

Viver em plenitude em Fraternidade...



...e será Natal todos os dias. Sem guerra em paz e amor. Aqui no Centro houve Natal de amor! Deixamos os votos de vida longa e próspera e em comunhão com os mais desfavorecidos.

Natal 2017
Com o tradicional almoço e ainda as Feiras de Natal e de Artesenato



pág. 3

Histórias da nossa terra
Ciclone de 15/2/1941 em Portugal

pág. 7



Solidaridade social
Actividades
Afectos para a vida



pág. 8

Editorial



José Manuel Paz • Presidente Direcção do CDCL

NATAL num Mundo Novo

Nesta época do Natal, vem sempre à nossa cabeça o pensamento de como seria excelente termos, o Mundo sem fome, sem miséria, sem ignorância, sem guerras, sem discriminações, sem indiferenças, sem falta de solidariedade, sem desprezo, que a falta de amizade, fosse uma simples lembrança de tempos passados.

Porém ainda não é assim. Na época do Natal, apenas desejamos paz, alegria e felicidades a todos. Como simples ritual. Seria interessante que nos cansássemos deste hábito.

Poderíamos desejar todos os dias e em todos os meses. Viver em plenitude, em Fraternidade.

Seria maravilhoso um Natal de luzes, mas não as artificiais. Um Natal de luz interior, que influenciasse a Consciência. Onde pudéssemos encontrar a paz a harmonia e a convivência fraterna com os iguais e, principalmente, com os diferentes.

Mas isso é um Mundo Novo. Pensa como seria esse Mundo. Obrigado por estar conosco,



co, por ser nosso leitor, e valorizar o nosso trabalho. Tenha um Excelente Natal, que o próximo ano lhe traga a realização de todos os desejos. Vida Longa e Próspera...!

Um Grande Abraço

Supermercado

pão de açúcar

Caldas da Rainha
Centro Comercial La Vie
Piso 0

Ficha Técnica:

Título: O Jornal • Publicação regular de carácter informativo
Edição: N.º 72 – Dezembro de 2017
Director: José Manuel Paz • Coordenação: Maria Leonor
Colaboradores: Felícia Matias, Maria da Graça Ventura, Ana Gonçalves, Palmira Domingos;
Supervisão Técnica: Amélia Saraiva • Grafismo: Fernando Martins.
Propriedade: Centro Desenv. Comunitário do Landal – IPSS N.º 23/97
Estrada da Fontinha, n.º 1 – Rostos Landal
Tel: 262 949 300 • Fax: 262 949 975 • Mail: direcao@centrolandal.com
Periodicidade: Trimestral • Tiragem: 2500 Exemplares
Distribuição Gratuita: – Freguesia do Landal e Zonas Limitrofes

Jantar de Natal



Com os Colaboradores do Centro

Team Meeting with Dinner

As Reuniões de Equipa com Jantar são muito importantes para a comunicação e o relacionamento interpessoal dentro das Organizações. É nelas que se tem a oportunidade de estudar melhor os assuntos de interesse comum e onde cada um deve trazer seu ponto de vista e sua maneira de encontrar a solução.

As reuniões “Team Meeting with Dinner” devem fazer parte da dinâmica de uma Instituição, visando o bom desempenho de toda equipa em prol os seus ideais e também da sua satisfação Pessoal.

Reuniões de Equipa contribuem para o sucesso do Centro, seja para definir metas, criar sinergias na equipa, manter todos informados em torno das decisões, alimentar informações sobre os nossos objetivos e criar estratégias.

Nestas Reuniões de Equipa (Team Meeting), os Colaboradores têm espaço aberto para apresentarem ideias, experiências diferenciadoras, relatarem soluções, questionarem e solicitarem esclarecimentos. Muitas ideias boas, ricas de conhecimento e inovadoras podem aperfeiçoar não só o trabalho da Equipa, como responder à real necessidade da Comunidade.

Numa perspectiva evolucionista a Direcção do Centro, pretende promover mensalmente reuniões, onde todos os Colaboradores participem, troquem conhecimentos e apresentem os seus pareceres. Desse modo a reunião será capaz de ampliar e fortalecer a equipa e, consequentemente, a Instituição.

Nesta reflexão realizamos o primeiro Jantar Team, inserido no nosso tradicional Jantar de Natal com os Colaboradores do Centro, no dia 28 de Novembro. Esta ação cumpriu com o seu objetivo e foi muito produtiva.

Interiorizarmos o perfil do Centro, Metas, Visão, Missão e Valores. Em paralelo foi realizado um trabalho de customização com base em práticas voltadas para o desenvolvimento económico e sustentável da Organização.

As Reuniões de Equipa com Jantar normalmente transformam-se em tempestades de ideias (brainstormings) e apresentam-se também como uma oportunidade de aprendizagem para todos. São ainda o local de trabalho onde os colaboradores colocam em prática atividades funcionais, relacionais e culturais.

Seguindo este contexto ficou agendada a realização de um “team meeting with diner” no próximo dia 7 de Fevereiro (quarta-feira) pelas 19H00.

Nessa Reunião de Equipa os temas a desenvolver entre outros serão:

Avaliação do nosso trabalho ao longo do ano de 2017; Análise do Plano de Atividades e Orçamento para ano 2018; Apreciação de resultados do mês anterior.

O team meeting with diner (Reunião com Jantar), terá como objetivo central. Proporcionar a melhoria continua das condições de trabalho que possibilitem o mais eficaz impacto dos serviços prestados.

A Direcção



Feira de Natal e de Artesenato 2017



A alegria foi contagiante os Zumbásticos tocaram e as artesãs da região expuseram a sua arte

Realizou-se no dia 3 Dezembro a Feira de Natal ou Feira do Artesanato. Esta feira visa mostrar e apoiar o trabalho dos artesãos e artesãs da nossa região, que têm aqui a oportunidade de mostrar/vender os seus trabalhos. O Artesanato é a expressão mais representativa da cultura e arte populares, demonstrada de diversas formas, e cuja preservação deve ser mantida e divulgada. Esta iniciativa tem como objetivo promover a atividade artesanal junto da população e de quem nos visita, despertando o interesse pelo artesanato tradicio-

nal e contemporâneo. Tem como objetivo dinamizar a economia local, aproveitando o espírito da época natalícia e criando mais um motivo para visitar o CDCL, estimulando também as compras no comércio tradicional.

A magia desta época, o calor humano e os trabalhos dos artesãos e artesãs encheu o nosso salão de trabalhos únicos, lindos e personalizados.

A festa ficou completa com a atuação do grupo Zumbásticos de A-Dos-Francos que animou todos os presentes com uma energia contagiante.

“A Minha Loja” Loja Social

A Loja Social pode ser partilhada por toda a comunidade.

Com o pouco de cada um a nossa LOJA SOCIAL pode responder às necessidades manifestas por quem procura.

Aqui pode encontrar:

- Roupa para toda a família
- Produtos de Higiene Pessoal
- Produtos de Limpeza
- Artigos para o Lar
- Material Escolar e de Escritório

Artigos Novos e Usados
Gratuitos e a valor simbólico

A LOJA SOCIAL é na antiga
escola primária nos Rostos - Landal

**Estamos à sua espera
Visite-nos**

Período de funcionamento:
De segunda a sexta-feira das 9h30 às 18h00
(Interrupção das 13:00 às 14:00)

Almoço de Natal



Com o objetivo de promover uma cidadania ativa e participativa, de modo a evitar a solidão e o isolamento, o CDCL assume diariamente um papel importante no que se refere à promoção de uma cidadania sénior saudável.

Realizou-se no dia 17 de Dezembro o Tradicional Almoço de Natal, um almoço familiar com a magia do Natal. Utentes, Familiares, Colaboradoras, Amigos e Comunidade juntaram-se para confraternizar e viver estes momentos que nos aquecem o coração.

Como sempre a ementa do almoço é o tradicional, Bacalhau com todos.



O CDCL deseja a todos
um **Feliz e Santo Natal**
e um **Prospero Ano Novo**

CDCL



rostos landal

Espaço Informativo do CDCL

Trabalhos desenvolvidos no último trimestre de 2017

Admitiu-se mais um Colaborador.

Participamos no Seminário no IIEFP Lisboa, Xabregas, Tema "A Diversidade" As Organizações Sustentáveis.

Decidiu-se adquirir uma viatura nova de dois lugares para o serviço, a aquisição deverá ser objeto de uma consulta ao mercado de forma a encontrar a melhor solução dentro do binómio Qualidade/Preço.

Realizamos uma reunião em Leiria com a Sociedade Portuguesa de Autores

Tendo como objetivo Organizar o Centro de acordo com a lei, decidimos estabelecer um contrato de serviço com a Empresa "K+medXXI" para analisar as condições de trabalho e elaborar Relatório de Avaliação de Riscos Profissionais.

Termos de transporte de alimentos para os Utentes - vamos faseadamente adquirir novos termos semelhantes aos existentes na Instituição.

A Direcção motivada por constrangimentos logísticos e de sustentabilidade económica, decidiu suspender o fornecimento, transporte e acompanhamento das refeições escolares.

Reunimos com os Empreiteiros e equipa de fiscalização, do Centro Dia e do Muro, tendo por objetivo fazermos uma avaliação dos trabalhos em curso. Ambas as obras são financiadas pelo Estado e Câmara Municipal.

A Reunião de Assembleia Geral Aprovou Plano de Atividades e Orçamento para o próximo ano 2018, o documento está acessível a todos os Fornecedores e Clientes em suporte de papel na Área de Acolhimento de Centro.

Talude de Gabiões, junto do Centro de Dia. Ficou concluída a 1ª fase da construção do muro em Gabiões para suporte das terras.

Decidimos, adquirir uma hotte ventilada para a cozinha do novo edifício.

Jantar de Natal com os Colaboradores "team meeting with diner" realizou-se o jantar de trabalho com os Colaboradores. Esta ação tem como objetivo interiorizarmos o perfil do Centro, metas, visão, missão e valores. Em paralelo é realizado um trabalho de customização com base em práticas voltadas para o desenvolvimento da Organização.

Realizamos o Tradicional Almoço de Natal para Utentes, Sócios, Familiares e Amigos no Centro.

Realizou-se mais uma Feira do Natal e de Artesanato no Centro

GARRAFA PRIO GÁS 9 KG

€18,50

VASILHAME €14,00

GÁS FRIO

NOVO SERVIÇO PARA SI
PREÇOS IMBATÍVEIS

ENTREGAS
AO DOMICÍLIO

GARRAFA

+ LEVE
+ ERGONÓMICA

GÁS

+ EFICIENTE
+ APROVEITAMENTO

Preços com IVA
Para mais informações dirija-se ao operador.
Válido a partir de 01.03.2017



ACEITA-SE TROCA DE VASILHAME

ESTAMOS
À SUA ESPERA!

Descontos a todos os
Sócios com as quotas em dia

GARRAFA PRIO GÁS 45 KG

€83,00

VASILHAME €50,00



Espaço dos Leitores Agradecimento

Ao Centro Comunitário do Landal e a todo Pessoal que direta ou indiretamente cuidam da minha Esposa "Maria Paulino Martins Saraiva". O meu apreço e estima pela dedicação e carinho com que desempenham da vossa missão.

Muito Obrigado
José Saraiva.



LOJA SOCIAL

Numa perspetiva evolucionista decidiu-se atribuir um nome mais próximo da realidade e mais envolvente, desta forma a Loja Social passará a designar-se “A Minha Loja” pretendemos chegar a toda a comunidade e que todos se sintam à vontade de vir conhecer e frequentar o espaço.

Bens Diversos

Roupa para, Mulher, Homem, Criança e Bebê

Aberto a toda a população

Bens Gratuitos e a Preços Simbólicos

Para Pensar:

O passarinho e o incêndio

Certo dia, houve um grande incêndio na floresta, e todas as áreas foram cercadas por um fogo denso. Os animais, apanhados, não sabiam o que fazer e nem para onde fugir.

De repente, todos pararam e viram que um pequeno pássaro ia até a margem do rio, mergulhava, levava no bico algumas gotas de água, voava até o fogo e deixava as gotinhas cair sobre as chamas. O elefante, vendo aquilo, disse-lhe:

“Está louco? Acreditas que essa simples gota pode apagar um incêndio tão grande?”

O passarinho respondeu: “Eu estou fazendo a minha parte e se todo mundo ajudar com certeza conseguiremos alguma coisa”.

Aprenda com o passarinho: faça também a sua parte, cuide do nosso Planeta.

Fábula

Antes de apontarmos os erros dos outros, e ficarmos só a reclamar, por que não fazemos a nossa parte, independente do que os outros estejam fazendo? Assim teremos a nossa consciência tranquila, contribuimos para um Mundo melhor!!

Massagens Terapêuticas

O Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal, dispõe agora de um serviço de massagens terapêuticas para quem necessite.

As massagens terapêuticas têm como objetivo aliviar a dor resultante do stress, das contraturas musculares, das dores devido a postura ou esforços repetitivos.

Como resultado obtém-se um efeito de relaxamento intenso e bem-estar físico geral. Venha experimentar!!

Marcações – Contato : 916 279 008 – Diana da Silva • Terapeuta
Para mais informações contate o Centro do Landal.



A **Minha Loja** está aberta de segunda-feira a sexta-feira das 9 horas às 18 horas.

Com interrupção para almoço das 13 horas às 14 horas.

Você pode ajudar:

Aceitamos durante todo o ano bens em bom estado, (roupa, artigos do lar, livros, electrodomésticos, mobiliário, brinquedos).
O que não lhe faz falta pode ajudar outras pessoas!

Colabore connosco, juntos vamos ajudar muitas famílias!

CES não assume – Reformados vão contestar

Maria Leonor Quaresma • Jornalista*

No final do mês de Janeiro haverá uma audiência na sede do Conselho Económico e Social (CES) a pedido do MURPI, Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos.

É que aquele organismo tarda em assumir a decisão que tomou em designar um representante.

O MURPI fundou-se há 40 anos e desde 1978 que defende e luta pelos direitos e garantias dos reformados e pensionistas.

A exigência de ser parceiro social arrasta-se desde o 1º Congresso e tem sido aprovado como reivindicação nos Congressos posteriores.

O MURPI protagonizou, como pioneiro, em 1978 o único projecto mobilizador do movimento associativo na defesa dos direitos, valores culturais, projectos de apoio social solidário, dos reformados fortificando a solidariedade intergeracional e o envelhecimento activo.

Na atitude do CES é suposto ler-se um sentimento faccioso, preconceituoso, arbitrário, contrário às exigências constantes no edital de abertura das candidaturas.

* escrito no antigo grafismo



Vigilância oftalmológica

É do conhecimento comum que a diabetes é uma doença que pode afectar o olho, provocando várias alterações, sendo a retinopatia diabética a mais frequente.

Afecta os pequenos vasos da retina, que é a camada mais interna do olho e o local onde se formam as imagens. É a principal causa de cegueira evitável, na população em idade activa.

Tem a particularidade de poder evoluir quase sempre sem provocar qualquer sintoma até fases muito avançadas e por isso trata-se de uma doença que deve ser procurada de maneira activa.

Tradicionalmente o diagnóstico da retinopatia diabética é efectuado pelos médicos oftalmologistas ao observarem o fundo do olho. Por esta razão assume particular importância que o oftalmologista seja sempre informado da presença da diabetes mesmo numa consulta para mudança de lentes dos óculos.

A diabetes de aparecimento na idade adulta (tipo 2) que é a mais comum, tem muitas vezes um início indeterminado

podendo decorrer muito tempo entre o aparecimento da doença e o seu diagnóstico. Pode por isso acontecer que já existam lesões de retinopatia quando se descobre a diabetes.

Assim, todos os diabéticos devem fazer um primeiro exame dos olhos quando descobrem a doença e depois repeti-lo anualmente.

Como o número de diabéticos tem aumentado muito, pode ser muito difícil conseguir um exame dos olhos por um oftalmologista sempre que necessário. Por esse motivo, foram analisados outros métodos de detecção da retinopatia, tendo-se verificado que um método seguro e fácil é a fotografia do fundo do olho (Retinografia).

Este exame tem a vantagem de poder ser efectuado por técnicos paramédicos treinados, que se deslocam com o equipamento adequado aos centros de saúde, portanto próximo do local onde vivem ou trabalham os diabéticos. As fotografias obtidas são depois analisadas por oftalmologistas, que orientam os

O CDCL agradece a permissão de publicar



casos com formas de retinopatia avançada e aqueles em que não foi possível obter uma fotografia de qualidade, para um centro ou hospital de referência.

O rastreio da retinopatia por retinografias permite que cerca de 85% dos diabéticos não tenham necessidade de uma consulta de oftalmologia e que apenas tenham que repetir as retinografias um ano depois.

As senhoras comadres

Maria Leonor Quaresma • Jornalista



A tradicional solicitude dos portugueses, neste caso portuguesas, provoca erros que são, por vezes de difícil correcção.

Num encontro de café, em tarde amena e à hora do chá apanhei no fim uma conversa.

São senhoras de “falas altas” que, em redor, todos partilham...

Foi o meu caso. Conheço ambas. Uma é diabética remota, controla

a doença acompanhada por um clínico mas aceita as opiniões extra médico. Os rigorosos frios tem posto em desatino os cuidados para controlar as constipações. E é aqui que entra a “deixa senhoras comadres”...

E o fim da conversa, já em despedida da “comadre conselheira” foi assim: “...pois é; faça o que lhe digo: tome lá os meus comprimidos e vai ver que lhe passa...”

A outra agradeceu solícita e guardou a caixa...

Não me cabia dizer fosse o que fosse embora reconhecesse, na hora, ser aquele conselho um completo disparate. Por perto há uma farmácia. Ao sair do café busquei a certeza técnica da minha suspeição: com efeito os comprimidos não eram aconselhado a diabéticos.

No dia seguinte procurei a senhora para a avisar.

Resultado do Grande Concurso “CONHECE A NOSSA TERRA?” (Jornal número 71)

1º imagem

Museu Escolar no Landal

Único no Concelho das Caldas da Rainha

2º imagem

Chafariz em Rostos

3º imagem

Fonte de abastecimento de água no Landal

Ninguém acertou corretamente nas três imagens assim não houve premiado.

Obrigado a todos pela participação.

PARTICIPE NESTA INICIATIVA PROMOVIDA PELO JORNAL DO CENTRO DE DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO DO LANDAL

Conte-nos o que sabe e o que viu e envie-nos. Você pode ser o próximo vencedor do concurso:

“CONHECE A NOSSA TERRA?”

Histórias da nossa terra

Há muitos anos atrás...



Maria da Graça Ventura

Ciclone de 15 de Fevereiro de 1941 em Portugal

Já se ouve o sibilar do vento suão... Na capoeira o ar gélido entra por entre as tábuas de madeira, as galinhas inquietas estão em alvoroço, o galo confuso sobe para o poleiro e canta como se fosse madrugada. A galinha pedrês levanta as asas, embespinha-se e deixa ao frio meia dúzia de pintainhos acabados de nascer, os cães uivam e os gatos eriçam o pêlo presentindo a proximidade da tempestade.

O vento sopra cada vez mais forte. A Serra de Nossa Senhora de Todo-o-Mundo recebe no ventre a chuva impiedosa, o vento varre com fúria as árvores que se ajoelham beijando o chão lamacento onde em remoinhos se cruzam paus, ramos de árvores e tábuas de madeira.

No Landal a Quinta da Palmeira vê as suas árvores centenárias serem

arrancadas da terra como se fossem plumas frágeis. A guardiã da Quinta, senhora de origem alemã, sempre com o molho de chaves à cintura, não quer acreditar que no nosso país, jardim à beira mar plantado, haja um temporal assim tão forte e devastador.

As famílias unidas num abraço partilham o medo, os mais velhos protegem as crianças e em ladainha rezam o terço. Os mais novos tentam a todo o custo salvar guardar os seus pertences.

As casas parecem brinquedos e o ciclone revolve os campos, deixando as famílias da nossa freguesia ainda mais na miséria.

A acalmia que se segue contrasta com o vento demoníaco que se fez sentir. Agora é hora de união e partilha, saber se há vítimas, ver os estragos e todos juntos refazer o muito que foi destruído pelo vento forte.

Irá ser sempre recordado como o Ciclone de Portugal.



Edição do Diário de Lisboa da época

CONHECE A NOSSA TERRA?

Identifique os lugares nas seguintes fotografias. O primeiro leitor que acertar nas três imagens ganha uma refeição no Restaurante Samagaio.



Identifique a imagem: _____

Localização: _____



Identifique a imagem: _____

Localização: _____



Identifique a imagem: _____

Localização: _____



Nome do participante: _____

Morada: _____

Contacto: _____

Regulamento do concurso:

- 1 - Identificar o lugar ou resposta.
- 2 - Chegar até nós a resposta via postal ou dirigir-se ao Centro com a identificação correta da imagem ou resposta.
- 3 - Só existe um prémio, que será entregue a primeira pessoa que nos faça chegar a resposta.
- 4 - Não podem participar elementos ligados à instituição.

Afectos para a vida



Felícia Matias • Responsável Serviço Social

Nos dias de hoje, as etapas da vida são marcadas por vários períodos, desde de crianças que iniciamos a escalada da vida, ultrapassando obstáculos diários; vamos para Creche, para o Infantário, para a Escola Primária, para a Escola Preparatória, para a Escola Secundária, para a Escola Superior, arranjamos Emprego, constituímos Família e deixamos a Família de origem, e passados uns tempos alcançamos a idade da reforma em que pensamos e começamos a abrandar o ritmo da vida, no entanto temos que activar novas formas de ocupação e de acompanhamento.

Embora a maioria dos idosos possua filhos, netos e outros familiares, estes nem sempre estão presentes na vida do idoso, por viverem afastados, emigrados, entre outras situações específicas, ou seja, embora a família exista, o certo é que os idosos nem sempre podem contar com o apoio constante/diário da família.

Ao mesmo tempo que esta situação se revela, apercebemo-nos do importante papel que os amigos, vizinhos e outros apoios contribuem na vida destes idosos. Com efeito, é esta rede de vizinhança e serviços (Centro de Saúde, Serviço de Apoio Domiciliário), que existem nas proximidades da casa do idoso, que colmatam muitas vezes as suas necessidades diárias, psicológicas e sociais.

Foi com este intuito que o Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal, criou o Serviço de Apoio Domiciliário e Serviço de Apoio Domiciliário Integrado que permite ao idoso continuar a viver

na sua “CASA”, no seu ambiente familiar, junto dos seus familiares, vizinhos e amigos resultantes da caminhada da vida.

O Serviço de Apoio Domiciliário e Serviço de Apoio Domiciliário Integrado do Centro bate todos os dias à porta várias vezes ao dia e quem usufrui aguarda com ansiedade para ter auxílio nas suas actividades diárias ou até mesmo para uma pequena conversa de memórias.

De Segunda-feira a Domingo, iniciamos o dia com a Higiene Pessoal e Conforto a quem necessita, passando em alguns locais para dizer um Bom Dia, aquando da toma da medicação ou da medição dos níveis de diabetes, e assim se passa uma manhã de porta em porta.

Perto da hora de almoço distribui-se as Refeições Alimentares confeccionadas, não esquecendo que garantimos assistência alimentar a quem os olhos brilham todos os dias quando nos vêem chegar.

Até logo é a expressão dirigida a quem não prescinde de novo da Higiene Pessoal e Conforto, da Higiene Habitacional com arrumação e limpeza ao domicílio e/ou da Higiene da Roupas, com recolha, lavagem, passagem a ferro e entrega ao domicílio.

Dois dias por semana é tão bom vê-los preparados e aprumados para virem para o Centro de Convívio acompanhar e brindar de alegria os outros utentes amigos. Aqui não há diferenças apenas amigos inseparáveis que sentem a falta quando um não comparece, por outro lado é notório o reboiço de participar em todas as Actividades Socioculturais propostas pelo Centro e/ou por outras Entidades. Nestes dias também aproveitam para desabafarem (Apoio psicossocial) as vicissitudes da vida, ou pedirem/relembrem a marcação de uma consulta ou ir à consulta; não esquecendo à ida para casa parar na Farmácia da Esquina (actividades de adaptação às necessidades do utente).

“Ó menina precisava que fosse comigo tratar de um assunto no Banco”, é nos solicitado constantemente, e lá vamos, com os mil agradecimentos e mais algum por estar a fazer este favor, mas este é o nosso dia-a-dia ajudar o nosso idoso amigo. Estar sempre presente é o nosso lema é frequente recebermos telefonemas a pedir conselhos, informações ou apenas conversar sobre algo que passou e marcou o dia.

FICOU CURIOSO ENTÃO VENHA TER CONNOSCO E FAÇA PARTE DESTA UNIÃO FAMILIAR

Para qualquer informação e/ou esclarecimento, estamos disponíveis no acolhimento do Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal das 9h00 às 18h00, ou pelo contacto **262 949 300**. Não hesite em contactar-nos.

De: www.centrolandal.com

Centro Desenvolvimento Comunitário do Landal

Estrada da Fontinha, n.º 1 – Rostos

2500-540 Landal

Para: