



**ANO
2023**

EDITORIAL

A Família e os Amigos

“A família e os amigos, são importantes para todos nós, tornam-nos mais felizes e saudáveis. Mas, quando caminhamos ao longo da vida, estes tornam-se ainda mais importantes...”

Pág. 2

A MINHA LOJA

ABERTO A TODA A POPULAÇÃO

**ARTIGOS NOVOS E
USADOS
ROUPA BÉBÉ / CRIANÇA
SENHORA / HOMEM
ARTIGOS
HIGIENE PESSOAL
ARTIGOS DE LIMPEZA
ARTIGOS
PARA O LAR E BRICOLAGE
MATERIAL ESCOLAR E
ESCRITÓRIO
ARTIGOS GRATUITOS OU
A VALOR SIMBÓLICO**

**FAÇA UMA VISITA E FIQUE
A CONHECER A NOSSA
LOJA**



Horário

9h30 – 13h

14h – 17h30

**ESPAÇO DE LAZER
COM CAFÉ**

APOIO DOMICILIÁRIO

CENTRO DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO DO LANDAL

O APOIO QUE PRECISA SEM SAIR DA SUA CASA

7 Dias por semana

Alimentação

Apoio Psicossocial

Cuidados pessoais e de higiene

Transporte assegurado

Tratamento de roupas

Actividades sócio culturais

Animação / socialização

Acompanhamento ao exterior

Assistência medicamentosa



**FIQUE NA SUA CASA
JUNTO DA SUA FAMÍLIA**

Conte connosco

Contacte-nos

EDITORIAL

JOSÉ MANUEL PAZ - PRESIDENTE DIREÇÃO DO CDCL



A Família e os Amigos

A família e os amigos, são importantes para todos nós, tornam-nos mais felizes e saudáveis. Mas, quando caminhamos ao longo da vida, estes tornam-se ainda mais importantes.

Com o aumento da expectativa de vida e com a fragilidade que acompanha o processo de envelhecimento, o idoso precisa sentir-se valorizado, viver com Qualidade, Dignidade, manter e conservar as suas relações pessoais, na presença da família e dos amigos. Porém, nem sempre a família com a sua organização e dinâmica do dia-a-dia, consegue compreender e entender o processo de envelhecimento do seu familiar nessa etapa. O envelhecimento é acompanhado pelo aumento da fragilidade e dependência, conduzindo a transformações significativas na vida da pessoa idosa. É nestas mudanças e necessidades, que a família assume um papel importantíssimo: conhecer melhor as fragilidades e modificar a sua visão e atitudes quanto à velhice, colaborando para que o idoso mantenha o seu lugar no seio familiar e na sociedade, integrando-o e incluindo o idoso nas atividades familiares diárias.

A maior parte dos idosos querem passar a sua velhice na sua própria casa, no espaço que lhes é familiar e no qual se sentem confortáveis. É algo que todos desejam sendo que à medida que vamos envelhecendo, esta ideia torna-se cada vez mais significativa.

Por vezes, os familiares ao chegarem a casa têm a maior parte da vida por fazer: cuidar da casa, da roupa, das refeições, dos filhos, dos animais, etc. Claro que não é muito fácil, no entanto, os familiares começam por notar algumas mudanças e alterações comportamentais, principalmente quando o idoso começa a perder alguma autonomia e é preciso dar-lhe ajuda em tudo ou quase tudo. Envelhecer na própria casa possibilita que os idosos mantenham o seu quotidiano, os seus símbolos. Porém é necessário que o idoso satisfaça as suas necessidades e que as suas carências sejam atendidas. Neste sentido, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que permite o reforço da autonomia do idoso e dos seus familiares, proporcionando e garantindo, serviços e cuidados, que facilitam a continuidade do idoso na sua própria casa, assegurando as condições de dignidade e segurança. Este tipo de serviço permite assim retardar ou até mesmo

impedir a institucionalização do idoso, permitindo-lhe permanecer no seu meio envolvente e familiar. Manter-se na sua habitação é conservar a sua identidade e liberdade, o que resulta em aspetos positivos, como a alegria e a confiança. Liberdade para: se identificar e se reconhecer no seu próprio espaço; manter a flexibilidade quanto à sua alimentação (hábitos, horários, etc.); possibilitar a visita de familiares, vizinhos e amigos a qualquer altura; autonomia para decidir como e quando se ocupar e o tipo de atividades (ver televisão; jardinagem; ler; usufruir da companhia do seu animal de estimação; realização de hobbies, etc.). (...Continua ...)

Museu Rural “Raízes”

Ao entrar no Museu Rural reviva a memória coletiva das gentes desta região, o seu trabalho árduo, os seus anseios, os seus sonhos, os seus sofrimentos e as suas alegrias.



Venha conhecer como viveram os seus antepassados e assim poderá aprender a respeitá-los, a admirá-los pela sua simplicidade e perseverança e a conhecer-se a si muito melhor!

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

Freiria de Rio Maior
2040-344 Rio Maior

965 136 750 - 965 011 392
www.riobatata.pt
riobatatageral@hotmail.com

EDITORIAL

JOSÉ MANUEL PAZ - PRESIDENTE DIREÇÃO DO CDCL



(Continuação) O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) constitui assim uma resposta social, a qual permite que os idosos possam permanecer no seu domicílio e por conseguinte, no seu ambiente mantendo os seus hábitos e modos de vida.

A Organização Mundial de Saúde sugere o Apoio Domiciliário como uma resposta eficaz, aos problemas com que os idosos se confrontam. Para esta organização, o domicílio é um local com ligações e associações a emoções, memórias e conforto.

A assistência Home Care, (traduzido do inglês) significa “cuidados em casa”, trata-se, portanto, de uma ajuda domiciliária na residência do idoso.

O envelhecimento, quando acompanhado de limitações funcionais, exige cuidados, que podem ter resultados mais positivos se feitos na própria habitação.

Os cuidados domiciliários são vistos como uma alternativa ao internamento, ajustando-se às necessidades dos idosos, a fim de que os mesmos possam manter a sua autonomia e capacidade de cuidarem de si próprios, preservando a sua independência, junto dos que lhe são mais próximos – promovendo o convívio familiar sem sobrecarregar a família. Com o Serviço de Apoio Domiciliário, os familiares não terão de se preocupar se o banho é tomado em segurança, se o seu idoso faz todas as refeições diárias e de forma saudável, se os medicamentos são tomados e a segurança é mantida de uma forma geral. Os profissionais do Serviço de Apoio Domiciliário, serão os companheiros diários e um apoio imprescindível na manutenção da segurança diária, dentro e fora da habitação. Quando a situação de saúde do idoso se agrava, e a doença se torna prolongada, progressiva ou incurável, o acompanhamento foca-se na prevenção do sofrimento e em proporcionar a melhor qualidade de vida possível quer ao idoso, quer à família.

Conviver com o familiar idoso é significativo e muito bom. Têm sempre algo a dizer, um conselho, uma boa conversa, contam as suas experiências, trazem consigo um mundo de conhecimento e a experiência de muitos anos e momentos vividos. Um idoso no seio familiar é o fortalecimento de laços e possibilita, a partilha com as novas gerações, das raízes e das histórias que nos constituem.

Trate o seu familiar idoso como gostaria de ser tratado daqui a uns anos.

CENTRO DE DIA

**INSCREVA-SE
JÁ!**



ESTAMOS AQUI PARA SI!
Passa o seu dia da melhor forma

- Atividades ao encontro das necessidades
- Alimentação
- Transporte assegurado
- Animação / socialização
- Acompanhamento ao exterior
- 5 dias úteis
- Outras

Junte-se à família CDCL – Contacte-nos
CENTRO DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO DO LANDAL



www.centrolandal.com
geral@centrolandal.com
Telefone: 262 949 300



SERVIÇO AO CIDADÃO

**Precisa de Renovar a Carta de Condução?
Enviar um CTT Expresso?
Ou de uma Consulta Médica?
Não vá para longe! Agora mesmo aqui à sua
porta pode fazer isto e muito mais no CDCL!**

- Pagamento de Vales de Correio;
- Extinção da Reserva de Propriedade;
- Pagamento de Portagens;
- Serviço CTT Expresso;
- Registo Automóvel;
- Pagamentos: Água, Luz, Telefone, IMI, IRS, Seguros...;
- Renovação da Carta de Condução;
- Carregamento de telemóveis;
- Pedidos de 2ª via de diversa Documentação Automóvel;
- Consultas Médicas (Várias Especialidades);
- Atestados Médicos;
- Outros.

**A nossa equipa profissional trata com celeridade e
eficácia todos os serviços que oferecemos!**

ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS PARA A COMUNIDADE

ANA PATRÍCIA GONÇALVES - RESPONSÁVEL ACTIVIDADES SOCIO CULTURAIS PARA A COMUNIDADE

**Natal 2023**

No dia 20 de Dezembro realizou-se o jantar de Natal do CDCL com a presença de Órgãos Sociais, Colaboradores e Parceiros. O jantar foi oferta do Sr. Fernando Lúcio e família no Salão Milénio em Caldas da Rainha. Fica aqui a Mensagem de Natal da Direção apresentado no Jantar de Natal do CDCL:

"Feliz Natal, Queridos Amigos!

Ao refletirmos sobre o trabalho desenvolvido pelo CDCL, no presente ano que está acabando, não poderíamos deixar de agradecer a todos que fizeram parte dele. Agradecemos pela parceria e confiança que nos ajudaram a chegar até aqui. Que seja um Natal mágico e especial para todos vós!

O Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal tem orgulho de dizer que conta com a colaboração dos melhores Trabalhadores e Parceiros que poderia ter! Que venha uma época de final de ano com muita alegria e cheia de paz. Recebam de todos os Órgãos Sociais os nossos mais sinceros votos de um Natal mágico!

O Centro Desenvolvimento Comunitário é feito de rostos. No rosto de cada um de vós, vemos a cara a imagem do nosso Centro. Obrigado por serem tão profissionais, empenhados e dedicados nesta delicada missão de apoiarmos os nossos Utentes e a Comunidade! Um Natal muito especial para todos!

No quadro que o Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal assumiu e continua a assumir uma importância crucial na melhoria da qualidade de vida da Comunidade, nas áreas da Solidariedade e do Desenvolvimento. Assim, na Solidariedade Social, vamos renovar a nossa candidatura efetuada em 2022 para uma ERPI (Iar) com 40 camas. No Desenvolvimento Local, estamos a trabalhar já há alguns anos a implementação de uma Biblioteca Comunitária, temos um acervo próximo dos 7000 livros e já iniciamos relações com algumas entidades. Perguntam, para que serve uma Biblioteca na nossa terra? A leitura é uma habilidade fundamental para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos Humanos. Através da leitura, podemos ampliar nossos horizontes, conhecer novas culturas, desenvolver o senso crítico, a criatividade e a empatia. Muitas pessoas ainda enfrentam dificuldades para adquirir o hábito da leitura, seja por falta de acesso, de interesse ou de motivação. Nesse contexto, o papel do Centro, da Escola, do Professor e dos pais é essencial para incentivarmos a leitura. Queremos continuar a apostar na Formação de Adultos, valorizando a nossa Comunidade. Por último, aos nossos trabalhadores, o segredo do nosso trabalho sempre foram as pessoas que ocupam esse lugar e ao, Sr. Fernando Lúcio e família o agradável convívio. Por isso, agradecemos por todo o carinho e empenho que colocam aqui na nossa vossa instituição. Que o Natal de todos seja preenchido de momentos de alegria!

Grande Abraço Fraterno."



Grande Abraço Fraterno."

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

Telem: 968 016 064 - Tel./ Fax: 262 949 052 - VISITE-NOS - Telem: 964 326 469

ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS PARA A COMUNIDADE

ANA PATRÍCIA GONÇALVES - RESPONSÁVEL ACTIVIDADES SOCIO CULTURAIS PARA A COMUNIDADE

**Parceria Opticaldas**

A firma Opticaldas – Centro Óptico Lda., é uma empresa que se dedica ao fornecimento e reparação de produtos de óptica, lentes e aros, óculos de sol, lentes de contacto e diversos.

Em parceria com o CDCL todos os nossos associados (com as quotas regularizadas), colaboradores e familiares diretos, vão usufruir de descontos feitos no acto da compra.

**Tabela de descontos**

Produtos	Descontos
Óculos graduados	20%
Armações	20%
Lentes Oftálmicas	20%
Lentes de contacto (Convencionais e descartáveis)	10%
Produtos de contactologia	10%
Óculos de sol	15%
Outro material óptico (lupas, binóculos, etc.)	10%
Limpeza de lentes de contacto	Grátis

ACOLHIMENTO

PALMIRA DOMINGOS - RESPONSÁVEL PELO ACOLHIMENTO



O Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal, Instituição Privada de Solidariedade Social, assumiu uma importância crucial na melhoria da Qualidade de Vida da População da Freguesia do Landal e Freguesias limítrofes, desenvolvendo inúmeros serviços e atividades.

A MISSÃO do Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal é impulsionar a Solidariedade Social e o Desenvolvimento Local através da prestação de serviços de elevada qualidade a toda a população, de uma forma integrada, sustentável em cooperação com outras entidades, numa perspetiva de melhoria da qualidade de vida e na promoção da igualdade de oportunidades.

No Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal há um espaço de Acolhimento para Atendimento a toda a população. No sentido de

dinamização económica, sociocultural e com o objetivo de melhorar e facilitar as condições de vida da população, o Centro estabeleceu um protocolo de colaboração com os CTT – Correios de Portugal, é Agente Autorizado We Connect, Consultoria, onde a população pode Renovar a Carta de Condução, fazer Registos de Propriedade e tem o Espaço Saúde, que dispõe de várias especialidades médicas. Estes serviços servem para que a população possa beneficiar no CDCL dos Serviços originariamente apenas prestados na sede do Concelho, beneficiando assim de um Balcão de Atendimento, de segunda a sexta-feira com o horário das 9h às 18h, com interrupção para o almoço entre as 13h e as 14h. Temos ainda a venda de GÁS a preços competitivos, onde os sócios do Centro, com as quotas em dia, beneficiam de algumas regalias.

Aproveite e numa ida ao Centro faça-se SÓCIO e descubra as condições especiais de produtos e serviços do CDCL de que pode beneficiar.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO / CENTRO DE DIA

FELÍCIA MATIAS- RESPONSÁVEL SOCIAL



O Ano de 2023 foi um ano repleto de momentos de alegria e convívio, todos os meses houve aniversários para comemorar e festejar, o aniversário de cada um é um momento familiar entre todos.



Começamos logo bem o ano, claro que tinha que ser em festa, tivemos a possibilidade de ir assistir a uma Revista à Portuguesa "Olha que Duas!", com Florbela Queiroz e Natalina José em que pudemos tirar fotografias com os atores. A alegria, a cor e a folia empurrou-nos para o próximo festejo o Carnaval.

No Carnaval "ninguém leva a mal", mascaramo-nos de ESPANTALHOS para espantar as doenças e as tristezas que nos atentavam, neste dia não houve dores para ninguém foi só alegria.



O Dia da Mulher, o Dia da Mãe não foram esquecidos e no Dia do Pai fomos a casa de todos os Pais entregar uma lembrança e tirar uma fotografia para mais tarde recordar. Na Páscoa metemos a mão na cozinha e fizemos as nossas famosas amêndoas caseiras para adoçar todos os utentes e colaboradores.

Em Maio, fomos todos "celebridades" por um dia, participamos no evento "Danças do Mundo" promovido pela Câmara Municipal das Caldas da Rainha e pelo Grupo Concelhio de Apoio à Pessoa Idosa das Caldas da Rainha, pisamos com grande entusiasmo e euforia o Palco do Centro Cultural das Caldas da Rainha, em que apresentamos uma dança típica da Tunísia. Para terminar o mês de Maio que é um mês dedicado à Virgem Maria, fomos lanchar ao Santuário do Senhor Jesus do Carvalhal.



E quando há festa na freguesia fazemos tudo para lá estar, fomos assim lanchar e saborear um café da avó e uma filhós na Tasquinha da Paróquia, aquando do Festival da Codorniz 2023 no Landal.



Em Junho, fizemos a vontade aos nossos utentes e fomos ao Santuário de Fátima rezar por nós e pelos nossos. Fizemos um grande piquenique e ensaiámos a canção da nossa Marcha Popular que apresentamos na Expoeste, na Sardinhada dos Santos Populares.



O Verão ficou marcado pela água cristalina e pela areia dourada da Praia da Foz do Arelho e outro piquenique foi feito, com direito a gelado e tudo. Em Outubro, mais um piquenique, desta vez no Parque de Santa Susana para comemorar o Dia Internacional do Idoso.



SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO / CENTRO DE DIA

FELÍCIA MATIAS- RESPONSÁVEL SOCIAL



Tendo em conta ao Dia Internacional do Idoso, o Grupo Concelhio de Apoio à Pessoa Idosa das Caldas da Rainha considerou este mês o mês da Esperança e permitiu aos Seniores e aos utentes do Centro de Dia do Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal, estarem presentes na Feira da Saúde 2023, no dia 10 de Outubro de 2023 na Expoeste de Caldas da Rainha. A Feira da Saúde



foi um dia de partilhar instrumentos com os nossos utentes “para serem + saudáveis e para serem mais felizes”, mas desta vez para sermos diferentes e “saudáveis” fomos almoçar ao Burger King de Caldas da Rainha, alguns estavam reticentes, mas no fundo adoraram deliciar esta refeição dos “jovens”.

Neste mesmo mês fomos presenteados pela Câmara Municipal das Caldas da Rainha para poder assistir no Centro Cultural da Caldas da Rainha à peça de Teatro “A Bela e o Monstro”, ficaram encantados e muitos recordaram os tempos em que liam esta história aos seus netos.

No final de Outubro, fomos de novo para a cozinha fazer as deliciosas Broas dos Santos para recheiar os saquinhos do Pão por Deus, para serem distribuídas por todos. Não faltou a bela da castanha assada ou cozida para a comemoração do São Martinho.



E chegou o tão esperado mês de Dezembro. É um mês de grande azáfama para todos é o momento de fazer as lembranças de Natal a tempo de vender e comprar para os familiares e outros. É o compromisso de participarem em todos os almoços de NATAL.

Foi o almoço de Natal na Expoeste promovido pela Câmara Municipal das Caldas da Rainha, pelas Juntas de Freguesia das Caldas da Rainha e pelo Grupo Concelhio de Apoio à Pessoa Idosa das Caldas da Rainha, marcado pela aventura de andarem de Autocarro e de passarem uma tarde inesquecível, é um dia que todos anseiam o ano inteiro.



E finalmente para acabar o Ano em grande o tão desejado Almoço de Natal oferecido pelo Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal aos seus utentes do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, com o apoio do Exmo. Sr. Fernando Lúcio um grande empreendedor da nossa TERRA, que nos ajudou a proporcionar um almoço e uma tarde memorável a todos os nossos 50 utentes fomos para o Hotel – Caldas Internacional Hotel nas Caldas da Rainha; alugamos o Autocarro da Câmara Municipal das Caldas da Rainha para este grande evento

Foi um dia inesquecível, o almoço foi repleto de diversas iguarias, e como não poderia faltar, todos mas mesmo todos, desde dos envergonhados até aos que não sabiam dançar, se esforçaram para um pezinho de dança com a animação do Sr. Zeferino, eram utentes “felizes por recordarem o passado, a alegria era tanta que saltava do peito e encaravam o futuro sem medo do amanhã”.

SABIA QUE...

- ✓ Requalificação e ampliação de parte do edifício sede - Está a decorrer com finalização prevista para o fim do primeiro trimestre de 2024. Para um melhor bem-estar e qualidade dos Sócios, Utentes, Trabalhadores Dirigentes e de toda a Comunidade que nos visitam, estas obras visam a regularização pé direito e melhoramento de gabinetes, instalações sanitárias, acesso ao Museu Rural e zona de bar, que se encontravam em mau estado e apresentava significativa degradação exponencial. Esta requalificação permite acabar em todo o espaço do edifício com as dificuldades de acesso a quem tem mobilidade reduzida. Foi criada também uma zona de lazer no exterior para saborear um belíssimo café, beber um copo, admirar a magnífica paisagem da nossa terra, ou simplesmente ter uma bela conversa. Com estes melhoramentos a nossa instituição estará mais bonita e confortável para o receber. O Município das Caldas ajuda-nos financeiramente neste projecto.
- ✓ O Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal vai implementar uma Biblioteca Comunitária de modo a que a população tenha acesso a empréstimo e consulta de livros evitando assim descolar-se à cidade do concelho - Caldas da Rainha, onde os transportes são escassos.
- ✓ Junta da Freguesia do Landal – Devido às constantes atividades desenvolvidas pelo Centro e ao numero de Utentes, queremos agradecer ao Executivo da Junta ter-nos emprestado a viatura de nove lugares diversas vezes ao longo do ano.
- ✓ Gabinete Atendimento à Vítima Violência Doméstica do Município das Caldas da Rainha, Organizou Ações de sensibilização – na área da Violência Doméstica na Pessoa Idosa. A todos os trabalhadores do CDCL. A Formação foi realizada nas nossas instalações.



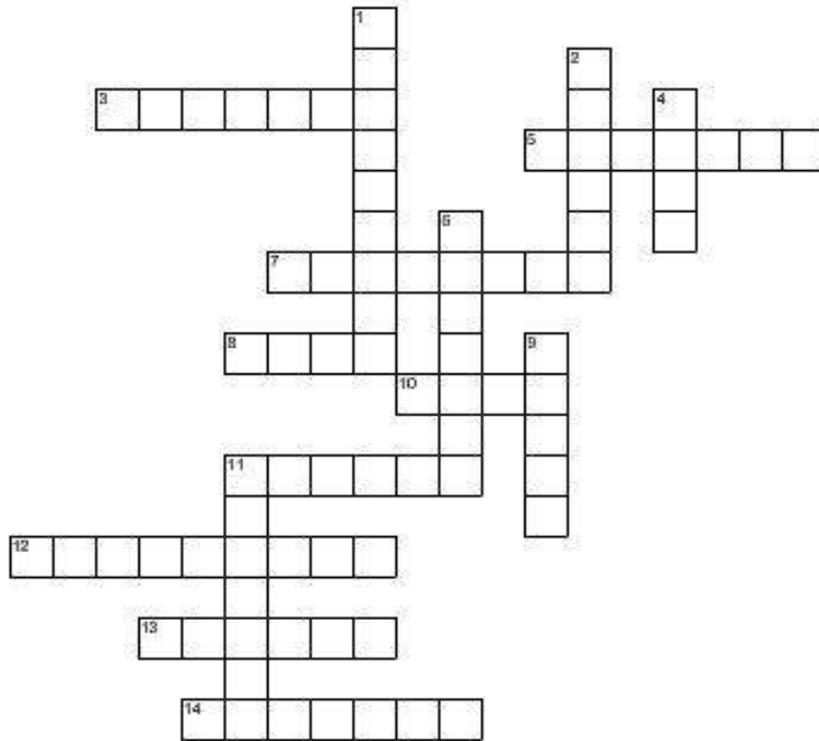
Estimado Leitor A sua opinião é muito importante! Está muito Satisfeito ou Insatisfeito com o Centro?

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 ou ainda entregue no Acolhimento no Centro.

A Direção

PALAVRAS CRUZADAS

Portugal - cultura geral



Horizontal

3. Desporto mais praticado em Portugal.
5. País que faz fronteira terrestre com Portugal.
7. Nome do instrumento musical que acompanha o fadista.
8. Rio que desagua em Lisboa.
10. Nome da maior elevação portuguesa.
11. nome de uma grande fadista portuguesa, já falecida.
12. Língua falada em Portugal.
13. Continente onde se situa Portugal.
14. Nome de um clube de futebol português.

Vertical

1. Nome do oceano que banha Portugal.
2. Capital portuguesa.
4. Canção popular portuguesa, interpretada por um fadista
6. Nome de um arquipélago português.
9. Nome da maior cidade do norte de Portugal.
11. Nome da região portuguesa mais procurada pelos turistas.



CENTRO COMERCIAL LA VIE / PISO 0 CALDAS DA RAINHA



GAZETO EN8
TEL. 262 889 510

CALDAS DA RAINHA
FAX. 262 889 529

ESPAÇO DE LEITOR

JOSÉ MANUEL FERRAZ



Coisas de alentejanos

Coisas de alentejanos
Quando dois alentejanos se juntam
Tudo pode acontecer, pelo que discutem.
Vai haver anedota com toda a certeza.
Só quem não conhece não vai acreditar
O que entre dois alentejanos se pode passar.
A sua conversa é sempre lenta e tesa!

Na Quinta do senhor Armando Albitrém
Que muitos chaparros ali na Quinta tem.
Dois compadres tentam lugar para se sentarem.
Com uma tal pressa, muito apressada.
Não encontravam ali lugar, nem por nada.
Ainda dormiam e não estavam a ver bem!

Com a velocidade que lhes é conhecida.
Fruto do seu cansaço do viver da vida.
Uma pergunta, quando algo lhe desperta.
Compadre repare, mas tenha cuidado.
Estou a ficar, mesmo muito atrapalhado.
Veja se tenho a breguilha das calças aberta!

O outro muito se esforça, espreitando bem.
Respondendo mais tarde que aberta não tem
Nem algo que do género, que tal lhe ocorra.
Mais tarde o primeiro responde já a tremer.
Estou muito apertado, não sei que ei-de fazer.
Para mijar assim, vou mijar nas calças...Porra!

Bem feito

A bonitona do quarto andar
Anda sempre e bisbilhotar
A vida da sua outra vizinha.
O que ela faz ninguém sabe.
Nem nunca a ninguém cabe
A verdade de a ver sozinha!

Há dias muito peneirenta.
Ninguém diz que tem oitenta.
Anda sempre toda maquilhada.
Do que se passa no seu prédio
Seja amor, zanga ou assédio.
Aí, ela nunca deixa escapar nada!

Talvez, pelo visor da sua porta.
Ou de outro modo, não importa.
Viu sair o médico da porta da frente.
Foi logo perguntar, só para intervir
Que viu o médico daquela porta sair.
Se porventura estaria alguém doente!

A vizinha da frente muito arrelhiada
A ficar de todo deveras atravessada.
Lhe respondeu em voz de quem berra.
Eu já vi sair de sua casa um militar
E nunca à vizinha eu fui perguntar
Se em sua casa também havia guerra!



Reciclar é o Futuro!

RECIPREMIO

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

SEDE:
Zona Industrial Vidais - Lote 1 - Quinta Maia
2500-740 VIDAIS - Caldas da Rainha
Tel./Fax: +351 262 049 180
Tlm: 912 551 053 (Escrit.) - 918 596 462 (Peças)
geral@recipremio.com

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

ESPAÇO DE LEITOR

JOAQUIM FÉLIX - CASAIS DA SERRA



Confesso que tenho Saudades

“Confesso que tenho saudades foi o título pomposo que encontrei para encimar este apontamento / confissão, que por todos vós será partilhado, estou certo.”

Confesso que tenho saudades,
Da pacatez da minha aldeia,
Confesso que tenho saudades,
Que não me saem da ideia.

...

Confesso que tenho saudades,
Do casebre onde nasci.
Confesso que tenho saudades,
Do tempo que lá vivi.

...

Confesso que tenho saudades,
Da precária da escola onde andei.
Confesso que tenho saudades,
Dessa universidade onde me formei.

...

Confesso que tenho saudades,
Da professora que me malhava.
Confesso que tenho saudades,
Dessa escola que eu amava.

...



Confesso que tenho saudades,
Dos modestos Casais da Serra.
Confesso que tenho saudades,
Das gentes da minha terra.

...

Casais da Serra da mal arrecadada
A todos deixas saudades.
Fica lá tu descansada,
Vais comigo prá Eternidade.

...

Confesso que tenho saudades,
Dos Rostos e do Landal.
Casal Loiro e Quinta Nova,
Casal da Pedreira e Amial.

...

Confesso que tenho saudades,
Dos bailes no Cortiçada.
Das moças da minha idade,
E de toda a rapaziada.

...

Confesso que tenho saudades,
Do Landal e Santa Suzana,
Do Padre e Sacristão,
Da Feira de Agosto e Procissão
Onde íamos eu e a minha Mana.

...

Confesso que tenho saudades,
Das Bairradas em Quinta da Ascensão,
Da espiga que se ofertava,
Ao som dos populares do Painho,
Ou café central Cantanhede.
Confesso que tenho saudades,
Saudade que não se mede.

...

Confesso que tenho saudades,
Do moleiro e do moinho,
Confesso que tenho saudades,
Do meu cão e do burrinho.

...

Confesso que tenho saudades,
Dos foguetes e do fogueteiro.
Confesso que tenho saudades,
Do endireita e do curandeiro.

...

Confesso que tenho saudades
Das feitas e da romaria.
Confesso que tenho saudades,
Mas tudo acabou um certo dia.

...

Confesso quer tenho saudades,
Do sino e do sacristão.
Confesso que tenho saudades
Da antiga procissão.

...

Confesso que tenho saudades,
De tudo o que fazia.
Confesso que tenho saudades,
Do tempo que se vivia.

...

Confesso que tenho saudades,
Da Quinta do Freixo e dos Amiais.
Confesso que tenho saudades,
O tempo não volta mais.

...



Mas já estou conformado,
Há vida que damos razão.
Tentem fazer como eu,
O tempo não pára não.

...

Vivam a vida agora,
Tal como a vida aparece.
Um dia vamos embora,
Quem cá ficar não se esquece.

...

ACLourenço, Lda
EQUIPAMENTO HOTELEIRO
PROJECTOS - VENDAS E ASSISTÊNCIA

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

António Lourenço
917 585 403

aclourencolda@gmail.com | www.aclourenco.pt





SOLUÇÕES EM EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Telefone: 214 182 482

Estrada da Portela, nº5 Piso 3 escritório 4

2790-113 Carnaxide

geral@plenoenergia.pt

Ficha Técnica:

Título:

O Jornal
Publicação regular de carácter informativo

Director:

José Manuel Paz

Coordenação:

Direcção

Colaboradoras:

Felícia Matias, Ana Gonçalves, Palmira Domingos.

Supervisão Técnica:

Amélia Saraiva

Propriedade:

Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal IPSS N° 23/97

Administração:

Estrada da Fontinha, nº 1 – Rostos Landal

Tel: 262 949 300 – Fax: 262 949 975

direccao@centrolandal.com – geral@centrolandal.com

Periodicidade:

Trimestral

Distribuição:

Gratuita – Freguesia do Landal e Zonas Limitófes

Tiragem:

2500 Exemplares



De:

Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal

Estrada da Fontinha nº1, Rostos

2500 – 540 Landal

Para: