do lazer” foi também detectado um caso positivo o que levou à testagem, esta terça-feira, utentes e auxiliares.

Para apoio a estas instituições, o município tem disponibilizado equipamentos de protecção individual, mas também recursos humanos, ao abrigo do programa MAREES. É o caso da UCC da Redinha, do Centro Social do Cariço e do Lar Brilhar do Sol, em Santiago da Guarda, que viram as suas equipas reforçadas com mais auxiliares.

Dos surtos registados, já em Novembro, Ana Cabral adiantou que na Cercipom todos os utentes já receberam alta médica e no Lar Brilhar do Sol a situação está igualmente controlada, com apenas dois casos a recuperar.

A vereadora aproveitou ainda a ocasião para dei-

xar uma mensagem de solidariedade para com instituições onde têm surgido surtos, elogiando a “resiliência” demonstrada, mas também o “trabalho exímio” das IPSS e lares privados, em geral.

Relativamente às escolas, Ana Cabral refere que “não tem havido expressão” significativa de casos activos nos estabelecimentos de ensino do concelho, o que, no seu entender, é sinónimo de uma conduta responsável por parte da comunidade estudantil.

E no sentido de reforçar a importância deste esforço, a vereadora adiantou, ainda, que o município lançou um repto às associações de estudantes para que, através das redes sociais, apelassem aos outros jovens para adoptarem atitudes responsáveis neste período. O desafio foi acolhido “de forma extraordinária”, segundo Ana Cabral, que agradeceu esta disponibilidade manifestada.

Cadáver em estado de decomposição

Corpo encontrado no Osso da Baleia

Um corpo foi encontrado na manhã do passado dia 8, na Praia do Osso da Baleia, freguesia do Cariço, afirmou à agência Lusa fonte do Comando Distrital de Operações de Socorro (CDOS) de Leiria.

De acordo com a mesma fonte, os Bombeiros de Pombal foram chamados ao local para trabalho de remoção do cadáver da praia.

Ao que o Pombal Jornal apurou, tudo indica tratar-se de uma mulher, entre os

35 e os 45 anos de idade, cujo cadáver se encontrava já em avançado estado de decomposição.

O comandante da Capitania do Porto da Figueira da Foz, João Lourenço, referiu à agência Lusa que a Polícia Marítima está no local “a averiguar as causas de o corpo ter aparecido na praia”, não tendo mais informação sobre o assunto.

O corpo seguiu para o Instituto de Medicina Legal de Leiria, no Hospital de Santo André.

Boas Festas
ORGANIFACHO
Legalização de Veículos, Lda.
DECLARANTES ADUANEIROS - Cédula 263216

ESTÁ DE REGRESSO A PORTUGAL?

TRATAMOS DA
LEGALIZAÇÃO DO SEU CARRO
LIGUE 236 244 774

Tel. 236 244 774 / Tm. 917 248 199
E-mail: organifacho@gmail.com • www.organifacho.com
Z. Ind. da Formiga • Rua Dr. José Farinha Portela Fernandes, Lt. 3-B5 • 3100-394 POMBAL

neomáquina

SUPERMERCADO



OFEREÇA CABAZES
PERSONALIZADOS
EM LOJA OU
www.neomaquina.pt

VÁLIDO DE 10 DEZEMBRO 2020 A 07 JANEIRO 2021



Asti Gancia 75Cl
5,99€
~~7,99€~~
Preço de mercado
Poupe 25%



Vinho Tinto
Monte Velho
1.5Lt
7,49€
~~10,99€~~
Preço de mercado
Poupe 31%

Bacalhau
Graúdo Noruega
Salgado Fresco
€/Kg
7,89€



Licor Beirão
700ML

9,49€
~~10,79€~~
Preço de mercado
+ Barato



Boneca Risita
c/chupeta 9701
24,95€



Máquina Café
Piccolo Krups
OFERTA
32 cápsulas
44,50€

E AINDA

**ACUMULA 5€
EM CARTÃO**



Porto Lágrima
Branco 75Cl
7,59€
~~9,59€~~
Preço de mercado
Poupe 20%

INJUSA
MOTO 4
QUAD KAWASAKI
AVT 12V
169,90€



Bombons Nestlé
Caja Roja 100G

2,97€
~~3,99€~~
Preço de mercado
Poupe 25%



Bombons
Jacquot Praline
caixa laço 260G
4,49€



Mon Cheri T15
150G

3,74€
~~4,99€~~
Preço de mercado
Poupe 25%



CARRO 6V
FROZEN
139,99€



Ponte fica “suspensa” até uma próxima fase Requalificação do interface lançado a concurso

O Município de Pombal aprovou a abertura de procedimento com vista às obras da 1ª fase de requalificação da zona de interface de transportes. Recorde-se que este é um projecto arrojado que motivou várias críticas da oposição e do vereador Pedro Brilhante, que votaram contra o mesmo. Em causa estaria, sobretudo, a construção de uma passagem superior sobre a linha de caminho de ferro, ligando o Jardim do Cardal à Central de Transportes Rodoviários, que encarece muito o projecto. Em Agosto, Diogo Mateus anunciou que as obras se iriam repartir por duas fases, adiando a construção da passagem superior. Na última reunião de câmara, foi aprovado o lançamento do concurso para a primeira fase, que terá um custo estimado de 3.235.002,46€ acrescido de IVA. O prazo de execução é de 540 dias. No momento da votação, apenas o vereador Michael António se pronunciou, manifestando que iria votar contra a proposta pelos motivos que já havia enumerado quando o assunto foi discutido no verão. Nessa altura, lembre-se, o vereador até manifestou que o projecto lhe agradava mas que não poderia votar a favor do mes-

mo porque “foi apresentado à pressa e os pombalenses não foram chamados à discussão”.

Durante a reunião de câmara foi também aprovada a adjudicação das obras de requalificação do estacionamento da Praia do Osso da Baleia. A obra terá um custo de 374.269,20€ e tem como objectivo resolver a organização rodoviária, criar mais estacionamentos e criar assombreamento de protecção natural. Inclui ainda a construção de passadiços e terá um prazo de execução de 120 dias.

Foram ainda adjudicados os trabalhos de substituição das coberturas da Escola Gualdim Pais, que contempla a remoção do amianto, por 155.330€ (mais IVA) e um prazo de execução de 90 dias. Esta empreitada deverá ter financiamento comunitário a 100 por cento. Segundo o presidente de câmara, vai melhorar as condições em termos de saúde mas também ao nível do isolamento térmico. O Município aprovou também as adjudicações das obras de requalificação da Rua Principal, na Ranha de Baixo, por 366.770,84€ e de beneficiação e remodelação do Reservatório do Ourão, por 283.233,90€.

Dia 30 de Dezembro, às 16h00

Caixa Agrícola reúne em Assembleia Geral

Está marcada para o próximo dia 30 uma Assembleia Geral Ordinária da Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Pombal. A sessão está marcada para as 16h00 e decorrer na Rua Dr. José António varela Pinto, nº34, na Zona Industrial da Formiga. Da ordem de trabalhos fazem parte a discussão e votação da proposta de Plano de Actividades e de Orçamento da Caixa para 2021 e do Parecer do Conselho Fiscal, bem como a tomada de conhecimento da Política de Selecção e Designação de Revisor Oficial de Contas (ROC/SROC) e de contratação de serviços distintos de auditoria não proibidos do Grupo Crédito Agrícola. A determinação da remuneração dos membros

da Mesa da Assembleia Geral, do Conselho de Administração e do Conselho Fiscal para o triénio 2019/2021 é outro dos pontos em análise.

Por último, poderão ser levados à discussão outros assuntos de interesse para a instituição.

Se à hora marcada não se encontrar presente mais de metade dos associados, a Assembleia-Geral reunirá, em segunda convocatória, uma hora depois, com qualquer número.

Os associados são ainda incentivados a privilegiarem o recurso ao voto por correspondência ou por representação, atendendo às medidas em vigor restritivas da aglomeração de pessoas.

• HIC ET NUNC



BEM VINDOS A POMBAL

Nasci em Coimbra onde vivi até aos meus 14 anos. Saudades desses tempos em que Coimbra era uma cidade calma e acolhedora, sem trânsito, sem confusão, com segurança e com bons ares. Nos anos seguintes estudei, namorei e casei em Lisboa, ou melhor na sua zona metropolitana. Aproveitei aqui-lo que uma grande metrópole tem para oferecer, desde a sua vasta oferta cultural e gastronómica, as docas, os concertos, os jogos de futebol, o jardim zoológico e algumas dezenas de eventos que só se encontram por essas paragens como foi a realização da Expo 98. Foram tempos de muita aprendizagem, naquela fase da vida em que nos julgamos imbatíveis.

Quando o nosso desejo de paternidade se instalou, a opção natural foi a de sair da grande metrópole e escolher uma pequena cidade de província que nos recebesse. A escolha natural foi POMBAL, terra natal da minha Mãe e da minha Avó materna e que tão bem acolheu nos anos 30 do século passado o meu Avô. Esta é a terra que acolheu gentes das mais variadas latitudes e longitudes, acolheu os nossos emigrantes no seu regresso às raízes e os seus filhos quando procuram um porto de abrigo, acolheu e ACOLHE!

Aqui encontramos tranquilidade, centralidade e simplicidade. Adoro comprar no comércio personalizado onde somos tratados pelo nome próprio e conhecemos muitas vezes quem nos atende como a um amigo. Adoro poder passear a pé pela cidade e encontrar dezenas de pessoas conhecidas. Partilhar alegrias, preocupações e tristezas. Adoro os pequenos clubes da nossa terra, as colectividades, as filarmónicas e todas as outras associações onde de forma mais ou menos genuína e desinteressada muitos voluntários dão o seu tempo em prol da sociedade. Adoro os amigos que nos ajudam de forma desinteressada sempre que precisamos e que não moram a 30 kms de distância mas apenas a breves minutos. Pombal, tal como Portugal, acolhe e recebe com carinho, somos mundialmente conhecidos por isso. Mas como em tudo na vida há um “mas”. Para que tudo isto faça sentido tem que existir algo nas nossas vidas cuja falta nos retringe a nossa liberdade, sem segurança não há liberdade. Este é

um problema que consideramos existir apenas nas grandes metrópoles mas que por cá volta e meia mostra a sua face.

Um acontecimento recente fez-me reflectir e escrever este artigo. Um nosso concidadão foi vítima de violência brutal, um grupo de energúmenos agrediu-o e violentou-o de forma cobarde. Este acto, tal como outros ocorridos à mais ou menos tempo, revoltam-me. Faz parte da vivência em sociedade a existência de alguns delitos, decorrentes da impossibilidade de todos nos integrarmos da mesma forma. Por vezes o caminho mais fácil seduz de forma descontrolada jovens e menos jovens que dessa forma procuram conforto e bem estar material sem esforço, sem responsabilidades e sem deveres, apenas com direitos.

A nossa sociedade deve ser humana, caracterizada pelo apoio social para com os mais fracos ou desprotegidos e pelo suporte aos doentes ou incapazes. Estes devem ser os principais destinatários da contribuição que cada cidadão faz através das receitas fiscais que diariamente ajudamos a acumular tal como as formigas, num trabalho do qual muitas vezes não se vê o resultado.

Cabe a cada um de nós, durante o nosso caminho de vida, construir o tipo de sociedade em que queremos viver e evitar que os prevaricadores sintam que o crime compensa ou que se fica impune. Podemos não ser juizes, polícias ou políticos com cargos de responsabilidade, mas cada um de nós pela sua conduta tem a capacidade de fazer a diferença por mais ténue e discreta que seja. Muitas vezes é mais cómodo nada fazer. Limitarmo-nos a enviar umas farpas aqui e ali. Não votar ou apenas cumprir de forma automática com esse dever cívico.

Porém isto não é suficiente! Há que definir quais são os nossos valores, analisar e reflectir sobre os problemas e participar.

Sugerir mudanças, apresentar projectos, contribuir para que se encontrem soluções.

Não será esta a nossa obrigação enquanto Pombalenses, Portugueses, cidadãos do nosso planeta e protectores da Humanidade?

Telmo Lopes Responsável Comercial Militante
CDS-PP

DNM & ASSOCIADOS
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Boas Festas e Feliz 2021
Joyeux Noël et Bonne Année 2021
Feliz Navidad y Próspero 2021
Season's Greetings and Best Wishes for 2021

DNM & ASSOCIADOS

POMBAL
Av. Heróis do Ultramar 52, 2º, Apt. 107
3100-662 POMBAL
TEL. +351 236 209 650
FAX. +351 236 209 652
www.dnm-savog.com | dnm@ultra-savog.com

LISBOA
Rua Eça de Queiroz, nº 16 - 16B
1050-096 LISBOA
TEL. +351 213 573 218
FAX. +351 213 573 220

AEA

O NATAL NA CIDADE

NUTCRACKER DIGITAL
Versão Digital em Vídeo
Vídeo mapping

Espectáculo Quebra-Nozes

18, 19 e 20 DEZEMBRO
17H30 às 21H00

LARGO DO CARDAL

Votação encerra no dia 23

Orçamento Participativo tem cinco propostas

Está a decorrer até ao próximo dia 23 o período de votação das propostas aceites para o Orçamento Participativo de Pombal deste ano. No total, são cinco projectos que estão a votos e que qualquer cidadão com mais de 18 anos, residente no concelho no Pombal ou com relações profissionais ao mesmo, pode apoiar com o seu voto. As propostas não podem ultrapassar o orçamento de 100 mil euros.

A primeira proposta é designada por “Bancada no Campo das Lagoas” e visa a construção de uma bancada coberta no campo de jogos da Ilha, com dois balneários por baixo. Os proponentes dizem que “devido ao número de equipas e atletas, que atualmente praticam desporto no Campo das Lagoas é fundamental a criação de uma bancada, para melhorar as condições dos

adeptos, e mais dois balneários, para dotar de condições mínimas as equipas de competição do clube”. Já a segunda proposta a votação prevê a instalação de parques de recolha de monos e de resíduos agrícolas nas freguesias do concelho. “Procura por um lado, trazer maior higiene urbana e rural, como promover e instalar hábitos adequados para futuras gerações tratem de forma correta os resíduos, produzidos de forma contínua pela atividade humana”, lê-se na proposta, que demonstra preocupação com os depósitos de resíduos agrícolas ou de podas e abates de árvores, bem como com a inexistência de locais identificados para o depósito de resíduos de equipamentos electrónicos, electrodomésticos, mobiliário ou estruturas metálicas.

A terceira proposta designa-se por “Rede Pública de IoT com solução de

apoio à gestão de recolha de resíduos sólidos e urbanos”. O objectivo é “a implementação de uma rede pública de IoT, que cubra todo o concelho, que possa ser utilizada pelos cidadãos e empresas do concelho de Pombal, através de um regulamento com regras bem definidas”. Prevê ainda a instalação de uma solução de recolha de resíduos sólidos e urbanos na cidade de Pombal que permitiria vantagens na gestão deste serviço. A proposta quatro diz respeito a um “Centro de Desportos de Natureza” em Abiul. Pretende a criação de uma estrutura de animação permanente que serviria de “ponto de partida e ponto de informação para a prática de várias atividades desportivas/turísticas”, albergando um Centro de BTT, um Centro de Trail e percurso permanente de orientação.

Por fim, a quinta propos-

ta a votação diz respeito à “Requalificação do pavimento das instalações desportivas exteriores da Escola EB Marquês de Pombal”, em Pombal. Propõe a colocação de um pavimento desportivo modular em polipropileno, para a prática de várias modalidades desportivas, que substitua o actual piso, em alcatrão, de forma a trazer melhores condições aos alunos e também uma maior segurança à utilização do espaço exterior daquele estabelecimento de ensino, que alberga cerca de 700 alunos.

A votação decorre na página pombalparticipa.pt e quem quiser descarregar o seu voto terá de fornecer o número do cartão de cidadão ou bilhete de identidade e ter um número de telemóvel válido, pois o voto só será contabilizado depois de introduzido um código enviado para o telemóvel.

Evento online dia 22, às 21h00

Concerto solidário com Ajudanimal

Realiza-se no próximo dia 22, às 21h00, um concerto (via Zoom) de taças tibetanas cujas verbas revertem a favor da Ajudanimal. O objectivo é proporcionar alcançar um relaxamento profundo, proporcionando harmonização energética. Para poder assistir, é solicitado aos participantes a doação de 1 euro (mínimo), através do Paypal (<https://paypal.me/ajudanimalpombal>) ou NIB da Ajudanimal (NIB:

PT50 0045 3116 4024 6062 0092 3), bastando enviar o comprovativo à associação para que receba o código de acesso ao directo, via Zoom.

O link de acesso ao concerto Zoom é: <https://us02web.zoom.us/j/89760362976...> e ID da reunião: 897 6036 2976. Para envio do comprovativo deverá ser utilizada a página de facebook da Ajudanimal ou o telemóvel 916 369 446.

Apoio a famílias sinalizadas

APJ recolhe alimentos

À semelhança de anos anteriores, a Associação Pombal Jovem (APJ) está a promover mais uma recolha de alimentos. Atendendo às condicionantes da actual situação epidemiológica, a APJ está a solicitar à comunidade que pretenda dar o seu contributo para que entregue os alimentos (não perecíveis) em

pontos de recolha específicos: Junta de Freguesia de Pombal, Junta de Freguesia da Pelariga ou Cervejália.

Este ano, a APJ espera entregar cerca de uma centena de cabazes a família sinalizadas pelo Município de Pombal e que, nesta quadra, vão poder contar com a solidariedade da comunidade.

HUMANINVEST

Edifício RIVU

Feliz Natal e um Próspero Ano Novo

Escritórios
Lojas
Garagens
Elevador
Panorâmico
Sala de Reuniões
 (c/ Terraço Panorâmico)

VENHA CONHECER O LADO EXCLUSIVO DO EDIFÍCIO RIVU

Centro de Negócios onde pode escolher o seu espaço de Prestígio

Tlm: 917 269 180
www.humaninvest.pt

O seu futuro no local certo

Iniciativa da Factos Studio conta com alguns parceiros

Campanha solidária quer colocar população a falar da esclerose múltipla

Aos 21 anos, em plena juventude e com tantos sonhos pelo caminho, ninguém está à espera que uma doença degenerativa lhe bata à porta. Depois de meses de um quadro sintomático de crescente agravamento, Rute Jordão ficou a saber que era portadora de esclerose múltipla.

A história de Rute faz parte da campanha de solidariedade que a Factos Studio lançou no Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla, assinalado a 4 de Dezembro, e que pretende chamar a atenção para uma doença que afecta, só em Portugal, mais de 8.000 pessoas.

Depois de no ano passado a acção ter sido dirigida à AjudaAnimal e à APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima), a campanha solidária de 2020 pretende angariar verbas para apoiar a delegação de Leiria da Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM), parceira do projecto juntamente com a Caixa de Crédito Agrícola Mútuo (CCAM) de Pombal.

“Normalmente fazemos sempre uma campanha por ano”, começa por explicar

Fábio Gonçalves, responsável da Factos Studio. A escolha do destinatário da acção surgiu depois de uma troca de ideias que contou com o contributo de duas estagiárias de marketing do estúdio de design multidisciplinar - a Liliana e a Laís - e foi desta partilha que veio também à tona a sugestão de convidar Rute Jordão para se associar ao projecto.

Para isso, a Factos Studio desenvolveu uma linha de merchandising, suportada financeiramente pela CCAM, e que inclui máscaras comunitárias, t-shirts e camisolas, todas cor-de-laranja (cor da SPEM). Para além da tonalidade comum, as peças estão todas ilustradas com uma questão: “Vamos falar?”. O objectivo é precisamente colocar a população a falar sobre a doença, “criar curiosi-

dade e daí, esperamos nós, um diálogo”, explica aquele responsável. A partir daí, a Factos Studio espera que se crie “uma rede de mensageiros” que, ao adquirir qualquer um dos artigos, está, ao mesmo tempo, a apoiar o trabalho da SPEM.

Para além de poderem ser adquiridas na loja online (loja.factos-studio/vamos-falar), as peças estão igualmente disponíveis nas instalações da Factos Studio, junto à Farmácia Barros, em Pombal, ou no Café Cruz, em Outeiro da Cruz, mas o estúdio de design multidisciplinar gostaria que mais parceiros se juntassem à campanha. “Quem se quiser associar pode entrar em contacto connosco para ter os produtos à venda”, refere Fábio Gonçalves, ainda que reconheça que não é fácil encontrar parcei-

ros, atendendo às condicionantes da pandemia.

Depois de adquirida a peça, o estúdio de design de-

safia as pessoas a partilhar uma fotografia nas redes sociais com a hashtag #vamosfalar. A campanha ar-

rancou a 4 de Dezembro e prolonga-se até ao primeiro dia de 2021.



• Mariana Mota e Laís Silva (estagiárias), Rute Jordão (youtuber), Fábio Gonçalves e Andreia Silva (Factos Studio)

Canal no Youtube

Rute Jordão tinha 21 anos quando lhe foi diagnosticada esclerose múltipla. Estávamos em Maio de 2019. Até ali, Rute tinha “sintomas um pouco dispersos”, com as dores nas costas a darem o primeiro alerta. “Procurei um ortopedista porque achava que estas dores não eram normais. Além disso, quando eu olhava para baixo tinha uma sensação de dormência que percorria o meu corpo, o que era um pouco estranho”, recorda. “Ortopedistas e médicos de clínica geral foram associando a uma má postura que já tenho desde há muito”.

Os sintomas mantiveram-se durante alguns meses, até que Rute começou “a ter uma sensação de queimadura nas mãos que se estendeu para o resto do meu braço esquerdo. Deixou de ser queimadura para ser uma perda de força, porque eu não conseguia levantar nada com este braço, mas também dormência. Depois, progrediu também para as pernas”, relata.

“Fui novamente ao hospital e disseram-me que era uma compressão de nervos que, associada à má postura, não era nada de grave”. Veio para casa com indicação para tomar anti-inflamatórios, mas os sintomas não atenuavam.

“Entretanto, comecei a deixar de ver bem do meu

olho direito. Comecei a pensar que tinha tido um AVC e que algo não estava bem”, descreve a jovem pombalense. Perante este quadro, dirigiu-se novamente às urgências. “O médico voltou a dizer-me que era uma compressão de nervos” e só depois da persistência de Rute é que foi encaminhada para a neurologia, onde, após vários exames, ficou a saber que era portadora de esclerose múltipla.

“Temos sempre aquele período de negação, mas acho que no meu caso nem o tive porque eu compreendi logo que poderia ser esclerose múltipla”. Mais do que ficar presa às evidências, Rute queria mesma “era começar o tratamento o mais cedo possível, para ficar com o mínimo de sequelas possível”, afirma. “Foi um período de ansiedade, porque não sabia como é que ia ser o meu futuro”.

“O problema da esclerose múltipla é que é conhecida como ‘a doença das mil caras’, é diferente de pessoa para pessoa, é imprevisível. Podemos estar bem num dia e não estar no outro”. Para retardar os efeitos da doença, Rute Jordão é seguida mensalmente no hospital, onde faz um tratamento modificador da doença, através

de infusão venosa. “Não há cura, mas há tratamentos que podem retardar a sua evolução, porque a esclerose múltipla é uma doença progressiva”, pelo que o mais importante é evitar o seu avanço, salienta a jovem pombalense, que diz não ter sentido, até agora, que a doença tenha condicionado a sua vida.

Ciente de que esta é uma doença carregada de incertezas e que tantas dúvidas gera, Rute Jordão decidiu que era preciso ajudar quem, como ela, se viu confrontada com a esclerose múltipla. “Criei um canal no Youtube, primeiro para libertar esta ansiedade que eu tinha e desabafar com as pessoas, mas também porque há muita desinformação”, explica, ao mesmo tempo que se mostra optimista com os tratamentos que existem actualmente para atenuar o avanço da doença.

O importante, diz Rute, é “as pessoas estarem atentas ao próprio corpo”, recomendando que as faixas etárias dos 20 aos 40 anos, onde a doença se manifesta, têm tendência a ignorar muitas coisas, e falo por experiência própria”.

Rute Jordão colabora actualmente com a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, onde faz trabalho de criação e edição de conteúdos.

O BALÃO VERMELHO
um filme de ALBERT LAMORISSE
musicado ao vivo por TEATRO DA LUA

20 DEZEMBRO
11H00
TEATRO-CINE DE POMBAL

Reservas e levantamento dos bilhetes
Teatro-Cine de Pombal | 238 210 542
RESERVAS ONLINE | www.cin-pombal.pt

Nove editora está sediada em Pombal

Luisa Venturini apresentou “O Grupo de Colares”



• A segunda sessão de apresentação decorreu na Vinigomes

Pombalense por adoção, Luísa Venturini tem uma vida dedicada às palavras, quer sejam as suas quer seja a traduzir as de outros. Mas recentemente, lançou-se numa nova aventura. Criou uma editora própria, com sede em Pombal, a Larrínaga Frantz, e nos últimos dias deu a conhecer a primeira obra do catálogo, “O Grupo de Colares”. O livro, da sua autoria, foi já apresentado na Cervejália e na Vinigomes, e terá nova apresentação no domin-

go, de novo na Cervejália. É que em tempos nada dados a ajuntamentos, é difícil reunir os amigos de uma só vez. E Luísa Venturini tem muitos.

Na primeira apresentação d’ “O Grupo de Colares”, a autora não escondia o seu entusiasmo e frisou mesmo que “este dia é um marco muito importante na minha vida”. Luísa Venturini disse que, apesar de já ter tido uma editora e ter escrito romances, a criação da Larrínaga Frantz é “o concretizar de um so-

inho”. Primeiro, “porque trago à vida dois apelidos de família que não tenho no meu nome de registo” e, depois, porque a primeira obra editada “é um título meu”. Aliás, os próximos lançamentos deverão ser também da autora, já que precisa de escoar outras obras suas que, como a própria diz, lhe estão a encher o computador. Isto, sem colocar de lado a hipótese de lançar livros de outros autores.

“O Grupo de Colares” fala sobre “as venturas e des-

venturas, as alegrias e os dramas de um grupo de amigos” que se reúnem com frequência na casa de Clara, em Colares. O amigo Rodrigo Escapa foi o primeiro a ler a obra, ainda em rascunho, e foi também ele o escolhido por Luísa Venturini para fazer as apresentações do livro. Referiu que uma das valências é falar de “pessoas reais”, com as quais nos podemos identificar e que, ao lerem, “vão acabar por se rever em algumas das personagens”. E se o livro fala de pessoas, “é inegável que ao longo das suas páginas exista uma ideia aconchegante e reconfortante de amizade”, algo que diz muito a Rodrigo Escapa. Não deixando de gabar a coragem da autora por “em perfeito contraciclo, ir à luta, querer fazer cultura”, acrescentou que “o calibre das pessoas vê-se nestas alturas”.

O livro pode ser encomendado através das páginas de facebook de Luísa Venturini ou Larrínaga Frantz ed., ou através do mail larrinaga.frantz.ed@gmail.com.

Valor superior a 43.000 euros

Juntas recebem apoios para intervenções

O Executivo Municipal aprovou, na sua reunião realizada na passada sexta-feira, dia 27 de Novembro, a atribuição de um conjunto de apoios financeiros a várias Juntas de Freguesia para participar as despesas inerentes com a execução de diversas intervenções, num valor global superior a 43 mil euros.

A Junta de Freguesia de Almagreira receberá um apoio de 10.835,07€ (IVA incluído) para a execução de obras de requalificação do mercado local, enquanto a Junta de Freguesia de Carnide receberá um valor de 25.101,51€ (acrescido de IVA) destinado à construção de um muro confinante com o parque de estacionamento junto às instalações do centro de saúde local. Ambos os apoios serão atribuídos através de celebração de acordos de colaboração.

Por sua vez, foi atribuído à Junta de Freguesia de Meirinhas um apoio de 1.866,82€ (acrescido de IVA) para custear pequenos trabalhos executados no âmbito da beneficiação da Rua do Vale e de parte da Rua do Arieiro, no

troço da Rua do Moinho do Vento, bem como uma verba de 1.089,98€ (IVA incluído) relativa aos trabalhos de limpeza de faixa de gestão de combustível, não contemplados no contrato inter-administrativo celebrado no passado mês de Junho.

A Câmara Municipal aprovou ainda a atribuição de um apoio financeiro de 2.779,01€ à Junta de Freguesia de Vermoil para participar as despesas inerentes com a construção de passeios na Rua da Estrada de Soure, em Outeiro da Ranha. A mesma autarquia receberá igualmente um apoio de 874,65€ destinado à aquisição dos materiais necessários para a construção de um muro junto ao “contentor de monstros”.

Foi atribuído também um apoio financeiro de 861€ à União de Freguesias da Guia, Ilha e Mata Mourisca, para construção de uma escada de acesso à casa de máquinas da piscina do parque de lazer do Vale da Sobreira, com vista à melhoria das condições de segurança para os colaboradores da autarquia que ali acorrem diariamente.

BOAS FESTAS

Ofelpoc
Gestão, Consultadoria & Contabilidade, Lda

Há 27 anos a gerar valor nas empresas!

☎ 236 200 440

Consulte-nos ofelpoc.pt

Temos para si e para a sua empresa

- ✓ Contabilidade geral, analítica e custos
- ✓ Tratamento e apoio aos recursos humanos, Segurança Social e outros
- ✓ Consultadoria em gestão e controlo interno
- ✓ Apoio ao licenciamento de atividade
- ✓ Disponibilização de software de gestão, faturação e stocks
- ✓ Alojamento de bases de dados
- ✓ Apoio ao cumprimento junto do ACT, FCT, IMPIC, RCBE, etc.

Edifício RIVU - Urbanização das Cegonhas, Lote 2, 1º Andar Frac. "K" 3100-557 Pombal

...E ter uma visão geral dos países e das cidades por onde já se passou, é um exercício geográfico extremamente interessante. E, além do mais, permite ter uma visão global do planisfério em que se traduz o planeta Terra.

Mas, aquele mapa estava desatualizado, pois os pins relativos às últimas viagens realizadas, ainda não estavam fixados no mapa. Era, por isso, necessário completar esse trabalho, que deveria ser feito periodicamente, depois de completada cada viagem. Como isso não sucedia há bastante tempo, constatei que o mapa estava um pouco sujo pelo pó do tempo. Tornava-se, por isso, necessário limpá-lo.

Esta operação interessante, teria que ser feita com cuidado para não danificar os pins já fixados relativos às viagens anteriores. A superfície era de plástico, pelo que um pano húmido permitia resolver o problema. E, à medida que o mapa ia ficando limpo, vinham à memória algumas viagens extremamente interessantes... Completar o trabalho, fixando os pins das últimas viagens foi mais fácil, porque as memórias mais recentes são bastante mais fáceis de "visitar".

Seguiu-se uma interessantíssima, mas demorada viagem pelo mapa dessas viagens, tendo chegado a conclusões originais, ou melhor, impensáveis anteriormente. A primeira, relativa à maior densidade no espaço era, como não podia deixar de ser, a Europa. A norte, uma linha que ia de Oslo a S. Petersburgo, passando por Estocolmo e Helsínquia. À esquerda a linha passava por Dublin, Glasgow e Edimburgo a norte e por Ponta Delgada e Funchal a sul, continuando por Gibraltar, Valeta e Palermo e terminando em Atenas e Istambul. À direita a linha ia de Roma e Nápoles a Varsóvia, passando por Zagreb, Budapeste e Cracóvia. Um continente riquíssimo na sua história, com monumentos grandiosos e bons níveis de vida e de desenvolvimento.

A segunda zona mais visitada localizava-se nas Caraíbas, de Cancun a Santo

DA ILUSTRE TERRA DO MARQUÊS...



Manuel Duarte Domingues
manuel.duarte.domingues@gmail.com

Domingo, passando por Kingston, George Town e Santiago de Cuba, autênticos paraísos de férias, com excelentes climas, praias paradisíacas, muito sol, excelente culinária e serviços afáveis e dedicados. De referir ainda uma passagem por Caracas, num tempo em que a Venezuela não tinha os graves problemas atuais.

Na sua maior extensão, os limites das viagens podem traçar-se numa linha que vai de Vancouver no Canadá, até Tóquio no Japão e outra de Punta Arenas no sul do Chile, bem próximo das Ilhas Malvinas e do Cabo Horn em Ushuaia e Tóquio, passando pelas Seychelles. Curiosamente, um quase triângulo isósceles, em que a distância entre Vancouver e Tóquio é quase igual à distância entre Ushuaia e Tóquio.

América do Sul não podia faltar, especialmente o Brasil (duas viagens), o Chile e a Argentina. Também a América do Norte, nos Estados Unidos, de Miami a Nova Iorque, satisfazendo a curiosidade natural pelo país mais rico do Mundo e que tem servido de guia e modelo para o progresso e desenvolvimento económico e tecnológico. E o Canadá, desde Toronto a Vancouver, passando por Calgary e pelas Montanhas Rochosas. Um continente rico, quer real, quer potencialmente e com monumentos notáveis. Finalmente África, em menor escala, com viagens a Marrocos

e a Cabo Verde. Curiosidades sempre parcialmente satisfeitas, desde os glaciares da Argentina, onde sobressai o célebre Perito Moreno e do outro lado, no Chile, uma costa imensa feita de baías e glaciares e milhares de ilhas, que só em cruzeiro é possível visitar, até às terras do fim do Mundo, onde começa o imenso deserto branco (Antártida), observando a realidade social em Cuba, o nível de vida no Canadá e nos EUA, os sistemas sociais avançados do Norte da Europa, os densamente povoados China e Japão.

Desde as maravilhas da natureza, apreciadas in loco, por contacto direto, para delícia da vista e prazer dos sentidos, até à gastronomia, tantas vezes diferente da nossa (que ainda é a melhor do Mundo) e em que a acostumação não é fácil.

Tantas viagens, só possíveis porque feitas de avião, ganhando tempo e encurtando distâncias. Mas também de barco, em paquetes modernos e cómodos, autênticas cidades flutuantes, por vezes em oceanos calmos, noutras mais agitadas e agrestes.

OLHAR PARA O MAPA DO MUNDO...



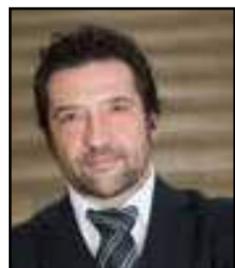
Ou de comboio, subindo montanhas agradavelmente arborizadas, com cascatas sussurrantes e ursos no meio das florestas, até aos glaciares ou, nas terras do fim do mundo, recreando o comboio em que os presos iam cortar árvores, cuja lenha permitia ultrapassar os rigores dos invernos gélidos. Quarenta e dois países, em todos os continentes, faltando apenas a Oceânia, nos nossos antípodas...

PS: Com os votos de Feliz Natal e Próspero Ano de 2021 para todos os Prezados Leitores, na esperança de que volte a ser possível viajar como antigamente...

“Um preto de cabeleira loira ou um branco de carapinha não é natural. O que é natural e fica bem é cada um usar o cabelo com que nasceu. Usado diariamente, o Restaurador Olex dá ao seu cabelo a sua cor primitiva.” Era este o texto de um dos mais icónicos e hilariantes anúncios da televisão portuguesa dos anos 70. O produto foi um sucesso de vendas muito à conta deste spot. Rara era a casa portuguesa que não tivesse um frasco da prodigiosa mistura na prateleira dos cosméticos. Apesar de apregoar um efeito bonito e natural à cabeleira dos portugueses, o Restaurador Olex conferia um ultra-sexy look oleoso, fazendo supor que o jeitoso teria sido lambido por um búfalo, transportando assim o conceito de naturalidade para um novo e metafísico patamar.

Talvez aproveitando o contributo do Restaurador Olex para o “restauro” do termo NATURALIDADE, a política portuguesa nos últimos tempos parece apostada em explorar até aos limites do absurdo a “elasticidade” da expressão. Quando Rui Rio (por oportunismo) permitiu a viabilização da solução governativa dos Açores através de um acordo (escrito) com o CHEGA, abriu a “Caixa de Pandora” do “vale-tudo” na política. O argumento de que o acordo é inócuo no que concerne ao seu efeito, talvez seja verdadeiro. Nomeadamente, em termos do seu conteúdo concreto. No entanto, o seu significado político não é (de todo) esca-moteável. Duma assentada, Rio conseguiu normalizar o hediondo e demonstrar que é muito pouco douto no que diz respeito aos princípios e à cultura do partido que lidera. Para além disso, cada vez que André Ventura mandar uma “bujarda” das que só ele (e talvez um primata ou outro) consegue propalar, dificilmente Rio e o seu “pobre” partido se conseguirão desviar dos

O PERFUME DA SERPENTÁRIA



Aníbal Cardona
Consultor/Formador

“estilhaços”. Se por um lado, Rui Rio, cujos tiques autoritários se tornam cada vez mais indistigáveis, até será capaz dos embotar como se de uma leve brisa se tratasse, o PSD, pela sua condição de partido estruturante da democracia portuguesa, sofrivelmente sustera o labéu. Este PSD de Rui Rio é indigno de evocar, mesmo que circunstancialmente, a figura de Francisco Sá Carneiro (que deve estar a fazer mortais encarpados na tumba).

Se esta repugnância de Rio pelos valores, princípios e substância do próprio partido se deve sobretudo ao facto de ter o tacto político de um lavagante, (MUITO) menos aceitável é a gestão do caso da bárbara execução do cidadão ucraniano Ihor Homenyuk às mãos do SEF. A cronologia deste episódio macabro faz-nos duvidar do século e do país em que estamos. Se a 14 de Março (dia da autópsia e dois dias depois do assassinato de Ihor) já havia fortes suspeitas em relação às circunstâncias da morte do cidadão ucraniano e que poderia ter havido encobrimento da situação por parte do SEF, nos dias subsequentes, para além de robustecerem essas conjecturas, também permitiram aventar que a tortura fosse práti-

Restaurador Olex

ca recorrente do SEF. Nesse momento, nesse preciso momento, o Ministro da Administração Interna teria de chamar a Directora do SEF e demiti-la compulsivamente, demonstrando inequivocamente a inaceitabilidade do ocorrido. NÃO O FEZ. E ao não fazê-lo, demonstrou não perceber que o episódio ultrapassou a “linha vermelha” do sórdido. Colocou-se assim sob a implacável “espada” da responsabilização política. Desde então, sucederam-se processos disciplinares a responsáveis menores, a prisão domiciliária dos alegados(!?!?) assassinos, a instalação de “botões de pânico” nas dependências do SEF do Aeroporto de Lisboa (caricatural) e uma carta de condolências à viúva (que não chegou ao destino). A 16 de Novembro, a Directora do SEF, admitiu (o que já se sabia) numa entrevista à RTP: o cidadão ucraniano teria sido vítima de: “... uma situação de tortura evidente...”. A senhora acabou por sair pelo seu pé (NOTÁVEL!) a 9 de Dezembro. É me difícil aceitar que o Estado do meu país seja capaz de torturar e assassinar. Mais me enoja que essas práticas não sejam rápidas e implacavelmente coarctadas. No dia e à hora que estou a escrever estas linhas, o Ministro Eduardo Cabrita

ainda o é. Espero que quando for ouvido no parlamento (terça-feira, 15 de Dezembro) já não o faça nessa condição. Contudo, a saída do Ministro “per se” pouco resolverá. Este triste sucedimento terá de fazer desencadear uma profunda reflexão sobre todo o nosso sistema de segurança interna. Nada pode ficar como dantes.

No caso da trapalhada do taralhauco Rio (SE FICAR POR AQUI), uma boa esfregadela com Restaurador Olex poderá disfarçar (poucochinho) a nódoa na reputação do seu partido. Já em relação às hesitações, à demonstração de falta de autoridade e à vitimização do “Calimero Cabrita”, assim como a insipiência das medidas tomadas, nem um mergulho numa tina cheia do milagroso cosmético poderá dissipar a profunda cicatriz infligida ao cerne dos valores que Portugal sempre se distinguiu por defender. NENHUM SER HUMANO É MERECEDOR DO TRISTE DESTINO DE IHOR, NEM PORTUGAL E OS PORTUGUESES MERECIAM ESTE INSUPORTÁVEL VILIPÊNDIO!

*O autor deste artigo acha que o novo acordo ortográfico necessita de ficar de melhor em Restaurador Olex.

**POR MUITO DIFERENTE
QUE SEJA ESTE NATAL,
HÁ COISAS
QUE NUNCA MUDAM.**

**SEMPRE AQUI
PARA SI.**

**A TODOS OS NOSSOS
CLIENTES
DESEJAMOS**

BOAS FESTAS!

DECORAÇÃO

BRICOLAGE

CONSTRUÇÃO

JARDIM

PET-SHOP

BRICO **MARCHÉ**

Poder fazer tudo Mais barato

POMBAL

Almagreira, Guia e Louriçal

Associação ajuda comerciantes a travar a pandemia



• Anabela Leal, do Café Belita, em Almagreira



• José Freitas, do Café Freitas, no Louriçal

A Associação Comercial e de Serviços de Pombal (ACSP) está a desenvolver um conjunto de iniciativas para ajudar os comerciantes a minimizar os efeitos económicos resultantes da pandemia provocada pelo novo coronavírus. Dessas acções faz parte a distribuição de álcool-gel e máscaras de protecção destinadas a apoiar todos os associados nos custos com o refor-

ço das medidas de higiene para travar a pandemia. “É pouco, mas queremos dar também este contributo”, realçou, já na edição anterior, o presidente da direcção da ACSP, Horácio Mota. Esta terça-feira, a ACSP deu continuidade a esta acção e promoveu a entrega destes artigos em estabelecimentos comerciais localizados nas freguesias de Almagreira, Guia e Louriçal.

Alzheimer Portugal - Delegação Centro e Misericórdia da Redinha

Projectos de duas IPSS vão apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade

A Santa Casa da Misericórdia da Redinha e a Alzheimer Portugal - Delegação Central foram as duas instituições pombalenses distinguidas na segunda edição do Prémio Rural, promovido pelo BPI e pela Fundação “la Caixa”. Ao todo, o Prémio Rural irá apoiar 22 projectos no país, atribuindo um total de 750 mil euros. Destinado a população de meios rurais em situação de vulnerabilidade, o prémio foi, no entanto, adaptado ao contexto actual, apoiando projectos que apresentem respostas concretas para acompanhar as pessoas afectadas pela crise provocada pela pandemia do coronavírus.

A Alzheimer Portugal - Delegação Centro foi distinguida com a atribuição de 30.000 euros para execução do projecto “Retardar a institucionalização”. A IPSS, com sede em Pombal, pretende implementar uma unidade móvel de intervenção psicossocial para prestar serviços de apoio a pessoas com demências, permitindo-lhes permanecer no seu domicílio com qualidade de vida. Prevê, de igual modo, apoiar os cuidadores através da prestação de apoio psicológico e formação em contexto domiciliário.

Por sua vez, o projecto REDE valeu à Santa Casa da Misericórdia da Re-



• Projecto da Delegação Centro de Alzheimer Portugal foi um dos distinguidos

dinha um apoio de 27.550 euros. O objectivo, explica a Misericórdia em comunicado, é promover “uma identificação e diagnóstico das pessoas idosas que se encontrem em situação de isolamento social e/ou geográfico - agravada pela pandemia COVID-19 -, na freguesia da Redinha, para que seja assegurado um acompanhamento e apoio sistemático dos beneficiários”.

Naquela que é a quarta freguesia mais envelhecida de Pombal, a IPSS salienta a importância de um projecto desta natureza para atenuar os impactos do isolamento ditados pela actual crise de saúde pública. A

REDE sinalizará e identificará 313 pessoas idosas que residam na freguesia da Redinha e que se encontram isoladas social e/ou geograficamente”, avança a instituição. “Após a sua identificação far-se-á um diagnóstico e, de acordo com o mesmo, dar-se-á resposta seja ao nível social, pela promoção da satisfação das necessidades básicas, bem como através de uma linha telefónica disponível a qualquer pessoa idosa isolada ou já anteriormente identificada e ainda estabelecer contactos com pessoas significativas que se encontrem distantes”, esclarece.

O projecto, a concretizar no decurso de 2021, conta

com dois recursos humanos, a técnica superior de Serviço Social que já integra a Santa Casa da Misericórdia da Redinha, que será alocada a 50 por cento, e um técnico da área social, que exercerá funções a tempo inteiro.

Recorde-se que, já no ano anterior, o projecto CUIDAR(-TE), desta mesma instituição, foi distinguido pelo Prémio BPI “la Caixa” 2019 Rural. Através do mesmo foi possível capacitar, disponibilizar acompanhamento psicológico e ceder ajudas técnicas a 30 cuidadores informais da Redinha e Pelariga, ao longo do ano 2020. Termina no próximo dia 31 de Dezembro.

PAPELÃO SABICHÃO Lda

ADMITE-SE COMERCIAL

Perfil:
Jovem, dinâmico; Experiência no Canal Horeca; Experiência em funções similares no mínimo 2 anos

Oferece-se:
Contrato de trabalho; Vencimento de acordo com a função e experiência demonstrada; Carro; Comissões.

Data a começar: Janeiro

Contacto: Ana Martins 910337894
Email: anacristinacmartins9@gmail.com

COM APENAS UMA CONSULTA PODE FICAR FELIZ QUALQUER QUE SEJA O SEU PROBLEMA CONTACTE

PROFESSOR SALIMU

GRANDE VIDENTE MÉDIUM AFRICANO

Resultados em 7 dias garantidos com sinal de resultados a partir de 24 horas. Especialista em retornos rápidos do bem amado. Se quiser ser amado ou se o amado a deixou, ele irá correr atrás de si perdidamente apaixonado. Amor durável, sorte no jogo, exames escolares, impotência sexual, doença desconhecida mesmo em casos desesperados.

SEM FALSAS PROMESSAS, TRABALHO EFICAZ E RÁPIDO

Consulte-nos pessoalmente, faça deslocações e também trabalho por correspondência, não hesite em contactar-me se quer mudar de vida

LIGUE JÁ. PAGA DENTRO DAS POSSIBILIDADES
927 597 493 | 913 577 085 (WHATSAPP)

CONSULTAS POR MARCAÇÃO TODOS OS DIAS, DAS 8H ÀS 23H EM POMBAL E PERTO DO CENTRO DE SAÚDE - LEIRIA

MF

MEDIAÇÃO FERNANDES

mediação de seguros
AGENTE PRINCIPAL

Rua Professor Carlos Aberto Mota Pinto, Nº94 Loja Drt
Pombal +351 912 194 533 | +351 912 282 463
seguros.medfernandes@gmail.com | anthonygfc@gmail.com

FELIZ NATAL

Htube

Nesta época tão especial, em que renovamos os sonhos e as esperanças, desejamos com carinho e amizade, um Ótimo 2021 e um Feliz Natal a todos os clientes e amigos.

www.Htube.pt

Ampliar a resposta educativa é uma dos objectivos

Agrupamento da Guia e Universidade Aberta assinam protocolo

O Agrupamento de Escolas da Guia (AEG) e a Universidade Aberta assinaram esta terça-feira, dia 15, ao início da tarde, um protocolo de cooperação “no sentido de ampliar a resposta educativa e de potenciar outras oportunidades”, explica a direcção do AEG, presidida por António Pires.

“O Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF), do AEG, tem potenciado, ao longo da sua existência, um conjunto de actividades e apoios que procuram responder às necessidades dos alunos e da comunidade escolar”, esclarece o director. Nessa medida, no ano lectivo em curso, resultado de uma candidatura ao Programa Nacional de Promoção do Sucesso Educativo, a Escola da Guia tem um Educador Social, tendo si-



• António Pires e a vereadora Ana Cabral ladeados pelos representantes da Universidade Aberta

do aquele profissional a facilitar “o diálogo e o encontro” entre as duas entidades para a formalização do protocolo.

A cerimónia decorreu na escola-sede daquele agrupamento e contou com a presença de Domingos José Caeiro, vice-reitor para o Desenvolvi-

mento e Cooperação Institucional (Universidade Aberta), João Relvão Caetano, pró-reitor para os Assuntos Jurídicos e Institucionais, e Dúnia Palricas, coordenadora do Centro Local de Aprendizagem (CLA) de Ansião.

António Pires acrescenta,

ainda, que “o protocolo visa o estreitamento das relações de cooperação e intercâmbio entre o AEG e a Universidade Aberta, de modo a que possam beneficiar de acções de colaboração nos domínios de actividade a que se dedicam”.

Associação dinamiza troca de prendas

ARCUPS apoia famílias em dificuldades

Num ano particularmente atípico e onde sobressaiu a importância das ligações afectivas, a ARCUPS, da Ilha, resolveu organizar uma iniciativa intitulada “O Amigo Secreto” com o objectivo de “promover a proximidade entre todos”. “A ideia consiste numa troca de prendas comunitária em que qualquer pessoa pode participar e lhe será atribuído um amigo secreto a quem tem de entregar uma prenda e uma mensagem natalícia”, explica David Gomes, presidente da direcção da associação.

“A iniciativa foi recebida com muito entusiasmo por muita gente, principalmente da Ilha, como seria de esperar, mas também de pessoas de fora que, inclusive, mesmo sendo da zona, não vivem cá de momento”, adianta o dirigente. Ao todo, inscreveram-se 51 “amigos secretos”, com idades entre os 2

e os 90 anos, “o que prova que o espírito natalício se mantém vivo entre todas as gerações”, reforça David Gomes.

Para além desta acção, e na linha do desafio que foi lançado pela União de Freguesias, a ARCUPS está também a preparar uma recolha de donativos (em dinheiro) para poder elaborar cabazes de natal para as famílias em dificuldades, sinalizadas pela Junta de Freguesia. A iniciativa conta com a colaboração dos dois mini-mercados da Ilha, onde será possível, de alguma forma, entregar a oferta, mas os interessados poderão também entrar em contacto com a associação, através das redes sociais, de email ou dos membros da direcção. Estará também disponível uma conta bancária para quem opte por transferência bancária. A ideia de solicitar o apoio em dinheiro é permitir criar cabazes mais variados, explica David Gomes.

all house
móveis e decoração

a sua casa agradece...

Feliz Natal
e um
Próspero
Ano Novo!

allhouse.pt Cernache (Coimbra) Coimbra Leiria Tomar

SABORES | Natal é sinónimo de longas horas à mesa, passadas no aconchego da família, por entre os pratos que se servem, ano após ano, com o selo da tradição que vai passando de geração em geração. Mas há também quem faça questão de reinventar e enriqueça a Consoada com novos sabores. Mais do que o que levamos para a mesa, o importante é o espírito que se cultiva à volta dela. Nesta edição, desafiamos seis convidados a partilharem conosco alguns dos pratos que dão um colorido especial ao Natal de cada um deles. E há sugestões irresistíveis e para todos os gostos: dos pratos mais elaborados, passando pelas imperdíveis sobremesas, inclusivamente com opções saudáveis, não falta também uma proposta para quem segue uma alimentação vegan.

MAGRET DE PATO COM MOLHO DE MEL E LARANJA



Vera Fernandes
Advogada

“Cozinhar é um acto de amor” e como tal, desafio os leitores do Pombal Jornal a prepararem, com dedicação e carinho, estas deliciosas receitas nesta quadra natalícia, para surpreender família e amigos, pois, apesar dos tempos que vivemos não nos permitirem a habitual reunião familiar, é-nos permitido cozinhar para presentear aqueles que estão no nosso coração.

Aproveito a ocasião, para desejar a todos os pombalenses e leitores do Pombal Jornal uma excelente quadra natalícia, onde reine a compreensão, solidariedade, entretida e respeito pelo próximo.

INGREDIENTES:

- 4 peitos de pato
- Sal e pimenta q.b.
- 10 batatas pequenas
- alecrim fresco, q.b.

Molho de laranja:

- 100 ml de vinho tinto
- 50 ml de água
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de ½ laranja
- 3 colheres de chá de mel ou de açúcar

CONFECÇÃO:

1. Faça o molho: coloque todos os ingredientes do molho num tachinho e leve ao lume, deixando ferver até reduzir para metade.
2. Lave bem as batatas, mantenha a pele, coza-as em água com sal até ficarem um pouco macias. Depois de cozidas, deixe arrefecer ligeiramente, coloque-as uma a uma entre um pano de cozinha dobrado a meio, e dê uma ligeira em cada uma, para abrirem.
3. Enquanto as batatas cozem e o molho reduz, prepare o magret. Faça golpes ligeiros sobre a pele tentando não ferir a carne, dando um efeito de grade. Tempere com sal e pimenta de ambos os lados.
4. Coloque os peitos numa frigideira (das que possam ir ao forno) com um fio de azeite um raminho de tomilho e alecrim, coloque sobre lume brando para derreter a gordura da pele. Retire a gordura derretida que se vai libertando para uma tijela e continue a fritar até dourar bem a pele; no total serão cerca de 8 a 10 minutos, dependendo da espessura da carne, até ter uma pele bem crocante. Vire os peitos e frite do lado da carne durante mais 1 minuto no máximo, para selar a carne.
5. Vire novamente os peitos para que fiquem com a pele virada para baixo e leve a forno pré-aquecido a 200° C durante 7 minutos.
6. Retire do forno e coloque os peitos num prato para descansarem 10 minutos, tempo de finalizar as batatas.
7. Enquanto isso, coloque ao lume a frigideira com a gordura que o pato libertou no forno e salteie as batatas de ambos os lados nessa gordura, até dourarem (se necessário acrescente 1 fio de azeite).
8. Corte os peitos em fatias não muito finas, aproximadamente 1 cm, sirva de imediato com as batatas a murro douradas, o molho de laranja quente e uma salada ou rodela de laranja fresca.

DICAS IMPORTANTES:

- Se os peitos de pato forem mais pequenos reduza um pouco o tempo de forno. Lembre-se que a carne cozinha mais um pouco durante o descanso.
- Um magret perfeito apresenta uma carne rosada no interior.
- Pode fazer o molho e cozer as batatas com antecedência.
- Não corte o magret em fatias muito finas para que a carne não arrefeça rapidamente e não seque.



SONHOS FOFOS

INGREDIENTES:

- 250 ml de água e leite (meio por meio)
- 50 g de manteiga ou margarina
- 1 casca de limão
- Uma pitada de sal
- 150 g de farinha com fermento
- 4 ovos (3 se forem muito grandes)
- açúcar e canela para polvilhar q.b
- óleo para fritar
- (dá para fazer cerca de 20 sonhos médios)

CONFECÇÃO:

Num tacho leve ao lume a água e leite, a margarina, a casca de limão e o sal. Deixe levantar fervura. Retire do lume, junte a farinha de uma só vez e bata vigorosamente com colher de pau para envolver sem fazer grumos. Leve de novo ao lume e deixe cozer a massa um pouco até se descolar do fundo do tacho. Coloque a massa na taça da batedeira eléctrica, retire a casca de limão e deixe arrefecer até amornar, abrindo a massa com a colher de pau para ser mais rápido. Quando a massa estiver morna, ligue a batedeira no mínimo e vá juntando os ovos, um a um, só depois de absorvido e que junta o seguinte e assim sucessivamente. Coloque óleo numa frigideira alta e larga, até meio, quando o óleo estiver quente (não demasiado quente) deite colheradas de massa, empurrando rapidamente com o dedo – EU USO UMA COLHER DE SOBREMESA CHEIA COMO MEDIDA – e deixe fritar lentamente com o lume baixo para evitar que dourem rapidamente. Eles vão dançar no óleo e abrir e rodar e virar sozinhos – deixe-os nesse “baile” até ficarem 3 ou 4 vezes maiores. No final, se já não se virarem sozinhos, dê-lhes uma ajuda para dourarem por igual. Não frite muitos de cada vez. Deixe bastante espaço para crescerem. Quando estiverem no ponto, retire-os com uma escumadeira, deixando escorrer o máximo de óleo possível e coloque-os sobre papel de cozinha absorvente. Depois passe por açúcar e canela, ou polvilhe com açúcar em pó, efeito neve, foi esta a opção usada.

DICA IMPORTANTE:

Não frite os sonhos em óleo muito quente, para abrirem e crescerem bem, caso o óleo esteja demasiado quente eles não irão abrir.



Feliz Natal

ANTÓNIO POIARES 914 507 865
 LEANDRO SIOPA 961 301 888
 epls.avaliacoes.topografia@gmail.com
 epls.avaliacoes.topografia.cadastro

Levantamentos Topográficos | GPS / Georreferênciação | Avaliação de Imóveis | Localização de Prédios

TRONCO DE NATAL



Regina Ferreira
Cabeleireira | formadora



Está a chegar a época dos exageros gastronómicos.

Mesas cheias de salgados, comidas fartas e doces tentadores. Bastam duas semanas e deitamos tudo a perder, passando o limite no exagero calórico permitido. Resultado, vários quilos a mais e uma frustração para voltar a fazer as pazes com a balança.

Mas, não é porque este período nos oferece maioritariamente comida calórica que não existem, já, muitas opções mais saudáveis e que nos permitem desfrutar da época sem sair do foco.

Fui desafiada a fazer uma receita saudável típica de Natal. A primeira que me ocorreu foi o Tronco de Natal, sempre presente nas mais diversas mesas quer nacionais quer internacionais.

Delicioso, sem farinha, sem açúcar refinado e que chama a atenção a qualquer olhar.

Receita bem fácil e super saudável e não desilude nem os mais gulosos.

Para a massa

3 claras, 3 gemas,
1/3 chávena de açúcar de coco
50 gr óleo de coco
1/3 de chávena farinha amêndoa
1/3 de chávena cacau puro
1 colher chá fermento
1 pitada de sal

Modo de preparação

Bater as claras em castelo bem firme, juntar lentamente o açúcar, depois de envolvido juntar as gemas e continuar a bater sem retirar as varas com que bateu as gemas. Aos poucos adicionar óleo de coco líquido e continuar a bater.

Retire as varas e adicione a farinha, cacau, sal e fermento peneirados.

Envolver delicadamente.

Colocar a massa num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por 8 minutos.

Quando estiver cozido retire e reserve em cima de uma grelha para arrefecer.

Para o recheio e cobertura

250 gr de chocolate 85 % cacau
50 gr óleo de coco ou manteiga vegetal
200 gr creme de coco ou natas light
1 banana bem madura
Avelãs e amêndoas a gosto.
Parta o chocolate em pedaços pequenos e junte o óleo de coco ou manteiga. Leve ao micro-ondas 1 minuto, retire e mexa para envolver os 2 ingre-

dientes, coloque mais 1 minuto caso o chocolate não esteja ainda líquido.

Junte as natas bem frescas e misture bem, adicione a banana bem esmagada e alguns dos frutos secos cortados em pedacinhos pequenos e volte a envolver tudo.

Coloque uma parte da ganache por cima da massa já arrefecida e enrole com a ajuda do papel vegetal.

Depois de enrolado deixe repousar por 10 minutos no frigorífico.

Retire e corte as duas pontas do tronco para as colocar nas laterais para dar efeito de tronco. Barrar a restante ganache em todo o bolo e decorar a gosto.

Surpreenda a família com esta deliciosa receita saudável e sem culpa, porque o Natal não precisa ser gordo.

Se gosta de sugestões saudáveis sem açúcar, sem glúten, receitas para pequenos almoços cheios de cor e sabor visite a minha página de instagram: @gina_de_sousa_ferreira

Desejo-vos um santo e feliz Natal cheio de boas sugestões saudáveis.

O Restaurante Vintage
deseja a todos os seus
Clientes e Amigos

NATAL FELIZ

e

EXCELENTE

2021



VINTAGE
Restaurante • Pombal



CUPCAKES DE CHOCOLATE COM MOUSSE



Adriana Marques
Nutricionista

Natal é época de amor, de ternura, de paz e doçura e, como tal, a minha sugestão natalícia não podia deixar de ser uma sobremesa, no caso Cupcakes de Chocolate. É uma receita vegetariana, sem recurso a alimentos de origem animal, porque se falamos de amor não faria, pelo menos para mim, sentido de outra maneira.

Procurei trazer-vos algo simples de preparar e com ingredientes que encontram facilmente ao vosso dispor. Tanto para a cobertura como para a massa do bolo basta reunirem os ingredientes nas quantidades indicadas e, com excepção de um ou outro passo, envolver bem. Podem optar por fazer apenas um bolo e a cobertura pode ser servida à parte como se fosse uma mousse, caso prefiram. Esta é uma das minhas receitas preferidas e por isso espero que gostem.

Num ano em que tanta coisa nos foi tirada, desejo que encontrem o conforto no olhar dos que mais amam. Que as limitações não vos impeçam de sorrir e que consigam, ao jeito de cada um, ser felizes. Vamos, unidos, ter esperança num ano melhor. Votos de um Feliz Natal.

Ingredientes para o BOLO:

- 2 chávenas de farinha de trigo
- 1 chávena de açúcar amarelo (se preferir algo mais doce coloque duas)
- 2 terços de chávena de cacau magro
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 chávena de água morna
- 1 chávena de bebida vegetal de soja
- 1 colher de sopa de extracto de baunilha
- 1 terço de chávena de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 190°
- Numa taça coloque todos os ingredientes e mexa bem.
- Adicione a água, bebida vegetal, azeite e vinagre.
- Misture tudo com o auxílio de uma espátula e até a massa ficar homogênea.
- Coloque a massa em formas individuais de cupcakes.
- Leve ao forno por 30 a 40 minutos.
- Antes de retirar confirme se a massa está cozida.
- Retire e deixe arrefecer.

Ingredientes para a MOUSSE (COBERTURA):

- 200 g de Chocolate 70% cacau
- 400 g de batata doce (pesada em crú)
- 200 ml de bebida vegetal
- 2 colheres de sopa de agave

Modo de preparo:

- Lavar as batatas e descascar.
- Cortar em cubos.
- Aquecer água num tacho e quando começar a ferver juntar a batata.
- Deixar cozer por 10 minutos.
- Derreter o chocolate em banho-maria.
- Num processador juntar a batata, o chocolate derretido, a geleia de agave/mel e a bebida vegetal.
- Triturar até ficar creme sem grumos.
- Deixar arrefecer e colocar por cima dos cupcakes. Acrescentar amêndoa laminada e framboesas para decorar.

***P.S.** – Pode também utilizar esta mousse para comer como doce de colher.



Daniela Gameiro
Gerente de Loja (Katy Sport)

O Natal é uma época mágica por excelência, altura de celebrações e tradições que nos alegram e aquecem a alma. Uma das tradições da nossa família é a confecção das bolachinhas de Natal da Avó Mina. Esta é apenas uma das dezenas de receitas que passam de geração em geração e unem miúdos e graúdos na cozinha da matriarca, onde a conquista se faz não só no paladar, mas nos nossos corações. Desejamos a todos um doce e Feliz Natal e desejamos que se lembrem que as melhores coisas da vida não são coisas.

BOLACHAS DE NATAL DA AVÓ MINA



Ingredientes:

- 375gr de manteiga
- 500 gr farinha
- 190 gr açúcar
- 5 gemas
- 2 gr de aroma de baunilha em pó
- 1 pitada de canela
- (Ovos e manteiga em temperatura ambiente)

Preparação:

Numa taça juntar a farinha, açúcar, baunilha e canela e envolver. Adicionar as gemas e a manteiga e amassar com as mãos até a massa ficar consistente. Formar uma bola com a massa e envolvê-la em película aderente, de seguida colocar no frigorífico durante 1 hora. Após retirar a massa do frigorífico, estender a massa com um rolo numa superfície lisa e polvilhada previamente com um pouco de farinha. Estender a massa até esta ficar com uma altura de +/- 5 mm, polvilhe a massa com açúcar em pó para as formas das bolachas não pegarem e corte as bolachas com as suas formas preferidas. Disponha-as no tabuleiro em cima de papel vegetal. Pré aquecer o forno a 180° e colocar o tabuleiro com as bolachas durante 15 min. Retirar do forno e deixar arrefecer.

Ingredientes do GLACÉ:

- 3 gotas de limão
- 5 colheres de água
- Açúcar em pó
- Corante

Preparação:

Colocar numa taça 3 gotas de limão, 5 colheres de sopa de água e ir acrescentando o açúcar em pó até ficar com uma boa consistência para barrar. Posteriormente, é só juntar o corante a esta mistura de forma a obter a cor desejada para decorar as suas bolachas de Natal.

Notas: pode ainda decorar as suas bolachas com bolinhas coloridas, raspas de amêndoa, raspas de chocolate entre outros.



ESTRELAS DOCES DE NATAL

Lídia Ribeiro
Professora



Nesta quadra festiva, convido-vos a preparar um prato para mantermos as saborosas tradições associadas a esta época. Embora o Natal de 2020 seja forçosamente diferente, não deixaremos de o festejar e podemos oferecer um miminho aos nossos familiares e amigos, na forma de um doce feito com carinho.

Na mesa natalícia, os doces tradicionais costumam marcar presença, assim como algumas sobremesas de influência estrangeira, fruto das nossas vivências. Assim, muitas vezes, convivem, lado a lado, o Bolo-Rei e a Galette des Rois, entre outras iguarias! É uma boa opção juntar-lhes estas Estrelas Doces de Natal, realizadas com frutos tropicais, facilmente disponíveis, e que vão iluminar a nossa noite. O coco, duplamente representado, e o abacaxi, com a majestade da sua coroa, transportam-nos para climas quentes e aquecem o coração, antevendo a alegria dos abraços reencontrados. Não deixemos de sonhar!

Se o desejarem, podem ver a preparação desta receita no meu canal de YouTube, "Lydia Ribeiro". Boas Festas!

RECEITA

Ingredientes:

500 g de abacaxi fresco (cortado aos cubos, depois de descascado)
90 g de farinha
150 g de açúcar
90 g de coco ralado
40 cl de leite de coco
4 ovos

Preparação:

Numa taça, misturar a farinha, o açúcar e juntar os ovos inteiros. Bater estes ingredientes até obter uma mistura homogénea. Acrescentar o coco ralado e o leite de coco. Juntar o coco e envolver bem. Colocar em formas untadas e polvilhadas de farinha. Cozer em forno a 200°C, cerca de 40 minutos.



CAMARÕES SALTEADOS E BACALHAU CONFITADO

Nuno Carvalho
Farmacêutico



A minha proposta para a ceia de Natal tem como base a receita tradicional de Bacalhau e outras iguarias que fazem parte da mesa de alguns Pombalenses e Portugueses. Ficam aqui as propostas para a entrada e para o prato principal.

ENTRADA: Camarões salteados com alho e malagueta (4 pessoas)

Descasque 800 g de camarões deixando a cabeça e a barbatana caudal. Descasque o alho, retire o gérmen e corte em lâminas finas. Abrir uma malagueta ao meio e retirar as sementes e cortar em pedaços finos. Numa frigideira antiaderente coloque um pouco de azeite e salteie os camarões, a meio coloque a malagueta e o alho e salteie mais um pouco. Por fim, junte a manteiga e tempere com sal a gosto e coentros. Caso goste pode regar os camarões com um pouco de sumo de limão ou lima.

PRATO PRINCIPAL: Bacalhau confitado com broa e espinafres em cama de puré de batata (4 pessoas)

Colocar num tacho 4 postas de bacalhau e cobrir apenas o fundo do tacho com um pouco de água, azeite e louro. Levar ao lume e deixar o bacalhau cozer em lume brando, sem deixar ferver. Quando o bacalhau acabar de cozer, lascar e limpar as peles e espinhas. Esmagar a broa de milho, juntar dois dentes de alho bem picados, regar generosamente com azeite e envolver bem. Preparar um puré de batata. Cozer a batata até ficar macia, esmagar a batata, adicionar um ovo, um pouco de leite meio-gordo, tempere com pimenta e noz-moscada. Passar a varinha mágica para o puré ficar com textura mais homogénea. Cortar uma cebola as rodela fininhas e picar 2 dentes de alho, colocar num tacho. Levar ao lume com um pouco de azeite, deixando cozinhar até a cebola alourar, adicionar os espinafres e deixar saltear. Adicionar, por fim, as lascas de bacalhau e envolver cuidadosamente. Temperar com noz moscada e pimenta. Numa travessa montar em várias camadas, uma primeira de puré de batata, depois uma do preparado de bacalhau com espinafres e por fim uma de camada de boa. Levar ao forno pré-aquecido a 180° durante 15 a 20 min.

Para acompanhar, um vinho branco maduro frutado.

Que o Natal traga consigo os presentes da esperança, da liberdade, do amor e da felicidade.

cultiflor
VIVEIROS

Boas Festas

E.N. 109 Vieirinhos 3105-069 - Carriço
Tel. / Fax: 233 959 785 | Tlm. 916 255 387 | 963 284 156

www.viveiroscultiflor.pt | viv.cultiflor@sapo.pt | f/VIVEIROS CULTIFLOR

Objectivo é atenuar impacto da pandemia

Instituições lançam roteiro para apoiar pequenos negócios



O CLDS 4G "Rosa dos Ventos", projecto coordenado pela APEPI - Associação de Pais e Educadores para a Infância, em parceria com a Junta de Freguesia de Pombal e em colaboração com a ACSP - Associação Comercial e de Serviços de Pombal e com a ADAP - Associação de Artesãos de Pombal, lançaram, neste período de Natal, um projecto intitulado "Roteiro do Comércio Local". Numa nota enviada à imprensa, a Junta de Freguesia presidida por Pedro Pimpão esclarece que o objectivo da iniciativa "é promover a compra de presentes de Natal no comércio local, proporcionando a procura on-line". Os comerciantes ou artesãos que ainda não se tenham inscrito para participar, podem fazê-lo através do formulário <https://forms.gle/8eEzR8WYVvNtKab8A>, ou pelos contactos: cldspombal@gmail.com | 910 731 261 e presidente@freguesia-pombal.pt | 919 436 077. Após a inscrição (gratuita), as técnicas afectas a este projec-

to irão passar pela loja e ficar com registos fotográficos dos artigos que depois serão promovidos nas redes sociais destas instituições e no portal da Junta de Freguesia de Pombal.

"Os novos tempos exigem novas soluções, daí que seja importante encontramos novas ferramentas para fazer face a uma das crises colectivas mais difíceis que enfrentámos nas últimas décadas", salienta Pedro Pimpão. O autarca lembra que "um dos sectores que tem sido mais abalado por esta pandemia tem sido precisamente o comércio, daí que seja cada vez mais preciso que as forças vivas da comunidade se juntem e encontrem estratégias para ajudar os comerciantes e artesãos a ultrapassarem esta fase mais exigente das suas vidas".

Nessa medida, o "Roteiro do Comércio Local" é apontado pelo presidente da Junta de Pombal como "mais uma iniciativa concreta que visa ajudar efectivamente o comércio local, dando maior visibilidade aos seus artigos/produtos", ao mesmo tempo que deixa um apelo a todos os cidadãos para que neste Natal comprem no comércio local. Recorde-se que em Novembro, o executivo liderado por Pedro Pimpão já tinha lançado também o Concurso Eco-Montras, em parceria com a ACSP, com o mesmo objectivo de apoiar o comércio tradicional.



PEDRO PIMPÃO

Presidente da Junta de Freguesia de Pombal

2020 *Annus horribilis*

Agora que estamos na recta final, creio que jamais olvidaremos este que foi mesmo um *annus horribilis*, uma expressão eternizada pela Rainha Isabel II e que assenta que nem uma luva à nossa realidade.

Começámos 2020 com a malograda notícia do falecimento do nosso amigo e colega Carlos Santos, um autarca com uma devoção enorme ao seu território que nos deixa um manto de saudade que não conseguimos nem podemos esquecer tal era o seu enorme exemplo de dedicação à causa pública.

Mais do que um amigo, perdemos um homem bom que tanta falta nos faz!

No dia em que partiu, afirmei que não nos esqueceríamos e a verdade é que estaremos sempre gratos por todos os sacrifícios que

fez para servir da melhor forma a sua terra e as suas gentes. **Não nos esqueçamos e não te esqueceremos amigo Carlos!**

Como se não bastasse a dor e sofrimento, este é o ano em que enfrentámos uma pandemia que condicionou o nosso modo de vida de forma profunda.

Estamos agora a sentir as profundas consequências económico-sociais de uma das maiores crises sanitárias das nossas vidas, que todos esperamos que possa ser rapidamente ultrapassada, uma vez que não podemos viver assim muito mais tempo.

Por isso, neste ano de 2020, a grande maioria dos projectos individuais e colectivos tiveram que ficar na gaveta e esperar por melhores dias. No meio de todas estas contrariedades, esta é uma **boa altura para darmos valor às coisas que são verdadeiramente importantes nas nossas vidas e que se prendem mais com o ser do que com o ter...**

Em termos políticos, este também não foi um ano nada positivo, por todas as situações que tivemos oportunidade de assistir e que não contribuem para fortalecer a nossa imagem colectiva nem dignificar o papel dos nossos representantes.

A crescente instabilidade política que vivemos,

corresponde a um período que nos encheu de vergonha, porque **queremos ver Pombal ser notícia pelas melhores razões e pelas enormes realizações desta comunidade** que deve ser promovida pela positiva!

2020 foi, assim, um ano para esquecer, ou melhor, para recordar, tirar as devidas ilações e sermos consequentes com as responsabilidades que devemos assumir na credibilização das nossas instituições democráticas e no empenho que temos que colocar na valorização da intervenção cívica e política, que deve ser promovida em espírito de harmonia, humildade, "terra a terra", respeito pelo contraditório, colaboração e união, **motivando e mobilizando a sociedade pombalense para uma nova era de crescimento e afirmação da nossa terra no panorama regional e nacional.**

Faço votos que em 2021 possamos, juntos, trilhar esse caminho do crescimento colectivo e **voltar a colocar Pombal como um concelho de referência no qual nos orgulhamos de viver e trabalhar!** Desejo a todos um **Santo Natal e um ano novo pleno de realizações pessoais e colectivas!** Seguimos juntos!

Um forte abraço amigo,
Pedro Pimpão
pedropimpao@gmail.com

Natal que nos Junta

Neste Natal não está sozinho!

Linha de apoio POMBAL 65+
Pela sua saúde, fique em casa!
Nós ajudamos!

919 436 077
Dias úteis das 10h às 17h

FREGUESIA DE POMBAL PRÓXIMA DAS PESSOAS

Executivo de ALITÉM voltou a lançar desafio a várias entidades Escolas, IPSS e escuteiros juntam-se para decorar a freguesia

O executivo da União de Freguesias de Santiago e São Simão de Litém e Albergaria dos Doze voltou a desafiar, pelo segundo ano consecutivo, um conjunto de entidades para a realização de trabalhos para esta quadra. O objectivo lançado passou por elaborar figuras natalícias recorrendo, para isso, a materiais recicláveis. As garrafas em plástico e o papel foram dois dos materiais mais utilizados pelas 13 entidades envolvidas neste projecto, onde se incluem todas as escolas do pré-escolar e 1º ciclo, bem como o Externato Liceal de Albergaria dos Doze, as Instituições Particulares de Solidariedade Social, os lares privados e os escuteiros.

O resultado deste trabalho está agora exposto, até ao dia 6 de Janeiro, em diversos locais daquela união de freguesias, dando um colorido especial a esta época festiva.

Em Albergaria dos Doze, as peças podem ser visitadas junto ao Centro Cultural Padre Petronilho (igreja velha); em Santiago de Li-



• A assistente social Cidália Duarte voltou a coordenar este projecto. Na imagem, recolha dos trabalhos no Externato Liceal e Centro S. S. Pedro em Albergaria dos Doze

tém, a autarquia optou por expô-las em frente à igreja e, por sua vez, em São Simão de Litém, é possível apreciar as figuras natalícias também junto à igreja matriz e ao edifício da junta.



MANUEL HENRIQUES NOGUEIRA DE MATOS
Presidente da Junta da União das Freguesias de Santiago e São Simão de Litém e Albergaria dos Doze

É com imenso agrado que me dirijo a todos para vos cumprimentar com um caloroso abraço, nesta quadra natalícia bem diferente de todas as anteriores. Na impossibilidade de estar convosco por razões de precaução, que todos devemos procurar ter, venho através desta mensagem transmitir toda a minha solidariedade e esperança que no futuro muito próximo voltemos ao normal das nossas vidas. Quero também manifestar aqui todo o carinho e amizade que sinto por vós e dizer que neste ano em particular, pela forma traiçoeira como nos obrigou a alterar as nossas vidas e a suspender muitos projetos, objetivos e até a

forma de nos relacionarmos uns com os outros, estes sentimentos ainda fazem mais sentido, devo dizer-vos também que mesmo assim em concretizarmos projetos importantes para a nossa União de Freguesias, em áreas importantes como a ação social, na promoção do emprego, na proteção civil e no desenvolvimento do território, outros projetos estão já desenvolvidos, de forma serem implementados no início do próximo ano.

Não posso terminar esta mensagem sem louvar a resiliência dos técnicos e pessoal dos lares e IPSS em todas as valências, aos professores e auxiliares educativos, aos responsáveis da saúde, aos funcionários da Junta e às famílias que souberam e sabem de forma exemplar ultrapassar e mitigar tantas e tamanhas adversidades. Estamos a ser colocados à prova, mas nunca baixamos os braços, e acreditamos que o pior já passou, embora estejamos conscientes que devemos manter as regras sanitárias para que em breve nos encontremos todos da forma que fazíamos à um ano atrás.

Despeço-me em nome pessoal e do executivo da Junta abraçando a todos de igual forma no espírito verdadeiro do Natal, com fé e com votos de um bem melhor Ano Novo.




www.funeflor.pt
geral@funeflor.pt

FUNERAIS EM TODO O PAÍS E ESTRANGEIRO
FLORISTA
FÁBRICA DE CAMPAS, LÁPIDES E JARRAS



Contactos
917 014 631 (Rui) 968 562 180 (Bela)
Sede: 3100-081 ALBERGARIA DOS DOZE
Tel.: 236 931 245 Fax.: 236 931 242
Filial: Tel.: 249 551 304 - CP: 2435-284 - Freixianda - Ourém

FLORISTA 236 931 285




União Freguesias

São Simão Litém

Santiago de Litém

Albergaria dos Doze

Iluminação 2020



JOSÉ MANUEL PEDROSA MARQUES
Presidente da Junta de Freguesia Louriçal

Aproxima-se a época natalícia e com ela a Junta de Freguesia do Louriçal como tem sido habitual nos últimos anos continua a apostar na decoração e iluminação, no som de rua e construção do presépio, pelos escuteiros do Louriçal, na zona histórica da Vila. Este ano não será diferente e, com vista ao incentivo ao comércio local, a Junta de Freguesia oferecerá um tapete decorativo vermelho, alusivo à quadra natalícia, a todos os estabelecimentos comerciais independentemente do ramo de atividade. Sendo este um Natal e final de ano diferentes devido à pandemia que estamos a viver, considerada a mais grave da nossa história, a Junta de Freguesia deposita a esperança em todos os empresários e em-

preendedores que são o garante da economia local, que tenham a força de poder continuar a laborar mantendo os empregos e o sustento de milhares de agregados familiares na certeza de que no próximo ano a situação terá com certeza melhorias. Esperamos também neste Natal podê-lo viver em família, ainda que com um número mais reduzido de pessoas para salvaguarda da saúde de todos, de forma a que daqui a um ano possamos viver esta época festiva do modo que estávamos habituados. Desde o primeiro dia de pandemia, a Junta de Freguesia do Louriçal comprometeu-se a trabalhar para manter os serviços em funcionamento e continuar a avançar com os grandes projetos que farão desta freguesia aquela que todos os louricalenses gostariam de ter. Recordando o momento difícil que se vive na nossa Freguesia, no país e no mundo, apelo a todos para que dentro das suas possibilidades possam prestar alguma atenção e partilha àqueles que mais sofrem e nada têm. Quando falo em partilha, refiro-me ao simples gesto, se possível, de telefonar à Junta

de Freguesia no caso de tomar conhecimento de alguém que num agregado familiar esteja a viver uma situação difícil e assim possamos prestar o nosso auxílio. A Junta de Freguesia reconhece ainda o vazio que vivemos este ano 2020 naquilo que diz respeito à falta das actividades culturais, desportivas e populares que habitualmente se realizavam com grande dinâmica, no entanto tudo faremos para apoiar as diversas instituições para que no próximo ano, terminando esta pandemia, todas as associações e instituições possam dar continuidade aos seus projetos. Continuaremos empenhados em manter a distribuição de bens de primeira necessidade às pessoas mais desfavorecidas para que este Natal seja no seu íntimo o mais digno que qualquer ser humano merece, tarefa que é desempenhada através da Comissão Social dos voluntários e do programa FEAC, em articulação com a Organização Governamental e com a Segurança Social. Terminando lembrando a todos que o verdadeiro significado do Natal é o amor e união entre as pessoas!

*Em nome do executivo,
O Presidente da Junta,*

Exposição é da autoria dos escuteiros

Presépio do Louriçal faz visita guiada ao quotidiano da freguesia

O presépio instalado no centro da vila do Louriçal volta a ter a assinatura dos escuteiros do Louriçal. Num ano profundamente marcado pela chegada da pandemia, o Agrupamento 1244 preparou uma exposição que retrata a realidade actual, mas onde o visitante é guiado, também, numa viagem por algumas das profissões que fazem parte da identidade da freguesia, muitas delas já em desuso.

“O presépio tem uma ‘história’ e cada figura tem uma razão de ser”, começa por explicar Vítor Mota, chefe de agrupamento, que, a partir daqui, nos faz uma visita guiada ao pormenor.

Na zona central, o destaque vai para o estábulo onde os visitantes encontram a sagrada família com a vaca e o burro. A chegada do menino Jesus está agendada apenas para a noite de 24 de Dezembro. “Depois, o presépio tem uma série de figuras que têm o objectivo de representar o típico presépio português - que está a desaparecer como tradição - e nesse presépio geralmente apareciam personagens representativas das várias profissões/actividades do nosso país”, continua Vítor Mota. Mas os escuteiros não se limitaram a esta representação geral e quiseram transportar esta realidade para o quotidiano da freguesia. E os exemplos dessa preocupação estão patentes em várias personagens e cenários. O pastor representa os pastores da freguesia, actividade que, segundo o chefe de agrupamento, terá actualmente apenas um representante em actividade, na localidade dos Fritos. Já a freira ao forno a fazer biscoitos pretende ser uma homenagem às irmãs Clarissas e, ao mesmo tempo, ao Biscoito do Louriçal e a todos os produtores do mesmo. Na exposição está igualmente patente um moinho de água, em memória dos muitos moinhos que outrora existiram na freguesia. “Entre o Louriçal e o parque de merendas Fonte da Pedra existiam, pelo menos, sete moinhos de água”, recorda Vítor Mota. E se há estes artefactos também não pode faltar o rio que transporta a água ao moinho, “com a inten-



• A exposição tem recebido inúmeros visitantes



• Presépio presta também homenagem aos Bombeiros

ção de sensibilizar as pessoas para a beleza dos cursos de água e a importância que têm e que muitas vezes desvalorizamos”, salienta o mesmo responsável.

No presépio não falta a figura do agricultor em homenagem àqueles que ainda hoje trabalham a terra e a uma profissão que ainda tem um impacto grande na economia da freguesia, com destaque para a produção de arroz, a criação de animais, o cultivo de hortícolas e a exploração das florestas. Numa zona rica em água, o poço é parte integrante da exposição.

Por entre as figuras do presépio há ainda lugar para o bombeiro que aparece rodeado por uma árvore verde e três queimadas. Vítor Mota explica o significado: “o bombeiro representa todas as pessoas da freguesia que estiveram ou estão na linha da frente, não só os ligados à área de socorro/saúde, mas também todos os comerciantes que mantiveram as lojas abertas para que não nos faltasse nada durante o confinamento e todos os trabalhadores de serviços essenciais que estiveram sempre prontos”. É também nesta zona do presépio que está o cantinho “Juntos vamos Colorir o Futuro”, um espaço onde as escolas da freguesia e os escuteiros poderão deixar bolas com uma mensagem de força e esperança para o futuro. O objectivo, segundo o chefe de agrupamento, é transmitir a importância de continuar a apoiar todos aque-

O presépio deste ano demorou 10 dias a estar concluído. Na preparação e montagem estiveram envolvidos 10 escuteiros adultos (Vítor Mota, Fernando Carvalho, Cátia Coelho, Carolina Ferreira, Ivo Silva, Daniela Neves, Dina Cardoso, Eva Carraco, Alexandre Freitas, Marcelo Fernandes) e um Pioneiro (Filipe Freitas). A estes juntaram-se, ainda, dois pais (Fernando Santos e António Neves).

les que têm estado na linha da frente para que possam colorir e dar novamente vida às outras três árvores.

“No centro do presépio está também desenhado um Biscoito do Louriçal, de forma a dar destaque a algo que faz parte da identidade dos louricalenses”, acrescenta ainda Vítor Mota.

Mas há mais pormenores que aquele responsável faz questão de realçar, nomeadamente a utilização de máscara por todas as figuras do presépio, “para que fique a marca da pandemia registada para memória futura”. Outra das novidades deste ano está relacionada com os Reis Magos, que apareceram numa outra zona da vila e que, ao contrário de anos anteriores que se iam deslocando ao longo do tempo até chegar ao presépio, este ano estarão sempre no mesmo lugar. “Quando chegar a altura dos Reis, em vez de visitarem o menino, estarão em vídeo-chamada a ver o menino Jesus”, explica.



Uma vila com história

Agrupamento do Louriçal faz balanço do trabalho em tempo de pandemia

Escuteiros reinventam dinâmicas comunitárias

De Março até Junho, as actividades do Agrupamento 1244 estiveram totalmente suspensas, o que obrigou os escuteiros do Louriçal a socorrer-se do on-line para manter algumas dinâmicas. Em Julho, e com os números a darem sinais de optimismo, “conseguimos fazer um acampamento” e foram retomadas algumas actividades presenciais, cumprindo as normas da DGS, recorda Vítor Mota, chefe de agrupamento.

Os números expressivos de Novembro e início de Dezembro ditaram uma nova suspensão das acções, perante o nível de contágio atribuído ao concelho. “O nosso Agrupamento tem uma estrutura de certa forma complexa nesse aspecto, pois temos escuteiros oriundos de três concelhos (Pombal, Figueira da Foz e Soure) e de nove freguesias (Louriçal, Mata Mourisca, Carriço, Pombal, Almagreira, Vinha da Rainha, Alqueidão e Marinha das Ondas, Paião), temos escuteiros em escolas do Louriçal, Pombal, Soure, Fig. Foz,

Paião, Guia e Almagreira e escuteiros adultos a estudar em vários pontos do país, ou seja, em tempo de pandemia tudo tem de ser gerido com muito cuidado, principalmente quando os níveis de contágios estiverem altos em determinados pontos”, salienta o mesmo responsável.

Apesar das inúmeras limitações impostas pela nova realidade epidemiológica, o Agrupamento 1244 do Louriçal avançou, logo na primeira semana de confinamento, com a dinamização de actividades, em formato on-line, com as crianças e jovens, “de forma a apoiar e fazer um acompanhamento psicológico que o isolamento provoca”, conta Vítor Mota, chefe de agrupamento.

Cientes do impacto sócio-económico da pandemia na comunidade, os adultos do Agrupamento têm assumido também, desde Março, uma missão de apoio à Junta de Freguesia do Louriçal na ajuda aos mais necessitados. A par disso, “desenvolve-



• Vítor Mota, chefe de agrupamento dos escuteiros do Louriçal

mos também actividades de cariz social, como uma recolha de alimentos para entregar à Comissão social de Freguesia, campanha que levámos a todas as aldeias da freguesia, indo à procura das pessoas possíveis doadoras. Apoiámos também numa interven-

ção de limpeza e higienização de uma casa de alguém acumulador de lixo, situação urgente que não podia esperar pelo fim da pandemia”, descreve o mesmo responsável.

Por outro lado, acrescenta Vítor Mota, “criámos todo o plano de reabertura

das igrejas, em Junho, assim como mantemos, até hoje, uma equipa à porta para apoiar os mais idosos”. Mais recentemente, a 6 e 13 de Dezembro, desenvolveram também uma campanha de sensibilização para o uso correcto das máscaras. No plano de actividades realizadas, destaca para a participação na campanha de angariação de fundos para a Liga Portuguesa contra o Cancro e ainda para a instalação de um sistema de vídeo nas missas do Convento. “Devido às obras de restauro, a missa passou para uma zona mais limitada, mas como a afluência é grande solicitámos a Igreja da Misericórdia e projectamos, a partir de lá, o directo da celebração para que as pessoas possam estar em segurança”.

ANGARIAÇÃO DE VERBAS

Com os contactos físicos limitados, a venda de artigos tem privilegiado os canais digitais (Facebook e Instagram), mas os escutei-

ros podem ser igualmente contactados na feira do Louriçal, na praça onde está instalado o presépio.

As verbas angariadas revertem para a realização do Waliking22, uma actividade de intercâmbio que levará o Agrupamento a conhecer a cidade francesa geminada com a cidade de Pombal (Biscarrosse). As receitas angariadas destinam-se também ao apoio com os custos fixos do agrupamento e com a realização de actividades que aumentaram com a pandemia.

Das acções previstas a curto prazo, Vítor Mota aponta a continuidade do apoio nas Eucaristias e as actividades de cariz social, juntamente com a Comissão Social. Além destas, “estamos a desenvolver alguns projectos para serem trabalhados junto da população mais idosa”, mas sobre os quais não pode, para já, avançar pormenores. No cômputo geral, a expectativa é que em Janeiro seja possível retomar as actividades presenciais, conclui o chefe de agrupamento.

Feliz Natal
e um Próspero
ANO NOVO

ALEGRIA
sonhos
SUSTENTABILIDADE
saúde
CONFIANÇA
UNIÃO ideias partilha
PROTECÇÃO SUCESSO
solidariedade conquistas
FAMÍLIA

São os votos do Crédito Agrícola a todos os seus Clientes e Associados.

Para mais informações: [creditoagricola.pt](https://www.creditagricola.pt) • 808 20 60 60
Atendimento personalizado 24h/dia, 7 dias/semana

CA
Crédito Agrícola

PUBLICIDADE 11/2020

Localizado em Santo António nas Degraças

Soure já tem um baloiço na zona serrana

Naquele que é um dos pontos altos do concelho de Soure está agora um baloiço que promete atrair muitos visitantes. “Atractivo para muitos praticantes de bicicleta e motociclismo e também um espaço de lazer de excelência, o Santo António, na zona serrana das Degraças, tem agora mais um motivo para ser visitado”, anunciou esta semana a autarquia presidida por Mário Jorge em nota de imprensa.

Uma acção que “faz parte da estratégia municipal de promoção turística” e pretende contribuir “para a conservação do património natural”, acrescenta a mesma nota.

“Numa altura em que pretende evitar deslocções para fora do concelho e reduzir os contactos



• Os visitantes (na foto, Manuela Silva) têm partilhado inúmeras publicações nas redes sociais

sociais, a autarquia promove esta iniciativa ao ar livre, cuja visita pode ser efectuada em segurança”, acrescenta a mesma nota.

A autarquia apela aos vi-

sitantes que cumpram as regras de segurança durante a permanência no local, sobretudo o distanciamento social de outros visitantes que não pertençam

ao mesmo agregado familiar. Alerta, ainda, para que se tomem as devidas precauções na utilização do baloiço, respeitando e preservando o espaço.

Orçamento municipal de Soure

Centro de Inovação Social avança no antigo quartel da GNR

As áreas do desenvolvimento económico e ambiente são os principais investimentos do orçamento municipal para 2021, no valor de 18 milhões, aprovado pela Câmara Municipal de Soure.

O documento, com um valor semelhante ao de anos transactos, foi aprovado com cinco votos a favor do Partido Socialista (PS) e dois contra do Partido Social Democrata (PSD) e Coligação Democrática Unitária (CDU).

Em nota de imprensa, a autarquia revela que, no pró-

ximo ano, prevê investir cerca de um milhão de euros, com recurso a fundos comunitários, na criação do Centro de Inovação Social, no antigo quartel da GNR de Soure, para funcionar como uma incubadora de empresas na área social e das tecnologias.

O Município vai também investir mais de 800 mil euros no tratamento e recolha de resíduos, com a implementação de um sistema porta-a-porta e novos mecanismos de recolha de bior-

resíduos. Ainda em matéria ambiental, a autarquia prevê, ainda, criar um plano para um melhor acompanhamento e dinamização dos rios Anços e Arunca.

Na esfera da educação, o município sourense pretende concluir, no primeiro semestre de 2021, a implementação do Centro Escolar de Soure, com valência de jardim-de-infância, numa obra superior a 500 mil euros.

Na rede viária, estão previstos, entre outras acções, melhoramentos nos acessos

à Zona Industrial de Soure, cuja intervenção está orçada em 400 mil euros.

No sector da água e saneamento, as intervenções estão delegadas à empresa ABMG, que tem previsto investir cerca de quatro milhões de euros no concelho, nomeadamente no saneamento da zona central da Freguesia de Samuel e na zona sul da Freguesia de Soure.

Face à pandemia de COVID-19, o município decidiu também reforçar o apoio às IPSS e à protecção civil.

Já foram doadas cerca de 65 mil unidades

Autarquia sourense distribui 12 mil máscaras



O Município de Soure levou a cabo uma nova acção de distribuição de cerca de 12 mil máscaras de protecção às Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho com o objectivo de aumentar a capacidade de resposta e protecção das entidades beneficiárias, seus trabalhadores e utentes, face ao surto epidemiológico de COVID-19.

Em iniciativas anteriores, a autarquia tem vindo a oferecer diversos materiais de protecção individual (EPI's) às IPSS, Lares Residenciais, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do concelho, unidades de saúde e Juntas de Freguesia locais.

Só em máscaras, a autarquia refere já ter doado cerca de 65.000 unidades, às quais acresce a entrega ou comparticipação de luvas, máscaras, viseiras, fatos de

protecção, saquetas de toalhitas desinfectantes, entre outros.

O município adianta, ainda, que neste momento encontra-se também a efectuar um reforço do seu próprio stock de máscaras e demais materiais de protecção, procurando antecipar e estar preparado para a próxima fase da pandemia no período pós-Natal.

A adopção destas medidas, segundo aquela autarquia, visa contribuir para apoiar as várias entidades que se encontram na primeira linha de auxílio à população do concelho, permitindo que as mesmas continuem com as suas respostas sociais a funcionar em pleno, bem como acautelar a protecção dos funcionários municipais e cidadãos que utilizam os serviços e instalações camarárias.

Pelo quinto ano consecutivo

Município Familiarmente Responsável

O Município de Soure foi eleito, pelo quinto ano consecutivo, como uma das Autarquias Familiarmente Responsáveis. Por esse motivo, o município presidido por Mário Jorge irá também receber a bandeira com palma, atribuída a quem é distinguido por três ou mais anos consecutivos.

Através de uma nota de imprensa, “o Município de Soure congratula-se por ser uma Autarquia Familiarmente Responsável, renovando a missão de continuar a trabalhar em prol das famílias do concelho”.

A autarquia salienta que um dos objetivos da sua agenda política passa pelo “desenvolvimento social” e, nesse âmbito, pretende “promover a melhoria das condições de vida da

sua população”. O executivo sourense considera, de igual modo, que “estas preocupações têm sido reflectidas nas várias práticas adoptadas, que visam a implementação de medidas que contribuam para a qualidade de vida dos municípios”.

A distinção atribuída foi feita pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis, que procura destacar os municípios com melhores práticas no âmbito da família. Entre as medidas avaliadas constam incentivos à natalidade, apoios à maternidade e paternidade, serviços básicos, condições de saúde, rede de transportes, habitação e urbanismo e áreas como cultura, desporto, lazer e tempos livres.

Mais Sabor

Loja do Produtor

Cabazes de Natal

Capão*
50€



Capão Campoaves 1 unidade/cesto fresco · Vinho Tinto Versátil 1 garrafa (75cl)
Ferrero Rocher 1 embalagem (8 unid.) · Bolo Rei 1 unidade (750g)
Vinho Moscatel Setúbal Xavier Santana 1 garrafa (75cl)
Queijo Mistura Domonte nº3 1 unidade · Queijo Cabra Senhora do Monte 2 unidades (200g)

Consoada*
35€



Postas de Bacalhau com Lombo Margrill Hig. cong. (4 postas PLE)
Ovos M Embalados Quinta dos Olivais (6 ovos) · Batata Lavada (1kg) · Cenouras (500g)
Couve Portuguesa (1 unid.) · Grão de Bico 1 Frasco (570g)
Azeite Oliveira da Serra Clássico 1 garrafa (750ml)
Vinho Dona Ermelinda Tinto 1 garrafa (75cl) · Bolo Rei 1 unidade (750g)
Chá Preto com Canela-Maçã Quinta de Jugais 1 caixa
OFERTA: 1 GARRAFA DE VIDRO MARGRILL
OPÇÃO DE TROCA: Polvo Margrill 1 cuvete (+800g) em troca de 2 postas de bacalhau

12 Badaladas*
35€



Mariscada Margrill 2 cuvete cong. (700g PLE) · Amêijoia Vietnamita Margrill 60/80 1 saco (700g PLE)
Croquetes de Carne Campogrill 1 saco cong. (25 unid.)
Rissóis de Leitão Campogrill 1 saco cong. (25 unid.)
Sultana Orange Turquia Frutorra 1 emb. (150g) · Vinho Espumante S. Domingos 1 garrafa (75cl)
Pão de Ló 1 unidade (600g)
OFERTA: 1 SACO TÉRMICO CAMPOGRILL

Delícias
30€



Tronco de Natal 1 unidade (1kg) · Molotoff com Caramelo 1 unidade (1kg)
Biscoitos Argola 1 emb. (250g) · Raffaello 1 emb. (15 unid.)
OPÇÃO DE TROCA: Bolo Rei 1 unidade (750g)
ou Pão de Ló 1 unidade (600g)

Tradição*
25€



Frango do Campo Campoaves 1 unidade fresco (+2,2kg) · Vinho Tinto Quinta de Cabriz 2007 1 garrafa (75cl)
Miolo de Noz Metades PT Frutorra 1 emb. (100g) · Queijo Vaca & Ovelha nº2 1 unidade
Doce de Abóbora com Amêndoa Quinta de Jugais 1 unidade · Biscoitos de Laranja 1 unidade (250g)
Sumo Compal Clássico Laranja 1 unidade (1 litro)

www.maissabor.pt

[facebook.com/lojasmaissabor](https://www.facebook.com/lojasmaissabor)

*Inclui as melhores receitas para refeições em família

Cabazes disponíveis para encomenda a partir de 24 de Novembro, para entregas até dia 9 de Janeiro de 2021

Limitado ao stock existente



Este Natal, serão entregues cabazes a 25 agregados familiares

Freguesia de Abiul reforça apoio social à comunidade

A Junta de Freguesia de Abiul está a reforçar o apoio social à comunidade, em especial a agregados familiares vulneráveis e a idosos em isolamento.

Desde o início da pandemia COVID-19, a autarquia tem desenvolvido um conjunto de medidas de intervenção para combater a mesma, tal como distribuição de máscaras solidárias ao domicílio ou mediante levantamento, na sede de freguesia.

“No seguimento das medidas desenvolvidas, a Comissão Social Inter-Freguesias (CSIF) de Abiul e Vila Cã teve e continua a ter um papel activo, pois mediante os pedidos de

apoios, através de contacto telefónico da Junta, realiza-se a distribuição de bens essenciais e medicamentos ao domicílio, bem como acompanhamentos e encaminhamentos para os serviços da comunidade”, refere a autarquia liderada por Sandra Barros.

De forma a atenuar as necessidades sentidas na população, nesta quadra serão distribuídos cabazes de Natal a 25 agregados familiares, sinalizados pela CSIF.

À semelhança de outros anos, a quadra festiva conta, também, com o contributo do grupo “Activos Grisalhos” para dar “um brilho especial a este



Natal”. Entre os trabalhos manuais realizados consta a decoração da árvore de Natal que será colocada no centro da freguesia. No âmbito do projeto “Dar o NATAL a Abiul” serão ainda decoradas coroas de Natal, pelas entidades e associações locais, trabalhos estes que ficarão expostos

nas ruas da freguesia. “A Junta de Freguesia e a CSIF estão a reunir todos os esforços para combater esta pandemia, divulgando frequentemente medidas de prevenção através da rede social- Facebook e também nos atendimentos e visitas domiciliárias”, esclarece aquela autarquia.



SANDRA BARROS
Presidente da Junta Freguesia Abiul

Caros Abiulenses, nesta quadra natalícia que se aproxima, venho mais uma vez deixar-vos, em meu nome pessoal e de todo o executivo da Freguesia de Abiul, uma mensagem de esperança, amor, solidariedade e paz. É com esta esperança que dia após dia vamos trilhando o caminho, com o pensamento em melhorar a vida dos nossos fregueses, para assim

se poder contribuir e ter uma sociedade melhor e mais justa. Para os nossos funcionários e familiares, colaboradores, comerciantes, associações e instituições, população em geral, emigrantes, desejamos umas boas festas e um ótimo ano de 2021, que seja revestido de esperança. Com otimismo, coragem e determinação, de forma a contrariar as dificuldades que nos são comuns, vamos procurar não nos afastarmos do caminho que traçamos, nem desistir de projetos que consideramos essenciais para o futuro da nossa terra e para a qualidade de vida de todos aqueles que residem na nossa freguesia. Votos de um santo Natal e um próspero Ano de 2021

Carrilhão LVSITANVS

Animação em itinerância

18 DEZEMBRO
21h00 Santiago de Litém - Largo da Igreja

19 DEZEMBRO
15h00 Pelariga - Largo da Igreja
18h00 Abiul - Coreto
21h00 Carnide - Largo da Igreja

20 DEZEMBRO
12h00 Carrico - Largo da Igreja Matriz
15h00 Vermoil - Largo da Igreja
18h00 Pombal - Largo do Cordal

CONCERTO DE ANO NOVO

Banda Filarmónica Ilhense

3 JANEIRO' 21
16H00

TEATRO-CINE DE POMBAL

Reservas gratuitas
RESERVAS E LEVANTAMENTO DOS BILHETES
RESERVAÇÃO: 90961 071 224 270 547
RESERVAS ONLINE: www.cd-pombal.pt

Pombal na liderança

Jornada sem surpresas, com o Pombal a manter a liderança na Honra e as Meirinhas a continuar em primeiro lugar na zona norte da primeira divisão

SÊNIORES - DIV. HONRA

8.ª JORNADA
 Figueiró dos Vinhos - G.D Pelariga 2-1
 Portomense - Moita do Boi 3-1
 Marinhense 'B' - Marrazes 1-1
 C.C Ansião - Bombarralense 0-3
 Peniche - Alcobaça 6-0
 Vieiraense - Alqueidão da Serra 0-2
Sp. Pombal - Alegre Unido 6-1
 Mirense - Guiense 0-2

	J	V	E	D	M/S	P
1 Sp. Pombal	6	5	0	1	17-7	15
2 Peniche	4	4	0	0	13-3	12
3 Mirense	6	4	0	2	12-6	12
4 Marrazes	6	3	3	0	9-4	12
5 Vieiraense	6	3	1	2	16-5	10
6 Portomense	5	3	1	1	10-5	10
7 Marinhense 'B'	5	2	3	0	9-4	9
8 Guiense	6	3	0	3	7-6	9
9 Alcobaça	6	2	2	2	9-13	8
10 Alq. Serra	6	2	1	3	8-9	7
11 Fig. Vinhos	4	2	0	2	8-6	6
12 Moita do Boi	2	0	4	6	12-6	6
13 Bombarral	6	1	2	3	7-9	5
14 Alegre Unido	6	1	1	4	8-17	4
15 GD Pelariga	5	0	0	5	1-10	0
16 C.C Ansião	5	0	0	5	1-25	0

9.ª JORNADA - 20/12 - 10.30H

Moita do Boi - Mirense
 Alcobaça - Portomense
Guiense - C.C Ansião
 Bombarralense - Vieiraense
 Marrazes - Peniche
Sp. Pombal - Marinhense 'B'
 Alqueidão da Serra - Figueiró dos Vinhos
Alegre Unido - Pelariga

6.ª JORNADA - 27/11

Peniche - Guiense
 Vieiraense - Figueiró dos Vinhos
 Marrazes - Alegre Unido
Sp. Pombal - Alcobaça
 Mirense - Alqueidão da Serra
 Bombarralense - Portomense
Marinhense 'B' - Moita do Boi
C.C Ansião - GD Pelariga

SÊNIORES - I DIVISÃO

6.ª JORNADA
 Avelarenses - Santo Amaro 1-1
 Alvaiázere - Chão de Couce *adiado 24/01*
 Motor Clube - Ilha 2-3
 Sp. Pombal 'B' - Unidos 1-1
 Pedrogueense - Meirinhas 0-1
 Matamourosquense - Caseirinhos 3-3

	J	V	E	D	M/S	P
1 Meirinhas	4	3	1	0	9-2	10
2 Motor Clube	5	3	1	1	12-6	10
3 Sp. Pombal 'B'	4	2	1	1	5-4	7
4 GD Ilha	4	2	1	1	6-6	7
5 Santo Amaro	5	1	3	1	7-6	6
6 Alvaiázere	4	1	2	1	4-2	5
7 Avelarenses	4	1	2	1	6-5	5
8 Chão de Couce	4	1	2	1	6-6	5
9 Pedrogueense	5	1	2	2	5-5	5
10 Unidos	5	0	4	1	4-7	4
11 Matamourosq.	4	0	2	2	5-10	2
12 Caseirinhos	4	0	1	3	5-15	1

5.ª JORNADA - 20/12 - 10.30h

Caseirinhos - Motor Clube
 Ilha - Avelarenses
 Santo Amaro - Pedrogueense
 Chão de Couce - Sp. Pombal 'B'
 Unidos - Matamourosquense
 Meirinhas - Alvaiázere

7.ª JORNADA - 10/01

Meirinhas - Avelarenses
 Chão de Couce - Unidos
 Santo Amaro - Motor Clube
 Caseirinhos - Sp. Pombal 'B' (9/01-20.30h)
 Alvaiázere - Pedrogueense
 GD Ilha - Matamourosquense

TORNEIO SUB'21

2.ª JORNADA ADIADA PARA 23 JANEIRO

3.ª JORNADA
 Sp. Pombal - Alvaiázere 1-1
 Pedrogueense - GD Ilha 1-3
 Avelarenses - Guiense *adiado 6/2/2021*
 Folgou - Meirinhas

	J	V	E	D	M/S	P
1 Sp. Pombal	2	1	1	0	11-3	4
2 Meirinhas	1	1	0	0	1-0	3
3 GD Ilha	2	1	0	1	5-11	3
4 Alvaiázere	1	0	1	0	1-1	1
5 Avelarenses	1	0	0	1	0-1	0
6 Guiense	0	0	0	0	0-0	0
7 Pedrogueense	1	0	0	1	1-3	0

4.ª JORNADA - 19/12

Guiense - Pedrogueense
 Alvaiázere - Avelarenses
 GD Ilha - Meirinhas
 Folgou - Sp. Pombal

5.ª JORNADA - 09/02

Avelarenses - Sp. Pombal 'A'
 Pedrogueense - Alvaiázere
 Meirinhas - Guiense
 Folgou - GD Ilha

Jogo decisivo agendado para o próximo dia 27, na Redinha

Núcleo joga primeiro lugar no torneio de abertura



Formação feminina do Núcleo Sportinguistas de Pombal que venceu o derbie com o Ilha, no pavilhão da Bajouca

Em bom jogo de futsal, característico de um derbie, o Núcleo Sportinguistas de Pombal apresentou-se na Bajouca, limitado a oito atletas, para jogar com o Ilha. O Pombal iniciou o jogo com Sílvia Cacho na baliza; Mariana Silva, Carla Abreu, Raquel Marques e Ana Rega-

das. Jogaram ainda, Filipa Batista, Inês Baptista e Jessica Coelho que foi a guarda-redes suplente. O Ilha que precisava de ganhar para ainda sonhar com um possível triunfo noturno, iniciou com Mariana Silva, Carla Abreu, Raquel Marques e Ana Rega-

Sintra, Erica Carreira e Marilene Lopes, tendo ainda sido opção, Ana Pedrosa, Ana Neto, Marina Gonçalves, Maria Carvalheiro, Carolina Fernandes, Andreia Pedrosa e a guarda-redes, Maria Pedrosa. O Pombal marcou o único golo da primeira parte por Carla Abreu e na se-

gunda metade, com justiça, Marilene Lopes empatava. No entanto, o Pombal seria mais eficaz e ganhava o jogo aos 62 minutos, com golo de Ana Regadas. Agora, o Pombal terá o jogo decisivo, no dia 27, na Redinha, com o Pocariça, com início às 10.30 horas.



Equipa do Dino Clube de Santiago de Litém que alinhou na passada manhã de domingo, dia 13, em Ansião

Colectividade promove modalidade

Dino Clube mantém futsal

Apesar dos tempos incertos, motivados por uma pandemia, o Dino Clube de Santiago de Litém presidido por Pedro Gameiro mantém a sua aposta no futsal com uma equipa sénior masculina. O último encontro aconteceu em Ansião, em que a equipa iniciou com Thomas Simões na baliza, Bruno Neves, Micael Lopes, André Almeida e Bernardo Gameiro, tendo ficado no banco, Daniel Martins, Jorge Ferreira, Tiago Simões, Pedro Ro-

lo, João Leitão e o guarda-redes, André Gonçalves. O grupo treinado por José Cardoso, auxiliado por Frederico Gameiro com o apoio do director Rodrigo Vitorino, perdeu por 1-5, em Ansião. Na primeira parte, o Dino Clube perdia por 2-1, com golo de André Almeida. Na segunda parte, não conseguia contrariar o rumo do jogo. Para o próximo domingo, jogo em casa, novamente às 10.30 horas, frente ao Caranguejeira.

NACIONAL II DIVISÃO FUTSAL SÉRIE - E

6.ª JORNADA
 GRAP/Pousos - S. João 1-4
 Alhadense - Retaxo 3-6
 Ferreira Zêzere - Ladoeiro 4-2
 União Coimbra - Boa Esperança 2-4
9 N.Spt. Pombal 5 0 1 4 15-45 1
 Chelo - Núcleo Spt. Pombal 7-1

	J	V	E	D	M/S	P
1 Ferreira Zêzere	4	4	0	0	28-7	12
2 Ladoeiro	5	4	0	1	32-16	12
3 Boa Esperança	4	3	1	0	24-14	10
4 Chelo	5	3	1	1	26-23	10
5 Retaxo	5	3	0	2	24-22	9
6 GRAP/Pousos	5	2	0	3	23-18	6
7 S. João	4	1	3	0	18-15	6
8 União Coimbra	6	1	0	5	25-33	3
9 N.Spt. Pombal	5	0	1	4	15-45	1
10 Alhadense	5	0	0	5	12-34	0

7.ª JORNADA - adiada para 19/12

Ladoeiro - Retaxo
 Boa Esperança - Alhadense
 Ferreira Zêzere - Chelo
Núcleo Spt. Pombal - GRAP/Pousos
 São João - União Coimbra

8.ª JORNADA - 09/01

GRAP/Pousos - Ferreira Zêzere
 Retaxo - Boa Esperança
 Ladoeiro - Chelo
 Alhadense - S. João
União Coimbra - Núcleo Spt. Pombal

DISTRITAL I DIVISÃO

FUTSAL ZONA NORTE

5.ª JORNADA
 Barreiros - Pocariça *ad. 27/12*
 Núcleo Spt. Pombal 'B' - GARECUS 1-3
 Caranguejeira - Golpilheira *ad. 05/02*
 Sismaria - Pik-Nik *ad. 27/12*
 C.C Ansião - Dino Clube 5-1

	J	V	E	D	M/S	P
1 Pocariça	3	3	0	0	14-5	9
2 Pik-Nik	3	2	0	1	9-4	6
3 Sismaria	2	2	0	0	7-4	6
4 N.Sp.Pombal	4	2	0	2	14-11	6
5 Barreiros	3	2	0	1	10-7	6
6 GARECUS	3	1	1	1	7-9	4
7 C.C Ansião	2	1	0	1	7-6	3
8 Golpilheira	3	1	0	2	7-6	3
9 Caranguejeira	3	0	1	2	6-9	1
10 Dino Clube	4	0	0	4	5-25	0

6.ª JORNADA - 18/12

Barreiros - Núcleo Spt. Pombal 'B'
 Pocariça - C.C Ansião
 Dino Clube - Caranguejeira (20/12 - 10.30h)
 Pik-Nik - GARECUS (20/12-10.30h)
 Golpilheira - Sismaria *adiado 10/04*

4.ª JORNADA - adiada para 08/01

Pocariça - Núcleo Sp. Pombal 'B' (4/12)
 GARECUS - Sismaria (4/12)
 Pik-Nik - Caranguejeira
 Dino Clube - Barreiros
 Golpilheira - C.C Ansião

Meirinhas apurada na Taça de Portugal

A formação sénior feminina das Meirinhas apurou-se para a primeira eliminatória da Taça de Portugal, após ter goleado por 10-0, o Ponte Frielas. Ao intervalo vencia por 3-0, com um *bis* de Inês Lucas e um golo de Filipa Santos. Na segunda parte, Inês Lucas ampliava para 4-0 e Tânia Santos marcava por três vezes seguidas, ampliando para 7-0. Ana Santos fazia o oitavo e nono golo, enquanto Cristiana Ferreira fechava a contagem.

Meirinhas e Ilha jogam a 27 Dezembro

Se a data para a primeira eliminatória da Taça se mantiver, as Meirinhas e Ilha vão jogar no próximo dia 27. As Meirinhas deslocam-se a Almada, 3.º classificado da série 'G', num jogo que se espera difícil, o mesmo sucedendo para a Ilha, que vai jogar a casa do Murtoense, da série 'C' que ainda não perdeu na presente temporada. Ambos os encontros estão marcados para as 11 horas.

CAMPEONATO NACIONAL III DIVISÃO - FUT.FEMIN

4.ª JORNADA
 Esperança - Meirinhas 0-6
 Sp. Pombal - GD Ilha 0-1
 Estação - Souselas 0-2
 Vidreiros - Académica Coimbra SF 13-0

	J	V	E	D	M/S	P
1 Vidreiros	4	4	0	0	25-4	12
2 Souselas	4	4	0	0	13-0	12
3 Meirinhas	4	3	0	1	14-1	9
4 Ilha	4	2	0	2	10-11	6
5 Estação	4	0	1	3	1-9	1
6 Académica SF	2	0	1	1	1-14	1
7 Esperança	3	0	0	3	4-16	0
8 Sp. Pombal	3	0	0	3	0-13	0

5.ª JORNADA - 19/12 - 11 horas

Souselas - Esperança
 GD Ilha - Académica Coimbra SF
 Sp. Pombal - Estação
 Meirinhas - 'Os Vidreiros'

6.ª JORNADA - 10/01

Académica Coimbra SF - Meirinhas
 Esperança - Sp. Pombal
 GD Ilha - Estação
 'Os Vidreiros' - Souselas

TORNEIO ABERTURA

FUTSAL FEMININO

5.ª (ÚLTIMA) JORNADA
 Pocariça - D. Fugas 2-0
Ilha - N. Sp. Pombal 1-2

	J	V	E	D	M/S	P
1 N.Spt. Pombal	3	3	0	0	14-1	9
2 Alvorinha	4	2	0	2	9-13	6
3 Pocariça	3	2	0	1	9-3	6
4 GD Ilha	4	1	0	3	5-15	3
5 D. Fugas	4	1	0	3	2-7	3

CAMPEONATO

FUTSAL FEMININO

1.ª JORNADA - 20/12
 Alvorinha - Ilha (10.30h)
 Pocariça - D. Fugas
 Folgou - Núcleo Sportinguistas de Pombal

2.ª JORNADA - 09/01
 Ilha - Núcleo Sportinguistas de Pombal
 D. Fugas - Alvorinha
 Folgou - Pocariça

Equipa volta a jogar este sábado, dia 19, em casa, com o Vagos, com início às 10 horas

Basquetebol feminino do Núcleo de Pombal soma o segundo triunfo no nacional

Na recepção ao Enesse Basquetebol São Roque de Oliveira de Azeméis, a equipa de Pombal teve o seu jogo mais fácil da temporada, dominando do primeiro ao último minuto. O treinador Celso casinha iniciou a partida com Marta Falcão que fez oito pontos no jogo, Daniela Curado (10pts), Sofia Oliveira (8pts), Ema Canelas (8pts) e

Íris Mendes, mais uma vez, a melhor marcadora do jogo, com 22 pontos. Jogaram ainda, Inês Cordeiro (5pts), Inês Santos (3pts), Joana Gregório (2pts), Beatriz Silva (8pts), Joana Rodrigues (2pts), Claire Martins (2pts) e Carlota Henriques (10pts). O resultado no primeiro período foi de 20-8 e no segundo, 28-12. Mais equilíbrio no

terceiro com 18-12 e a fechar o desafio, 22-6, totalizando um resultado de 88-38.

Tarefa bem diferente na deslocação até São João da Madeira, no quinto jogo da época. A formação acusou as diferenças, perante o líder invicto no campeonato e não evitava um desaire por 90-48, com 22-30 e 7-20, no primeiro e segundo

do período. 8-22 e 11-18, no terceiro e quarto período.

Desta forma, o Núcleo de Pombal mantém-se no quinto lugar, com duas vitórias e três derrotas, totalizando sete pontos com 306 pontos marcados e 318 pontos sofridos.

Para este sábado, a equipa recebe o Núcleo de Vagos, que apenas

soma três jogos realizados, tendo sofrido a sua primeira derrota, no passado fim-de-semana, em casa com o Gafanha por 60-72. Anteriormente tinha vencido o Enesse e o Basquetebol de Condeixa.

Um jogo em que o Núcleo de Pombal, (que o Pombal Jornal apresenta), reúne mais qualidades para poder somar os três pontos.



• CELSO CASINHA
• TREINADOR



• JOSÉ PINTO
• TREINADOR ADJT.



• JOÃO SARAMAGO
• FISIOTERAPEUTA



• INÊS SANTOS
• POSTE
• DN: 07/10/1993
• Altura: 1.74



• BEATRIZ SILVA
• POSTE
• DN: 26/07/2002
• Altura: 1.78



• LILIANA COSTA
• POSTE
• DN: 13/07/1999
• Altura: 1.75



• SOFIA OLIVEIRA
• BASE
• DN: 16/09/2003
• Altura: 1.60



• CLAIRE MARTINS
• BASE
• DN: 15/06/2001
• Altura: 1.61



• JOANA GREGÓRIO
• BASE
• DN: 12/05/2001
• Altura: 1.62



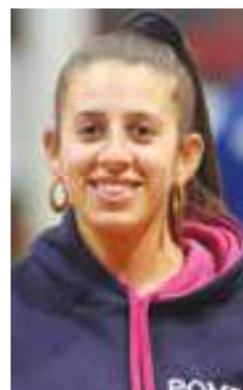
• JOANA RODRIGUES
• BASE / EXTREMO
• DN: 24/04/1999
• Altura: 1.62



• CARLOTA HENRIQUES
• BASE / EXTREMO
• DN: 09/02/1997
• Altura: 1.57



• JOANA MARTINS
• BASE / EXTREMO
• DN: 19/09/1999
• Altura: 1.63



• MAFALDA FONTES
• EXTREMO
• DN: 09/03/1992
• Altura: 1.63



• EMA CANELAS
• EXTREMO
• DN: 03/05/2002
• Altura: 1.70



• INÊS CORDEIRO
• EXTREMO
• DN: 05/06/2004
• Altura: 1.76



• DANIELA CURADO
• EXTREMO
• DN: 13/10/2002
• Altura: 1.73



• MARGARIDA MARQUES
• EXTREMO
• DN: 24/05/2001
• Altura: 1.64



• MARTA FALCÃO
• EXTREMO / POSTE
• DN: 30/05/2004
• Altura: 1.64



• ÍRIS MENDES
• EXTREMO / POSTE
• DN: 02/06/2004
• Altura: 1.79



• MARTA SILVA MENDES
• EXTREMO / POSTE
• DN: 14/12/1994
• Altura: 1.72



• SANDRA JORGE
• EXTREMO / POSTE
• DN: 19/05/1999
• Altura: 1.63





Caixilharia de Alumínio
Pelariga, Pombal

Alumínios

A casa das janelas !..

afl.casadasjanelas@hotmail.com • Tlm. 917 836 707



Feliz Natal

E UM PRÓSPERO ANO NOVO



RE/MAX
MARQUÊS

Está a pensar vender a sua propriedade?

Nós podemos ajudar!

Temos clientes em carteira que poderão ter interesse na compra da sua casa.

VENHA FALAR CONNOSCO!

236 200 300 | MARQUES@REMAX.PT

WWW.FACEBOOK.COM/MARQUESREMAX

MAIS IMÓVEIS EM WWW.REMAX.PT/MARQUES

236 200 300 | MARQUES@REMAX.PT | RUA MARTEL PATRÍCIO Nº 20 POMBAL

MEDIPOMBAL - SOC. DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA | AMI 7763

Funerária Mário Lopes Alves & Mota, Lda
 Serviço funerário nacional e internacional
 Artigos Religiosos

Contactos
 tel. 236 212 666
 tel. Marito Alves 919 356 700

Sede
 Av.º Heróis do Ultramar, n.º 12
 3100 - 462 Pombal

AGRADECIMENTO



Alzira da Silva Soares

N: 04/10/1935 - 85 anos
 F: 13/12/2020
 Flandes - Pombal

Seu marido Sr. Henrique Vasco Louro, Filhas, Netos, Bisnetos e demais família vem por este meio na impossibilidade de agradecer pessoalmente a todas as pessoas e entidades que os apoiaram neste momento de dor e que assistiram e acompanharam ao funeral de sua ente querida.

Bem hajam muito Obrigado.

Tratou A Agência Funerária Mário Lopes Alves & Mota Lda

AGRADECIMENTO



Maria Teresa Gonçalves

N: 19/03/1929 - 91 anos
 F: 05/12/2020
 Casalinho - Pombal

Seus Filhos Sr.ª. Maria Teresa G. Pereira, Sr. Manuel Jorge G. Pereira e demais Família vem por este meio na impossibilidade de agradecer pessoalmente todas as pessoas que apoiaram na doença e assistiram ao funeral. Bem hajam muito obrigado.

Tratou A Agência Funerária Mário Lopes Alves & Mota Lda

PARTICIPAÇÃO AGRACEDIMENTO



António D'Assunção

N: 25/02/1933
 F: 11/12/2020
 Venda da Cruz - Pelariga

Sua Esposa Sr.ª D.ª Teresa de Jesus Brás, seus Filhos, Nora e Netos agradecem a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do funeral e falecimento do seu ente querido.

Tratou A Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda

AGRADECIMENTO



Maria Madalena Barbosa Batista

N: 26/11/1930
 F: 01/12/2020
 Infesta - Santiago Litém

Sua Família, vêm por este meio muito sensibilizados, agradecer a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do falecimento e funeral da sua ente querida.

Tratou A Agência Funerária Mota & Gaspar, Lda.

AGRADECIMENTO



Deolinda da Conceição

N: 21/11/1921
 F: 25/11/2020
 Gafaria - Vermoil.

Sua Família, vêm por este meio muito sensibilizados, agradecer a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do falecimento e funeral da sua ente querida.

Tratou A Agência Funerária Mota & Gaspar, Lda.

PARTICIPAÇÃO AGRACEDIMENTO



Maria da Conceição Domingues Silva

N: 09/03/1947
 F: 13/12/2020
 Vale das Moitas - Mata Mourisca

Suas Filhas, Genros e Netos agradecem a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do funeral e falecimento da sua ente querida.

Tratou A Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda

Funerária, Flores e Artesanato, Lda.
 Funerais em todo o País e estrangeiro
 Trata de Toda a documentação de pessoas falecidas
 Coroas e palmas de flores naturais e artificiais
 Agora também com fábrica de campas e acessórios

Email: geral@funeflor.pt | www.funeflor.pt

917 014 631 (Rui) - 968 562 180 (Bela)
 Albergaria dos Doze - Tel. 236 931 245
 Freixianda - Tel. 249 551 304 - OURÉM

FLORISTA - 236 931 285

AGRADECIMENTO



Carlos Tavares Costa

N: 04/10/1955
 F: 10/12/2020
 Outeiro da Ranha - Vermoil.
 Natural de Requeixo - Aveiro

Sua Família, vêm por este meio muito sensibilizados, agradecer a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do falecimento e funeral do seu ente querido.

Tratou A Agência Funerária Mota & Gaspar, Lda.

Funerária Lourenço
 de: Lourenço & Vicente, Lda.

SOURE: Quinta de S. Bento
 POMBAL: Rua de Santa Luzia, 87
 Tms. 966 067 258 • 912 238 110

Funerais | Cremações | Transladações para o País e Estrangeiro | Documentação Inerente ao Funeral | Camara Fria | Sala de Preparação | Mortuária | SERVIÇO PERMANENTE

Funerária Albino Pedro, Lda.

Feliz Natal

Tel. 236 926 242
 Tm: 919 278 321 / 964 541 748
 3100-012 ABIÚL, POMBAL

Albino.pedro@sapo.pt

Mota & Gaspar, Lda
 AGÊNCIA FUNERÁRIA

Serviço Internacional

Rua João de Barros, n.º 9
3105-442 Vermoil
 Telf: 917 643 149 | 936 391 104
 www.afmotagaspar.pt | geral@afmotagaspar.pt

**PARTICIPAÇÃO
AGRADECIMENTO**



**Jorge da Conceição
Gonçalves**

N: 26/01/1946
F: 02/12/2020
Flandes - Pombal

Sua esposa, Sr.^a D.^a Elisete da Soledade Silva, seus filhos Sr. Paulo Jorge da Silva Gonçalves e Sr.^a D.^a Elisabete da Silva Gonçalves, Nora, Genro e Netos agradecem a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do funeral e falecimento do seu ente querido.

Tratou A Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda

Funerária Margarida & Filhos, Lda.



SERVIÇO 24 H. NO PAIS E ESTRANGEIRO

AGÊNCIA LEGALIZADA EM FRANÇA

Competência • Rigor • Transparência • Tradição

965 158 100 / 966 375 076 / 931 855 800

Viaduto Eng. Guilherme Santos, 1 - BIº-B - POMBAL

Nos momentos difíceis, agimos por si...

**PARTICIPAÇÃO
AGRADECIMENTO**



**José Rodrigues
Carvalho**

N: 30/06/1933
F: 08/12/2020
Pombal

Seus Filhos, Sr.^a D.^a Maria Zélia Moreira Carvalho Monteiro, Sr. António José Moreira Carvalho, Genro, Nora e Netos agradecem a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do funeral e falecimento do seu ente querido.

Tratou A Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda

**PARTICIPAÇÃO
AGRADECIMENTO**



**Rosa Maria Andrade
de Oliveira Graça
Ferreira Gomes**

N: 07/08/1946
F: 14/12/2020
Pombal

Seu marido, Sr. Jacinto da Mota Ferreira Gomes, seus filhos, Carla, António e restante família agradecem a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do funeral e falecimento da sua ente querida.

Tratou A Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda

**PARTICIPAÇÃO
AGRADECIMENTO**



**Lubélia
Cascão Batalha**

N: 18/09/1931
F: 03/12/2020
Pombal

Seu Marido, Sr. Jorge Crispiniano Ferreira Oliveira, Seus filhos Sr. Jorge Luís Batalha Ferreira Oliveira, Sr. João Mário Batalha Ferreira Oliveira, Sr.^a D.^a Teresa Maria Batalha Ferreira Oliveira e restante família agradecem a todas as pessoas que se associaram à sua dor e pelas provas de carinho e amizade que receberam aquando do funeral e falecimento da sua ente querida.

Tratou A Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda

BAIXA DE PREÇO
~~12.900€~~ **11.900€**



RENAULT KANGOO 1.5 DCI
2017 • 106.668 KM • GASÓLEO

usados.amconfraria.com



SEAT ARONA 1.0 TSI XCELLENCE DSG
2019 • 11.243KM • GASOLINA



KIA PICANTO 1.0 CVVT GPL
2014 • 120.004 KM • GASOLINA/GPL



NISSAN MICRA 1.0 IG-T N-CONNECTA
2019 • 22173KM • GASOLINA



RENAULT CLIO ST 0.9 TCE LUXE
2014 • 72.670 KM • GASOLINA



**AUTOMECÂNICA
DACONFRARIA**



**GRUPO
AMCONFRARIA**

O guia da Nutricionista para um Natal sem *stress* alimentar



Opinião de
Catarina Silva
Nutricionista

Bem, finalmente vamos encerrar este capítulo negro chamado 2020! Mas antes de contarmos as 12 passas e saltarmos a pé coxinho diretamente para o ano 2021... Há uma época Natalícia pela frente e por muito que a ideia de não se querer fazer dieta nesta altura, não seja uma ideia errada de todo, não se pode deitar ao ar todos os progressos que viemos a fazer durante o ano. O stress, o terror, o pânico de enfrentar um jantar de família cheio de alimentos "fora do plano" e cheio de familiares a dizerem coisas como "oh, não vais comer mais?" e "só mais um bocadinho" para além da parafarnália completa de doces a fazer olhinhos!!

Então, conselhos e dicas? Sim! Esta Nutricionista vai ajudar! Primeiramente, fazer um ciclo de 3 ou 4 inspirações e expirações não faz mal a ninguém. É uma época festiva e não lhe queremos tirar o mérito, há doces típicos e tradicionais que só aparecem nas nossas mesas durante esta altura do ano, e porque não tirar proveito disso?

A primeira coisa a ter em conta é que manter um horário normal de refeições ponderadas é essencial para a sanidade mental, bem como para o nosso corpo. Não manter horários pode criar um ciclo vicioso, comemos muito durante o almoço, e restringimos a nossa alimentação o resto do dia, o que quer dizer que quando chegarmos ao pequeno-almoço do dia seguinte sentimos mais fome e vamos inevitavelmente cair na tentação de comer os doces que sobraram do tal almoço de família, o que nos vai fazer sentir culpados e restringir a seguir...

A atividade física também pode ser um grande aliado

durante esta época, mas não deve ser utilizado como punição ou "compensação" pelas calorias ingeridas, fazer uma pequena caminhada com a família após o almoço ou brincar com os mais pequenos são ótimas formas de nos mantermos ativos e tirarmos proveito do ambiente social de festa.

Apostar em alimentos ricos em proteína pode também ser uma estratégia muito útil nestes dias, já que a proteína provoca uma saciedade maior do que as gorduras e os hidratos de carbono e é um macronutriente que está facilmente disponível em qualquer banquete.

Da mesma forma, apostar em vegetais, legumes e leguminosas é uma ótima forma de controlar o apetite visto serem alimentos ricos em fibras. Além disso, são os alimentos com maior teor de vitaminas que, de acordo com o panorama atual de pandemia, são as maiores aliadas do nosso sistema imunitário.

De forma conclusiva, quero deixar a frase chavão "Mais importante do que o que se come entre o Natal e a Passagem de Ano, é aquilo que se come entre a Passagem de Ano e o Natal", se não é numa semana que se emagrece também não é numa semana que se engorda sem volta atrás. Sejam felizes e comam as vossas rabanadas!

CARTÓRIO NOTARIAL DE ANSIÃO, DA NOTÁRIA LIC. MARIA DA GRAÇA DAMASCENO PASSOS COELHO TAVARES

Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura desta data, lavrada de folhas 21 a folhas 93 do livro de escrituras diversas 178-A, MARIA HELENA CORDEIRO RODRIGUES CORREIA e cônjuge ABÍLIO JOSÉ CORREIA, casados sob o regime da comunhão de adquiridos naturais da freguesia de Pelariga, concelho de Pombal, ondem residem na sede de freguesia, na Travessa da Lagoa n.º4, declararam:

Que são donos e legítimos possuidores há mais de vinte anos, com exclusão de outrem, dos imóveis seguintes,

--SITUADOS NA FREGUESIA DE PELARIGA, CONCELHO DE POMBAL--

NÚMERO UM

Prédio rústico composto por pinhal e mato com a área de setenta e cinco metros quadrados sito em **Vale das Éguas**, a confrontar do Norte com Elísio Neto, do Sul com Caminho Público e dos restantes lados com Davide Domingues, inscrito na matriz respectiva sob o artigo 1900, com o valor patrimonial e atribuído de **€ 8,84, omissis** na Conservatória do Registo Predial de Pombal.

NÚMERO DOIS

Prédio rústico composto por pinhal e mato com eucaliptos com a área de duzentos e cinco metros quadrados sito em **Lourenças**, a confrontar do Norte com Caminho Público, do Sul com António das Neves e outro, do Nascente com António Gaspar e do Poente com David Domingues, inscrito na matriz respectiva sob o artigo 2261 com o valor patrimonial e atribuído de **€ 26,53, omissis** na Conservatória do Registo Predial de Pombal.

NÚMERO TRÊS

Prédio rústico composto por pinhal e mato com a área de cento e vinte metros quadrados sito em **Lourenças**, a confrontar do Norte com Caminho Público, do Sul e do Nascente com António Bernardino e do Poente com António Gaspar, inscrito na matriz respectiva sob o artigo 2263, com o valor patrimonial e atribuído de **€ 8,84, omissis** na Conservatória do Registo Predial de Pombal.

Que os mencionados imóveis cujo valor, patrimonial e atribuído, se eleva à quantia de **QUARENTA E QUATRO EUROS E VINTE E UM CÉNTIMOS**, vieram à sua posse por volta do ano de mil novecentos e noventa e cinco, já no estado de casados, do modo seguinte:

- o identificado sob a verba número **UM** por compra que dele fizeram a Elísio Carvalho e mulher Maria da Estrela Neves, residentes no lugar de Lagares, freguesia de Almagreira, concelho de Pombal;

- o identificado sob a verba número **DOIS** por compra que dele fizeram a António das Neves, viúvo de Maria da Estrela, residente que foi no lugar e sede da dita freguesia da Pelariga e

- o identificado sob a verba número **TRÊS** por compra que dele fizeram a Manuel Canoso, viúvo de Maria Emília de Sousa, residente que foi no mesmo lugar e dita freguesia da Pelariga,

actos estes que nunca chegaram a ser formalizados.

Que desde então, porém, têm possuído os mencionados imóveis em nome próprio e sobre eles têm exercido todos os actos materiais que caracterizam a posse, nomeadamente a defesa e a conservação da propriedade, plantando e cortando os pinheiros e os eucaliptos, vendendo a lenha, roçando o mato, avivando as estremas, deles retirando todos os rendimentos inerentes à sua natureza e conservando-os, sempre à vista e com o conhecimento de toda a gente, de uma forma contínua, pacífica, pública e de boa fé, sem oposição de quem quer que seja.

Tais factos integram a figura jurídica da **USUCAPIÃO** que invocam na impossibilidade de comprovar o referido domínio e posse pelos meios extrajudiciais normais.

Está conforme.

Ansião, dezanove de Novembro de dois mil e vinte.

A Notária, Maria da Graça Damasceno Passos Coelho Tavares.

Pombal Jornal n.º 196 de 17 Dezembro de 2020

OrtoCare MERRY CHRISTMAS

PRODUTOS ORTOPÉDICOS, EQUIPAMENTO MEDICO-HOSPITALAR

236 027 623 A SUA ORTOPEDIA EM POMBAL, A PENSAR NA SAUDE E BEM ESTAR!

GERAL@ORTOCARE.COM.PT

RUA PROF. CARLOS ALBERTO MOTA PINTO, NO JARDIM DA VÁRZEA

Caseiro

Agora no mesmo espaço, Supermercado e Papeleria. Visite-nos!

Rua Frei Francisco, n.º 55
3305-117 Vila FBL
236 950 511 | 915 826 633
f@caseiro@sapo.pt

REDIBRINDE
INDÚSTRIA DE PUBLICIDADE

Deseja a todos um Feliz Natal e um Prospero Ano Novo

SE TEM PROBLEMAS, PORQUE INSISTE EM ESPERAR? CONTACTE-ME HOJE E VOLTE A SORRIR AMANHÃ

DOCTOR HEMIR
Grande e Ponderoso Astrólogo de Alto Nível Mundial

Não desanime! Acabe de vez com o seu sofrimento! Não desista! Rapidez e eficácia garantida.

SE O/A SEU/SUA COMPANHEIRO/A TE DEIXOU OU TE QUISER DEIXAR VENHA TER COMIGO ELE/ELA VOLTA NA MESMA SEMANA E FICARÁ NA PALMA DA SUA MÃO

AJUDA A RESOLVER PROBLEMAS; AMOR (UNIR E AFASTAR), FAMILIAR, SEXUAIS, NEGÓCIOS, SORTE AO JOGO, JUSTIÇA, INVEJA, MAU OLHADO, VÍCIOS, DOENÇAS ESPIRITUAIS, FENÓMENOS ESTRANHOS, FOBIAS, ETC.

CASOS RAPIDAMENTE RESOLVIDOS MESMO OS MAIS DIFÍCEIS E DESESPERADOS

NÃO HÁ VIDA SEM PROBLEMA, NÃO HÁ PROBLEMA SEM SOLUÇÃO	A FELICIDADE AO SEU ALCANCE	NÃO SOFRA MAIS POR AMOR
PAGAMENTO APÓS RESULTADO POSITIVO E 100% GARANTIDO EM 7 DIAS	LIGUE JÁ	
CONSULTA PESSOALMENTE, SÓ POR MARCAÇÃO, TODOS OS DIAS, DAS 8H ÀS 23H, TAMBÉM ME DESLOCO (SIGILO ABSOLUTO)	912 911 949	
	WhatsApp	
	920 187 281	

CONVÍVIO

SENHORA de meia-idade faz brincadeiras nas horas vagas em troca de ajuda monetária. Cont.: 910 177 349

1ª VEZ, MORENA, gostosa, grel. mamas 48, o. natural gostoso. Beijoqueira. Adora atrás. Sem pressas. Cont.: 916 123 601



DIVERSOS

VENDO Mercedes, modelo 300ie, caixa automática, de Dezembro de 1998, em bom estado. Cont. 914 091 405

VENDO apartamento T3, todos os quartos com casa de banho privativa, aquecimento central, zona nobre da cidade, todo mobilado, e demais condições informa o próprio. Cont.: 930517111

IMOBILIÁRIO

ARRENDAR-SE

QUARTO com WC privativo, internet, todo mobilado, centro da cidade. Cont.: 964 003 023

Arrendar-se PADARIA

nos arredores de Pombal. Cont.: 914 129 477

APARTAMENTO T2 em Pombal. Bem situado. Cont.: 918 623 826.

EMPREGO

PRECISA-SE senhora para realizar TRABALHOS DOMÉSTICOS em habitação na Mata Mourisca. Tempo inteiro e com contrato de trabalho. Disponibiliza-se alojamento, caso seja necessário. Com carta de condução. Cont.: 236 951 632 | 914 237 342

PRECISA-SE MECÂNICO e ou Ajudante de Mecânico p/ empresa de obras públicas. Cont.: 236 215 548

EMPRESA SEDIADA EM LISBOA E POMBAL
oferece prestação de serviços de
CONTABILIDADE FISCALIDADE
GESTÃO TODO O APOIO A EMPRESAS
CONT: 925 783 223

CARTÓRIO NOTARIAL DE POMBAL A CARGO DO NOTÁRIO GUSTAVO PESSOA PINTO EXTRACTO
Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura de Justificação outorgada em 10/12/2020, exarada a folhas 137, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número 34, deste Cartório Notarial, sito na Avenida Biscarrosse, n.º 11, em Pombal, do notário Gustavo Pessoa Pinto, compareceram como outorgantes: **Maria Etelvina dos Santos Gomes**, NIF 198.819.153, e marido **António dos Santos Gomes**, NIF 120.920.450, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais, respectivamente, das freguesias de Vermoil e Mata Mourisca, ambas do concelho de Pombal, habitualmente residentes na Travessa da Fonte, n.º 8, Meirinhas, Pombal, declararam com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores do prédio rústico, terra de cultura com laranjeira, com a área de 145 m2, sito em Cabeço, freguesia de Vermoil, concelho de Pombal, a confrontar do norte com Vala de Escoamento, do sul com Travessa da Fonte, do nascente com Albino Santos e do poente com Serventia, inscrito na matriz sob o artigo 17731, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Pombal; Que, o referido prédio veio à posse deles justificantes, já casados, por doação meramente verbal feita por volta do ano de 1990, por Adelino dos Santos Silvério e mulher Etelvina Rosa Jacinto, residentes na Travessa da Fonte, n.º 5, Meirinhas, Pombal, pais e sogros dos justificantes; Que após a referida doação, de facto, passaram a possuir o aludido prédio em nome próprio, limpando-o, cultivando-o, plantando árvores e colhendo os frutos, posse que sempre foi exercida por eles de forma a considerarem tal prédio como seu, sem interrupção, intromissão ou oposição de quem quer que fosse, à vista de toda a gente do lugar e de outros circunvizinhos, sempre na convicção de exercerem um direito próprio sobre coisa própria; Que esta posse assim exercida ao longo de mais de 29 anos, se deve reputar de pública, pacífica e contínua. Assim, na falta de melhor título, eles justificantes adquiriram o mencionado prédio para seu património, por usucapião, que invocam, por não lhes ser possível provar pelos meios extrajudiciais normais. Está conforme.
Pombal, 10 de Dezembro de 2020
A Colaboradora Autorizada,
Ana Carina Gonçalves da Silva, n.º de inscrição na Ordem dos Notários: 441/02
Pombal Jornal n.º 196 de 17 Dezembro de 2020

A qualquer hora, em qualquer lugar.
MUDANÇAS E LOGÍSTICA
www.tst-mudancas.com
TST
Transportes Santa Teresinha, Lda.
(+351) 244 841 754 . (+351) 966 372 436
geral@tst-mudancas.com
Rua Nossa Gra. das Necessidades Nº 5, Chão
2415-153 Regueira de Pontes

CARTÓRIO NOTARIAL DE COIMBRA A CARGO DA NOTÁRIA ANA CRISTINA PAIXÃO EXTRACTO
----- Certifico que por escritura lavrada hoje, iniciada a folhas cento e quatro, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número 9-A, deste Cartório, **MARIA DA GRAÇA DA CONCEIÇÃO BALTAZAR**, divorciada, justificou a aquisição, por usucapião, por não ter título, do **PRÉDIO URBANO**, composto de casa de habitação, de rés do chão, com a **superfície coberta de cento e cinquenta e três vírgula vinte e sete metros quadrados**, sito na Estrada Camarária, n.º 22, lugar de Montais, freguesia de Redinha, concelho de Pombal, a confrontar de norte com Lúcio Simões, de sul com António Lopes e Vila Marte- Sociedade Imobiliária, Lda, de nascente com José António e de poente com Estrada Nacional, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 2.677 da referida Freguesia, omissio no registo predial.
-----Que o referido prédio, veio à posse dela justificante, **ainda no estado de solteira maior**, (tendo entretanto casado com Manuel Duarte Morais Ramalho em primeiras e únicas núpcias dela, sob o regime da comunhão de adquiridos, **sendo actualmente dele divorciada**), em dia e mês que não sabe precisar, por volta do ano de mil novecentos e sessenta e oito, através duma doação meramente verbal que lhe ajustou fazer Manuel Duarte Morais Ramalho, divorciado, já falecido, residente que foi em Redinha, Pombal.

Está conforme.
Coimbra, 10 de dezembro de 2020.
O estágio Autorizado, Luís Daniel David Morais, inscrito na O.N. sob o n.º 48/13, Estagiário autorizado pela Notária Ana Cristina Gonçalves Marques Paixão - Publicação de autorização no sítio da Ordem dos Notários em 10/07/2020.
Pombal Jornal n.º 196 de 17 Dezembro de 2020

Academia do Pão
inpobol
a arte de fazer o pão
☎ 236 951 707
MATA MOURISCA POMBAL
966 370 800
geral@inpabol.com
www.inpabol.com

Merry Christmas!

Para um NATAL mais doce venha conhecer as nossas Delícias

Pão de Canela	Pão de Canela com Chila
Pão de Canela com Maça	Bolo Rei
Escangalhado	Bolo Rainha
Coscorões	Felhozes

RE/MAX

ANTÓNIO CRAVO

Se quiser comprar, vender ou arrendar fale com o António Cravo

910 273 611/ 966 647 999

Boas Festas!
Que o Natal seja festejado em paz e harmonia e a sua vida recobrada com muita alegria


ARMAÇÃO GRÁTIS
ÓCULOS PROGRESSIVOS

50% ANUAL
OFERTA 2+1

MultOpticas
 Oito por seis, sempre

Pombal, 7 de Dezembro de 2019. O Município de Pombal é o terceiro nacional e o primeiro do distrito de Leiria com maior equilíbrio orçamental em 2019, segundo o Anuário Financeiro dos Municípios Portugueses. Uma publicação que apresenta uma análise económica e financeira das contas dos 308 municípios, relativas ao exercício económico de 2019. O Anuário, publicado pela Ordem dos Contabilistas Certificados, resulta de um trabalho em equipa que envolve dois centros de investigação onde estão integrados os autores: o Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade (CICF) do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) e o Centro de Investigação em Ciência Política (CICP) da Universidade do Minho. Para além de ser destacado no ranking dos municípios portugueses com maior equilíbrio orçamental, Pombal ocupa a 34ª posição nacional (2º de entre os municípios de média dimensão do distrito de Leiria) com maior diferença entre o IMI cobrado e o IMI a cobrar se fosse aplicada a taxa máxima de 0,5%. Um parâmetro que assinala uma despesa fiscal municipal na ordem dos 4,2 milhões de euros, que ficou nas mãos das famílias. Ocupa ainda a mesma posição na tabela dos municípios com menor peso de pagamentos da despesa com pessoas na despesa total, enquanto no ranking dos municípios com maior volume de investimento pago em 2019, Pombal ocupa o 31º nacional e 1º no distrito de Leiria. O anuário destaca ainda o maior volume de despesa paga em aquisição de bens de capital e em transferências de capital (entre 2010 a 2019), o que coloca Pombal na 14ª posição nacional e na liderança ao nível do distrito. Por sua vez, no ranking global dos municípios de média dimensão são na lista dos 100 melhores classificados globalmente, Pombal ocupa a 15ª posição (foi 20º em 2018) e 3º a nível distrital a seguir à Marinha Grande e Alcobaça. Já no ranking global dos municípios do distrito de Leiria com melhor pontuação global, o Município de Pombal surge na 6ª posição e a 3ª de entre os municípios de média dimensão a seguir à Marinha Grande, Alcobaça e Porto de Mós.

POMBAL
Jornal
www.pombaljournal.pt

ASSINATURAS

236 023 075
pombaljournal@gmail.com

Valor da assinatura anual:
 Portugal = 20€; Europa = 55€; Outros países = 85€

METEOROLOGIA

QUI 17	SEX 18	SAB 19	DOM 20	SEG 21	TER 22	QUA 23	QUI 25	SEX 26
								
17º 6º	16º 10º	17º 10º	15º 7º	16º 8º	17º 9º	16º 9º	16º 8º	17º 8º

Dados do Anuário Financeiro

Pombal é o terceiro do país com maior equilíbrio orçamental

O Município de Pombal é o terceiro nacional e o primeiro do distrito de Leiria com maior equilíbrio orçamental em 2019, segundo o Anuário Financeiro dos Municípios Portugueses. Uma publicação que apresenta uma análise económica e financeira das contas dos 308 municípios, relativas ao exercício económico de 2019.

O Anuário, publicado pela Ordem dos Contabilistas Certificados, resulta de um trabalho em

equipa que envolve dois centros de investigação onde estão integrados os autores: o Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade (CICF) do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) e o Centro de Investigação em Ciência Política (CICP) da Universidade do Minho.

Para além de ser destacado no ranking dos municípios portugueses com maior equilíbrio orçamental, Pombal ocupa a 34ª posição nacional (2º de entre os

municípios de média dimensão do distrito de Leiria) com maior diferença entre o IMI cobrado e o IMI a cobrar se fosse aplicada a taxa máxima de 0,5%. Um parâmetro que assinala uma despesa fiscal municipal na ordem dos 4,2 milhões de euros, que ficou nas mãos das famílias.

Ocupa ainda a mesma posição na tabela dos municípios com menor peso de pagamentos da despesa com pessoas na despesa total, enquanto no ranking dos

município com maior volume de investimento pago em 2019, Pombal ocupa o 31º nacional e 1º no distrito de Leiria.

O anuário destaca ainda o maior volume de despesa paga em aquisição de bens de capital e em transferências de capital (entre 2010 a 2019), o que coloca Pombal na 14ª posição nacional e na liderança ao nível do distrito.

Por sua vez, no ranking global dos municípios de média dimen-

são na lista dos 100 melhores classificados globalmente, Pombal ocupa a 15ª posição (foi 20º em 2018) e 3º a nível distrital a seguir à Marinha Grande e Alcobaça.

Já no ranking global dos municípios do distrito de Leiria com melhor pontuação global, o Município de Pombal surge na 6ª posição e a 3ª de entre os municípios de média dimensão a seguir à Marinha Grande, Alcobaça e Porto de Mós.


BOAS FESTAS
 2020 * 21



www.ilidiodamota.pt
 Furniture christmas emotions