

## Editorial

Cá estamos, Estimados Associados, e Comunidade em geral. A situação epidemiológica e suas consequências do novo Corona vírus - COVID 19, empurrou a realização das Eleições para os Órgãos Sociais, do Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal, para o vigésimo primeiro dia do mês de Junho do presente.(...)

Pág. 2

## SERVIÇO AO CIDADÃO NO CDCL

### PRECISA DE:

- Renovar o Cartão de Cidadão;
- Renovar a Carta de Condução;
- Carregamento de telemóveis;
- Atestado Médico;
- Pagamento de Vales de Correio;
- Pagamentos Água, Luz, Telefone, IRS;
- Documentação Auto;
- Outros.



Já pode fazer isto e muito mais aqui no CDCL!  
Não gaste dinheiro em deslocações e tempo em filas de espera!

Aqui ao seu lado tem um serviço personalizado.

## Conheça as empresas da nossa freguesia



Amivatio,Lda é uma empresa de importação, distribuição de produtos de reparação e manutenção nos ramos auto e industrial, situada na Rua Principal nº 23, Amiais – Landal.(...) Pág. 6

## CONSULTA NEUROLOGIA



### PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DE DOENÇAS DO SISTEMA NERVOSO

- ALZHEIMER
  - DERRAME CEREBRAL (AVC)
  - DISTÚRBIOS DO SONO
  - DISTÚRBIOS DA CONSCIÊNCIA E DA MEMÓRIA
  - DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS
  - DOENÇAS DOS NERVOS PERIFÉRICOS
  - EPILEPSIA E TREMORES
  - ESCLEROSE MÚLTIPLA
  - LOMBALGIAS
  - MENINGITE
  - MIELOPATIA
  - NEUROPATIA PERIFÉRICA
  - TONTURAS E VERTIGENS
  - PARKINSON
  - RIGIDEZ OU FRAQUEZA MUSCULAR
  - TUMOR E HEMORRAGIA CEREBRAL
- CONSULTAS HÁ TERÇA-FEIRA  
AQUI NO CDCL  
MARQUE JÁ!**
- 262 949 300 / [geral@centrolandal.com](mailto:geral@centrolandal.com)  
Estrada da Fontinha,1 Rostos  
2500-540 Landal Caldas da Rainha





## EDITORIAL

JOSÉ MANUEL PAZ - PRESIDENTE DIREÇÃO DO CDCL

### Vale a Pena

Cá estamos, Estimados Associados e Comunidade em geral.

A situação epidemiológica e suas consequências do novo Corona vírus - COVID 19, empurrou a realização das Eleições para os Órgãos Sociais do Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal, para o vigésimo primeiro dia do mês de Junho do presente.

Neste ato de tomada de posse dos corpos sociais, afirmo que me sinto muito honrado por continuar a fazer parte desta equipa, tenho consciência de que o CDCL, tem um património e um prestígio que resulta daqueles que fundaram esta Casa e das sucessivas direções que têm afirmado a importância da nossa luta pela vida e estabelecer um forte sentimento de solidariedade como forma de ultrapassar problemas comuns. Tomámos posse e impunha-se começar a trabalhar para dar continuidade à dinâmica que o Centro já vêm evidenciando. Trabalho exigente, naturalmente. E porquê? Porque o CDCL tem mantido um crescimento assinalável ano após ano. Atendimento à Comunidade, Criação de Empregos, Cuidados de Saúde, Desenvolvimento Local, Distribuição de Alimentos, Espaço de Networking, Formação Profissional (Entidade Certificada pela DGERT e DRAPLVT), Infra-estruturas, Intervenção Social, Loja Social, Museu Rural, O JORNAL (Boletim do Centro), Posto Público CTT, Viaturas, entre outros.

Quero em nome da direção deixar:

- Um Abraço Fraternal, aos dirigentes - aos homens e mulheres - que integram os Órgãos Sociais;
- Uma saudação aos Trabalhadores do CDCL, pela dedicação ao Centro;
- Uma saudação aos Sócios, aos Utentes e Comunidade, pela confiança no trabalho do CDCL.

O CDCL tem travado lutas difíceis, com muitos obstáculos, no entanto temos muitos objetivos alcançados. Partimos, assim, para este mandato com um patamar de desenvolvimento que necessita de grande exigência para o superarmos. Sabemos, que não vai ser fácil, é um desafio! Mas é um desafio que abraçamos com grande determinação e convitos de que todos, em conjunto, somos capazes de um CDCL ainda melhor.

Agradeço a confiança depositada, tudo faremos para a participação de todos na realização dos objetivos a que nos propomos, juntos fazemos ouvir melhor a nossa voz e temos mais força! Poderão contar comigo. Para nós, dirigentes voluntários, é um desafio que vale a pena.

## CORREIO DO LEITOR



### Estimado Leitor



**A sua opinião é muito importante!  
Está muito Satisfeito ou Insatisfeito com o Centro?**

Se tem tido problemas com algum dos nossos serviços ou acha que poderíamos melhorar, ou até mesmo se está muito satisfeito e deseja dizer o quanto gosta de nós, ou quer apresentar um artigo uma história, faça-o por favor! A sua opinião é muito importante para nós! A carta, o papel, pode ser escrita a mão, à máquina, por computador ou outro processo, e enviada pelo correio para Jornal do Centro, Estrada da Fontinha 1, 2500-540 Landal, ou por email, para [jornaldocentro@centrolandal.com](mailto:jornaldocentro@centrolandal.com), ou ainda entregue no Acolhimento no Centro.

A Direção

#### Ficha Técnica:

Título:

O Jornal  
Publicação regular de carácter informativo  
José Manuel Paz

Director:

Direção

Coordenação:

Félicia Matias, Ana Gonçalves, Palmira Domingos.

Colaboradoras:

Amélia Saraiva

Supervisão Técnica:

Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal IPSS N° 23/97

Propriedade:

Estrada da Fontinha, n° 1 – Rostos Landal

Administração:

Tel: 262 949 300 – Fax: 262 949 975

[direcao@centrolandal.com](mailto:direcao@centrolandal.com) – [geral@centrolandal.com](mailto:geral@centrolandal.com)

Periodicidade:

Trimestral

Distribuição:

Gratuita – Freguesia do Landal e Zonas Limitrofes

Tiragem:

3500 Exemplares





## ELEITOS OS ÓRGÃOS SOCIAIS PARA O QUADRIÊNIO 2021– 2025

Temos a consciência que tomamos posse, num período de grandes exigências para o conseguirmos superar.

O CDCL tem travado lutas difíceis, com muitos obstáculos, no entanto temos muitos objetivos alcançados.

Sabemos, que não vai ser fácil, é um desafio! Mas é um desafio que abraçamos com grande determinação e convictos de que todos, em conjunto, somos capazes de um CDCL ainda melhor e que dignifique a nossa Comunidade.

### MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente	Manuel Domingos Alexandre	Santa Susana
1º Secretário	João Manuel Gregório Moura	Casais dos Ameais
2º Secretário	Luís Manuel Frazão de Almeida	Casais dos Rostos

### CONSELHO FISCAL

Presidente	Carlos José Lourenço Matias	Casais dos Rostos
Secretário	Francisco Joaquim Henriques Félix	Casais da Serra
Relator	Maria Henriqueta Marcelino Almeida	Casais Bairradas
Vogal	Carlos Louro Matias	Casais dos Rostos

### DIRECÇÃO

Presidente	José Manuel Oliveira da Paz	Casais dos Ameais
Vice-Presidente	António Dionísio de Almeida	Casais dos Rostos
Tesoureiro	José Carlos Ferreira da Silva	Santa Suzana
Secretário-Geral	Amélia Maria Martins Saraiva	Casais dos Ameais
Secretário -Património	António Simão da Silva Gomes	Casais dos Rostos

### CONSELHO CONSULTIVO



Adriano José Sousa Rosa	Bairradas
António Roque Vicente	Santa Susana
Carlos Alberto Gomes	Casais da Serra
Carlos Alberto Frazão Carvalho	Casais dos Rostos
Duarte Filipe de Almeida Louro	Casais dos Rostos
João Manuel Duarte Louro	Casais Serra
José Félix Gregório	Casais Serra
José Fernando Machado Correia Santos	Casais dos Ameais
Ramiro Marques Carvalho	Casais Serra
Silvino Correia Carvalho	Casais Serra

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Felícia Matias – Responsável Social



## ANIVERSARIANTES DE ABRIL A JUNHO DE 2021

(SAD) SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

(ADI) APOIO DOMICILIÁRIO INTEGRADO



Arminda Almeida  
26-05-1944



José Luís Santos  
15-06-1953



João Carvalho  
03-05-1934

**PARABÉNS!**

**A TODOS O CDCL DESEJA UM FELIZ ANIVERSÁRIO!**





## Museu Rural “Raízes”

**Levamos o museu até si!**

O **Museu Rural** do Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal apresenta uma coleção etnográfica muito interessante e completa de utensílios utilizados na agricultura e nos ofícios pelos habitantes locais. Agora vai poder conhecer a história e as RAÍZES da nossa comunidade também no nosso Jornal, com apresentação aleatória do nosso espólio.



**ARMÁRIO DE COZINHA**  
DOADO: CARLOS MATIAS



**CAFETEIRA**  
DOADO: ADELAIDE TOMÉ



**GRADE DE LOIÇA**  
DOADO: CARLOS MATIAS

**Visite-nos e conheça a história e as raízes da nossa comunidade.**



## A MINHA LOJA

**ABERTO A TODA A POPULAÇÃO**

HORÁRIO: 9H às 13H e das 14H às 17H45M

**ARTIGOS GRATUITOS  
OU A VALOR SIMBÓLICO**

**TEMOS  
CAFÉ E PASTEL NATA**



**VISITE-NOS**

*TUDO O QUE PRECISA*

ARTIGOS NOVOS E USADOS  
ROUPA BEBÉ/CRANÇA/  
SENHORA/HOMEM  
ARTIGOS HIGIENE PESSOAL  
ARTIGOS DE LIMPEZA  
ARTIGOS PARA O LAR E  
BRICOLAGE  
MATERIAL ESCOLAR E  
ESCRITÓRIO





## SAÚDE

Dina Mendes – Enfermeira

Diariamente ouvimos falar de colesterol, no entanto é importante esclarecer a importância deste na nossa vida. Define-se como uma substância gorda presente em todas as células do organismo, sendo necessário em pequenas quantidades ao seu funcionamento. Uma parte do colesterol é sintetizada pelo próprio organismo, outra vamos buscar aos alimentos, por isso alguns de nós apresentam sempre valores elevados nas análises e outros nem



tanto. Não se encontra colesterol nos vegetais, servindo este facto para justificar aquilo que ouvimos diariamente como ensino incluir vegetais na alimentação diariamente. O colesterol

é necessário para a produção de vitaminas, hormonas, sais biliares, que são responsáveis para a digestão das gorduras e para a formação das paredes celulares. Em excesso a circular no sangue aumenta o risco de doenças cardiovasculares (Enfarte Agudo do Miocárdio, Acidentes Vasculares Cerebrais...). Como causas de Colesterol elevado podemos considerar a alimentação, isto é, quando ingerimos alimentos com colesterol como por exemplo as carnes e as gorduras animais, sendo que as gorduras vegetais quando submetidas a temperaturas elevadas também se alteram e passam a ser uma fonte de colesterol a circular no sangue. Uma outra causa a referir é a própria idade, uma vez que com o avançar da vida aumentamos os níveis de colesterol a circular no sangue. Pessoas com diabetes, insuficiência renal, alterações na tiroide, familiares com colesterol elevado, apresentam maior probabilidade de ter valores

elevados de colesterol. A menopausa, por se deixarem de produzir hormonas, leva também a um aumento dos níveis circulantes. Quando interpretamos as análises deparamo-nos com dois tipos de colesterol o HDL e LDL. O HDL é o “bom colesterol” que apresenta a função de transportar o colesterol para o fígado para ser eliminado pelo organismo evitando que se adira às paredes dos vasos sanguíneos. O LDL é o “mau colesterol” que em excesso se fixa nas paredes dos vasos sanguíneos formando placas de arteriosclerose que ao se deslocarem com a corrente sanguínea se podem alojar noutras veias ou artérias mais pequenas provocando os problemas já referidos acima. Por isso este é o mau colesterol. Para prevenir os valores elevados de colesterol devemos ingerir vegetais, frutas, preferir peixe em vez de carne, variar a alimentação, evitar o sedentarismo, tabaco e stress, fazer exercício físico...

## SERVIÇO

### APOIO DOMICILIÁRIO

**UM SERVIÇO PARA SI, EM SUA CASA E DISPONÍVEL PARA TODOS.**



- LEVAMOS A REFEIÇÃO A SUA CASA.
- CUIDAMOS DA SUA HIGIENE.
- LIMPEZA E HIGIENE DA SUA CASA.
- TRATAMOS DA SUA ROUPA.
- APOIAMOS NA COMPRA DE BENS (medicamentos, mercearia, outros.)

*Preço de acordo com os seus rendimentos e despesas*

**262 949 300 / [geral@centrolandal.com](mailto:geral@centrolandal.com)  
Estrada da Fontinha, 1 Rostos  
2500-540 Landal Caldas da Rainha**



**ACLourenço, Lda**  
EQUIPAMENTO HOTELEIRO  
PROJECTOS - VENDAS E ASSISTÊNCIA



Rua da Indústria N.º 15-B  
Zona Industrial F  
2500-161 Caldas da Rainha  
Tif. 262 844 408 / 728

**António Lourenço**  
917 585 403

[aclourencolda@gmail.com](mailto:aclourencolda@gmail.com) | [www.aclourenco.pt](http://www.aclourenco.pt)



## Conheça as empresas da nossa freguesia

### AMIVATIO, LDA

Amivatio,Lda é uma empresa de importação, distribuição de produtos de reparação e manutenção nos ramos auto e industrial, situada na Rua Principal nº 23, Amiais – Landal.



Sandra Agostinho e Nelson Henriques fundaram a Amivatio,Lda em Agosto de 2006 e atualmente têm 24 funcionários. A empresa dedica-se à venda de produtos de reparação, manutenção e ferramentas. Sendo o distribuidor para Portugal da marca Kent. Desde o início da sua atividade obteve um rápido crescimento e profusão, o que permitiu desenvolver uma estrutura bem preparada, e a decorrente consolidação da implantação no mercado nacional.

Com sede em Amiais – Caldas da Rainha, a Amivatio é composta por elementos altamente qualificados, sempre prontos a fornecer aos atuais e futuros clientes, informações corretas e adequadas caso-a-caso, privilegiando o contacto personalizado e a satisfação total do cliente. Assume uma aposta na formação, na inovação e no desenvolvimento de métodos de organização, orientados para uma evolução e melhoria contínua, que permitam satisfazer as necessidades dos nossos clientes.

Para Nelson e Sandra o maior desafio da empresa é encontrar colaboradores qualificados e têm como meta cobrir todo o território nacional e ilhas. Referem também que a qualidade premium da Kent é o fator que melhor diferença esta marca em relação à concorrência.

Quanto a competitividade pensam em continuar com a mesma visão que têm tido, acompanhar e se possível antecipar, a evolução das necessidades dos clientes pois é a única forma de sobreviver num mundo onde a concorrência é extremamente agressiva e competitiva. Vêem Portugal com boas perspetivas e para 2022 projetam continuar a fazer mais e melhor para aumentar a cobertura nacional.

“Oferecer produtos de qualidade Premium, com formação e assistência técnica é o posicionamento da Amivatio e das marcas que representa, sobretudo da Kent” referem Sandra e Nelson.

**Apoie as empresas da sua freguesia todos juntos chegamos mais longe.**



KENT

amivatio



**SOLUÇÕES EM EFICIÊNCIA ENERGÉTICA**

Telefone: 214 182 482  
geral@plenoenergia.pt

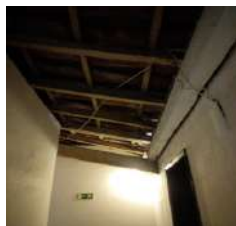
Estrada da Portela, nº5 Piso 3 escritório 4

2790-113 Carnaxide



### Reabilitação e Ampliação de Parte esquerda do Edifício Sede

O Centro, Instituição fundada em 1977, candidatou-se ao “Programa Equipamentos” para a realização de obras de reabilitação e ampliação. Obra fundamental para o desenvolvimento cultural da Comunidade e também para a evolução Cognitiva dos nossos Utentes. A candidatura foi apreciada favoravelmente, aguardando despacho do Gabinete de S. Ex.<sup>a</sup> o Secretário de Estado da Descentralização e da Administração Local.



**Somos IPSS** - Aderimos ao Projeto TFA – TheoFrameAccountability (Quadro de Responsabilidade) - Quadro teórico de promoção da prestação de contas no sector da economia social: como é o caso das IPSS. É um projeto de investigação com o apoio financeiro do “Programa Operacional Competitividade e Internacionalização” na sua componente FEDER e pelo orçamento da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. (FCT, IP) na sua componente OE. A Universidade de Aveiro (ISCA-UA) é a promotora do projeto e conta com a participação da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS), o Instituto Politécnico de Coimbra (ISCAC) e o Instituto Politécnico do Porto (ISCAP).



### Muro de Suporte Lado Nascente

A Câmara Municipal atribuiu uma comparticipação financeira para a requalificação da derrocada de parte do muro, causada pela fortíssima precipitação de chuva e vento provocada pela Depressão Elsa.



**Rede de Comunicações Fixa e Móvel** - Solicitamos à ANACOM - Autoridade Nacional de Comunicações, que intercedesse junto dos Operadores de Comunicações, no sentido de melhorarem a qualidade e a cobertura da Rede Fixa e Móvel e Internet, uma vez que a cobertura existente é claramente insuficiente para as nossas necessidades e comunidade no geral, na maioria dos locais da Freguesia do Landal e Freguesias Adjacentes. Esta situação é claramente um impedimento ao desenvolvimento da nossa região.



### Viatura adaptada de 9 Lugares

O CDCL adquiriu uma Viatura adaptada de 9 lugares. À empresa Futurvida há mais de dois anos, tendo sido nessa altura efetuado pagamento integral da mesma, porque esta tinha de ser adaptada. Após análise dos fatos, decidimos colocar em Tribunal a Empresa Futurvida, pela não entrega da viatura, já superior a 24 meses. Esta situação trouxe-nos uma despesa superior a quarenta mil euros. Este processo conduziu a uma penhora aos saldos bancários da Empresa FuturVida, no valor de 6603,32 €, muito longe das verbas já gastas. Continuamos a aguardar o desenvolvimento do processo.



**Acesso ao Edifício do Centro de Dia** -Após solicitação à Câmara Municipal de Caldas da Rainha o alcatroamento da estrada de acesso ao Edifício II do Centro de Dia. Ficou acordado que esta seria alcatroada logo que as máquinas se deslocassem para esta zona.



Mais tarde ficou acordado com o Sr. Presidente da Câmara Tinta Ferreira que o Sr. Presidente de Junta diligenciaria o alcatroamento dos acessos ao Centro de Dia quando as máquinas viessem para a freguesia.

O equipamento de alcatroamento já se deslocou algumas vezes à freguesia, desenvolvendo diversos trabalhos e a estrada de acesso ao Edifício II do Centro de Dia não obteve qualquer tipo de intervenção. Voltou a chover e voltamos a ter os mesmos problemas do ano anterior.

**A Nossa Saúde** - Na sequência da implementação do Gabinete Médico no Centro e da subscrição com o IMED o módulo de Ficheiro Clínico, que autoriza o processamento das receitas médicas aos doentes, solicitamos à **ARS Lisboa e Vale do Tejo, I.P.** a realização de um Protocolo, ou Acordo para Prescrição de MCDT (Meios Complementares de Diagnóstico).



A concretização deste pedido melhorará a saúde e qualidade de vida, evitando deslocamentos e filas de espera frustrantes à porta dos Centros de Saúde, muitas vezes suportando um sol abrasador ou uma chuva intensa, agravando ainda o seu débil estado de saúde.



**GRAMART**  
**LOJA DA PEDRA**

**FABRICO PRÓPRIO!!!**

→ **CAMPAS - LÁPIDES - JARRAS - LIMPEZA E RESTAURO**  
→ **COZINHAS - CASAS DE BANHO - CANTARIAS**

**EM BAIRRADAS LANDAL**

Estrada Nacional 361, Bairradas - 2040-070 Rio Maior email: [gramart.lojadapedra@gmail.com](mailto:gramart.lojadapedra@gmail.com)  
Telem: 968 016 064 - Tel./ Fax: 262 949 052 - VISITE-NOS - Telem: 964 326 469




*Reciclar é o Futuro!*

**RECIPRÉMIO,SA**

- Abatemos veículos e Cancelamos a matrícula
- Vendemos peças usadas para automóveis
- Compramos, Recolhemos e Reciclamos todo o tipo de Sucatas / Resíduos

**SEDE:**  
Zona Industrial Vidais - Lote 1 - Quinta Mata  
2500-740 VIDAIS - Caldas da Rainha  
Tel./Fax +351 262 949 180  
Tlms. 912 551 053 (Escrit.) - 918 594 962 (Peças)  
[geral@recipremio.com](mailto:geral@recipremio.com)  
[www.recipremio.com](http://www.recipremio.com)



**Funerária Caldense**

262 844 143  
965 397 883

Rua Francisco Sá Carneiro, 2-B  
2500-206 Caldas da Rainha

[funerariacaldense@sapo.pt](mailto:funerariacaldense@sapo.pt)

De:  
Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal  
Estrada da Fontinha nº1, Rostos  
2500 – 540 Landal

Para:

## ADMISSÃO DE PESSOAL

### AUXILIAR DE APOIO DOMICILIÁRIO

#### Requisitos de admissão:

- Carta condução
- Disponibilidade aos fins-de-semana

**Contacto: 262 949 300**



### VISITE A NOSSA PÁGINA DE FACEBOOK

[www.facebook.com/CentroDeDesenvolvimentoComunitarioDoLandal](http://www.facebook.com/CentroDeDesenvolvimentoComunitarioDoLandal)

FAÇA GOSTO E PARTILHE A PÁGINA COM OS SEUS AMIGOS.  
Acompanhe todas as nossas atividades e novidades

VISITE O NOSSO SITE  
[www.centrolandal.com](http://www.centrolandal.com)

