

HABEMUS FESTA!

Festa dos Tabuleiros 2027

Foto: Carlos Piedade Silva



Páginas 14 e 15



CASA DO CONCELHO DE TOMAR Entrega da declaração do IRS

**AO PREENCHER A SUA DECLARAÇÃO DE IRS
PODERÁ AJUDAR AO CONSIGNAR 1,0% DO SEU IRS
À NOSSA CASA!**

**NA SUA DECLARAÇÃO DE IRS-MODELO 3,
PREENCHA O QUADRO 11 - CAMPO 1101, COLOCANDO O NOSSO NIF**

11 CONSIGNAÇÃO DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO IVA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art. 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF 500057575 IRS <input checked="" type="checkbox"/> IVA <input type="checkbox"/>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas colectivas de utilidade pública (art.º 32, n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art. 14.º, nº 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	
Intituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103	



MENSAGEM DO PRESIDENTE DA DIRECÇÃO

Estimado associado,

Ao longo do ano de 2025, a Casa do Concelho de Tomar (CCT) organizou e colaborou em várias iniciativas, seja dentro de portas assim como fora de portas, estabelecendo sinergias com Associados da CCT, que promoveram valor acrescentado para a CCT, para os Associados e para os Tomarenses.

Congratulamo-nos com o cada vez maior número de associados e amigos que visitam as nossas Instalações e participam nas nossas Iniciativas.

Sempre teremos como princípios orientadores a Promoção em Lisboa, do que de melhor se faz nosso Concelho – Tomar.

A nossa Instituição foi agraciada com a Medalha Municipal de Mérito Cultural, atribuída pela Câmara Municipal de Lisboa, uma distinção entregue pelo presidente da autarquia, Eng. Carlos Moedas.

A Casa do Concelho de Tomar tem sempre presente quem muito tem contribuído para que hoje seja uma referência para os Associados e para os Tomarenses. No passado dia 4 de Março, a CCT completou 83 anos e fizemos na nossa Sede o Jantar Comemorativo. Neste dia, a CCT fez os seguintes reconhecimentos públicos. As seguintes personalidades foram agraciadas pela Casa do Concelho de Tomar com a seguinte distinção: 1) Galardão de Mérito da CCT 2025 – José Arsénio; 2) Associado Honorário – Guilherme da Conceição Duarte e António Ferreira Marques; 3) Voto de Louvor – Anabela Rosa, Luís Rosa, Salim Issá, Mário Melo, Jornal Cidade de Tomar, Jornal O Templário, Rádio Cidade de Tomar, Rádio Hertz, Jaime Ferreira de Carvalho, Igor Lopes, Arlindo Homem.

As homenagens seguiram-se como capítulos de um livro bem escrito. Foram entregues os “Alfinetes de Ouro” aos associados que completaram 50 anos de dedicação — entre eles, Carlos Morgado e Manuel Garcia Freire, cuja história pessoal se entrelaça com a da instituição.

O mesmo símbolo de reconhecimento foi entregue o “Alfinete de Prata” ao associado Mário Melo que completou 25 anos de associado, numa justa celebração de fidelidade e compromisso com a Casa do Concelho de Tomar.

No nosso edifício sede, concluímos a reabilitação do sistema de canalização e do telhado (parte tardoz).



Muito tem sido feito, mas muito ainda há para concretizar. É um processo que é dinâmico.

Fazemos um apelo aos associados que se possam associar-se ajudando a Casa do Concelho de Tomar, podendo contribuir de diversas formas;

a) Realizando um donativo – É possível os Associados poderem ajudar a Casa do Concelho de Tomar, financiando as Obras de reabilitação do edifício Sede, ao abrigo da lei do mecenato.

b) Para os associados que estão isentos do Pagamento de Quota, sensibilizamos os associados que possam revogar este benefício, podendo contribuir financeiramente, voltando a pagar a Quota.

c) Este ano ao preencher a sua Declaração de IRS, pode ajudar a Casa do Concelho de Tomar ao consignar 1,0% do seu IRS à nossa Instituição, bastando ao preencher o Modelo 3 – Quadro 11 – “CONSIGNAÇÃO DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO IVA SUPORTADO”, colocar uma cruz no Quadro 1101 e colocar o NIF da Casa do Concelho de Tomar (500057575).

Demos início ao Congresso intitulado “Educação, Formação e Ensino na Construção de uma Nação – Que Portugal queremos?” que foi desenhado para decorrer em três sessões com três temas distintos em três momentos, 1º Seminário Novembro 2025 – “Família e Valores Educacionais”, 2º Seminário Janeiro 2026 – “Ensino Básico e Secundário – Metodologias e Compromisso Social”, 3º Seminário Março 2026 – “Ensino Superior – Compromisso Social e Crítica ao Modelo Atual”, que foi um êxito.

A Direcção da Casa do Concelho de Tomar

tem-se desdobrado em múltiplas iniciativas no sentido de apoiar e promover as “Gentes” de Tomar. Vamos continuar a trabalhar, o ano de 2026 será um ano também com bastantes Atividades.

Em 18 de Abril deste ano, o Povo foi chamado aos paços do Concelho para decidir se quer a Festa dos Tabuleiros para o ano de 2027. O Povo decidiu que sim e escolheu o Mordomo da Festa – Mário Formiga, que é a pessoa responsável para formar a sua equipa de trabalho que é a Comissão de Festas. Parabéns ao Mordomo. Viva a Festa!

Também aqui, a Casa do Concelho de Tomar vem colaborando ativamente com a Comissão de Festas, participando nos Prémios dos Jogos Populares.

O ano de 2027 é o ano da realização da Festa dos Tabuleiros, que representa para todos os Tomarenses, um verdadeiro Cartão de Visita, onde as Portas de Tomar se encontrarão abertas a Milhares de Turistas que se deslocam de todo o mundo para nos visitar.

O ano de 2027 também irá ser um ano de grandes desafios para a Casa do Concelho de Tomar.

Durante o primeiro trimestre de 2027 os associados da nossa Instituição serão “chamados” a escolher os novos Órgãos Sociais para o Quadriénio 2027 / 2030.

Será um ano de viragem, de novas ideias e de lançar “Velas ao Vento”, onde o nosso Barco navega a bom ritmo, e de manter a Bússola na direção da proximidade dos Associados e dos Tomarenses.

Para terminar, gostava de lhe deixar uma palavra de convite à participação com a CCT, pretendendo um maior envolvimento dos Tomarenses e dos Associados com a nossa Instituição.

Para que seja possível transformar o sonho em realidade, continuando a fazer o nosso Trabalho ou seja a “promover as gentes de tomar desde 1943”, a CCT precisa do envolvimento e colaboração dos associados, dos Tomarenses e das Instituições Públicas. Todos juntos, podemos fazer o excelente trabalho.

Despeço-me com estima
e consideração
Cordialmente
Casa do Concelho de Tomar
O Presidente da Direcção
Carlos Galinha

ALVALADE

Alvalade recebe o verão com arraial e música ao vivo!



*Por Paulo Doce de Moura
Vogal Tesoureiro
da Junta de Freguesia
de Alvalade*

Com a chegada do verão, Alvalade volta a receber iniciativas que convidam ao encontro, à música e ao convívio ao ar livre. Em junho e julho, o Arraial de Alvalade e o Alval'arte marcam a programação da freguesia, em dois formatos distintos, mas próximos no propósito de criar momentos abertos à comunidade.

O Arraial de Alvalade, organizado em parceria com o Clube de Rugby de São Miguel, realiza-se no Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito, nos dias 9, 10, 12 e 13 de junho. O programa contará com atuações de Quim Barreiros, no dia 9, Rosi-

nha, no dia 10, Táxi, no dia 12, e Miguel Luz, no dia 13, entre outros momentos musicais ao longo dos vários dias.

O espaço contará com duas zonas de alimentação, onde a sardinha assada e outros grelhados serão alguns dos petiscos habituais, bem como uma zona de diversão dedicada aos mais pequenos.

Já nos dias 3 e 4 de julho, realiza-se o Alval'arte, no relvado do Museu de Lisboa – Palácio Pimenta. Este projeto resulta de uma parceria entre o Museu e a Junta de Freguesia de Alvalade, proporcionando duas noites de música ao vivo. No dia 3, a programação será mais orientada para sonoridades reggae; no dia 4, para a música tradicional portuguesa com abordagens contemporâneas.

O recinto contará ainda com espaços de restauração, criando condições para que o público possa permanecer, conviver e assistir aos concertos num ambiente descontraído.

Entre o ambiente popular do arraial e a música ao vivo no jardim do museu, estes dois momentos assinalam o início do verão em Alvalade e oferecem diferentes formas de usufruir da freguesia, dos seus espaços e da programação cultural prevista para os próximos meses.

PUB

Parceria



PAGUE COM MB WAY

A CCT tem agora um novo meio de pagamento: MB Way



- Abra a app MB WAY no seu telemóvel e seleccione a opção "enviar dinheiro"
- Insira o número de telemóvel da CCT: **936 065 323**
- Introduza o valor a pagar e na descrição do pagamento, inclua:
 - Número de associado
 - Evento a pagar (Ex: quotas 2024)
- Confirme o pagamento





Habemus Festa dos Tabuleiros em 2027

De acordo com a Tradição, no passado dia 18 de abril juntou-se o Povo do concelho de Tomar respondendo à convocatória do Senhor Presidente da Câmara para decidir da realização ou não da Festa dos Tabuleiros em 2027.

A assembleia do Povo, reúne (tradicionalmente), um ano antes, no fim de semana anterior ou seguinte ao Domingo de Páscoa por convocatória do Sr. Presidente da Câmara de Tomar para decidir da realização ou não da festa dos Tabuleiros.

Esta reunião, manda a tradição que seja realizada no salão nobre dos paços do Concelho. E é a expressão máxima da vontade de todo um concelho.

A Festa, a nossa Festa, tem vindo a ganhar ainda mais envolvimento de toda a população.

Aquando da decisão da realização da Festa dos Tabuleiros em 2003, a assembleia então realizada no salão nobre permitiu que a decisão fosse tomada com os presentes todos sentados.

A partir de 2007, tal deixou de ser possível dado o elevado número de participantes que não só ocupam todo o salão como se estendem pela escadaria.

Em 2026, e para as decisões sobre 2027, a tradição foi cumprida.

Abriam-se as portas dos Paços do Concelho e o Povo subiu ao salão.



Dada a elevada participação, o Sr. Presidente da Câmara entendeu, e bem, que a assembleia reunisse na Praça da República, frente aos Paços do Concelho.

Aí foi feita a primeira pergunta:

— Querem a Festa dos Tabuleiros em 2027?

— SIIM!!!- Ouvia-se o grito em uníssonos, as palmas e o VIVA A FESTA.

“Soltou-se o foguete” a anunciar que no próximo ano celebraremos em alegria e em comunidade, a expressão máxima da Alma tomarense.

E o Sr. Presidente da Câmara fez a segunda pergunta:

— Há alguém que esteja disponível para ser Mordomo da Festa, ou alguém que queira propor um nome para Mordomo?

Uma vez mais um grito imenso ecoou pela Praça: Formiga! Formiga! Formiga!!!

Em seguida um grupo também alargado, solta outro nome: Madureira! Madureira! Madureira!!!



Pela primeira vez em cerca de trinta anos, apresentaram-se dois candidatos que em frente a todos os presentes e de viva-voz declararam a sua disponibilidade para cumprirem a missão a que se propunham.

Perante o número elevado de presentes, o Sr. Presidente propôs que a assembleia se dividisse em dois grupos, agrupando os apoiantes de um e de outro candidato, a fim de aferir e contabilizar os votos.

Concluiu-se que por maioria estava (re)eleito Mário Formiga, Mordomo da Festa de 2023.

E, uma vez mais, ouviu-se a alegria de um Povo através dos gritos de Viva a Festa e das palmas que ecoaram por toda a Praça e se elevaram a toda a cidade!

O Mordomo da Festa dos Tabuleiros eleito é Mário Formiga que conhece a Festa em todas as suas dimensões.

A partir de 19 de abril a festa começou a ser preparada nos bastidores, pelo Mordomo e

pela equipa que está a ser formada.

Porém, a Festa dos Tabuleiros de 2027 terá o seu início no domingo de Páscoa do próximo ano com a primeira Saída das Coroas do Espírito Santo que percorrerão as ruas da cidade e serão recebidas com ruas ornamentadas e colchas nas janelas. Com palmas e “Viva a Festa”.

De acordo com a tradição as Saídas de Coroas serão sete.

Dadas as alterações à ocupação populacional das artérias da cidade, é expectável (e desejável) que o Mordomo e a Comissão Central decidam por ajustes (necessários e polémicos) aos percursos de algumas Saídas de Coroas.

E com expectativa, alegria e envolvimento de Todos que vivemos o espírito da Festa que culminará em julho do próximo ano com a distribuição do Bodo que é o ponto final da Festa!

Viva a Festa!

Maria Luísa Patricio



Casa Courense em Lisboa

36 anos a pulsar a alma de Coura na capital

A criação da Casa Courense em Lisboa (CCL) não foi apenas um acto administrativo; foi a resposta a uma realidade demográfica singular. Nos finais dos anos 80, havia mais courenses a viver na capital do que no próprio concelho de Paredes de Coura. Era preciso criar um porto de abrigo, uma “embaixada” que impedisse a identidade minhota de se diluir no anonimato da grande cidade.

O berço em Monsanto

Tudo começou com um grito de união em junho de 1989. O Parque de Monsanto transformou-se, por um dia, numa freguesia de Paredes de Coura. Entre o cheiro dos pinheiros e o som das desgarradas, milhares de courenses e descendentes reuniram-se num piquenique histórico que serviu de motor para a fundação oficial da associação, concretizada em maio de 1990 por Sérgio Ribeiro, Isaiás Barbosa, Evaristo Viana, Manuel Braga, Vidal Ferreira e Armando Santos.

Tradição que ecoa nos Jerónimos

Ao longo das décadas, a CCL levou o nome da terra aos palcos mais nobres de Lisboa. Ficou gravado na memória o desfile da Fanfara dos Bombeiros Voluntários de Paredes de Coura frente ao Mosteiro dos Jerónimos em 1990, onde o rufar dos tambores minhotos afirmou a vitalidade de um povo. Essa mesma energia manteve-se viva através das festas de aniversário na Casa Pia,



onde o “rei do fado” Fernando Maurício partilhou o palco com o folclore do Alto Minho, ou na icónica Festa do Porco, que continua a ser o maior ponto de encontro gastronómico da diáspora, servindo o fiel arroz de sarrabulho e os rojões à moda da nossa terra.

Uma sede de afectos e cultura

A conquista da sede própria em Campolide, no início dos anos 2000, foi o culminar de um esforço colectivo épico. Hoje, esse espaço é muito mais do que quatro paredes: é um centro de cidadania activa.

Cultura viva: Da celebração dos 30 anos do Festival Paredes de Coura às exposições sobre o Caminho de Santiago e os 50 anos do 25 de Abril.

Solidariedade: Parcerias constantes com a Associação de Dadores de Sangue, com o Banco Alimentar e o apoio a causas sociais como a luta contra o cancro.

Educação: Aulas de música tradicional e workshops de Língua Gestual, provando que a tradição sabe dialogar com a modernidade.



Olhar o futuro com raízes

A Casa Courense em Lisboa chega aos seus 36 anos renovada. Do Grupo de Cantares que renasce com novas vozes à Open Call for Artists que dá palco a jovens talentos, a associação continua a ser o fio condutor que liga o Alto Minho ao Tejo.

Mais do que recordar o passa-

do, a CCL trabalha para que as novas gerações, nascidas longe das margens do Rio Coura, sintam o mesmo orgulho e pertença que moveu os fundadores em 1989. Em Lisboa, continua a bater um coração courense — firme, solidário e profundamente orgulhoso da sua origem.

Nuno Ferreira

PUB

Bússola Padrão
Construções

Transformamos a sua habitação num lugar melhor para se viver

Fazemos a remodelação do seu apartamento CHAVE na MÃO

Tel.: 91 725 23 46
vsantos@bussola-padrao.pt

mpp

BRINDES PUBLICITÁRIOS
TAÇAS E PRÉMIOS DESPORTIVOS

Telm. 964 254 470
E-mail: m.pp@netcabo.pt



Bilhar

Benefícios da prática do jogo

A prática do bilhar, incluindo a modalidade carambola, oferece diversos benefícios para a saúde física e mental, sendo um desporto de estratégia e precisão que pode ser praticado por várias idades.

Benefícios Físicos

- **Melhoria da Postura e Equilíbrio:** A postura exigida para jogar ajuda a alinhar a coluna e melhora o equilíbrio,
- **Atividade Aeróbica Leve:** Ao caminhar ao redor da mesa durante a partida, o jogador pode percorrer distâncias significativas, tonificando músculos e exercitando o corpo de forma moderada,
- **Queima de Calorias:** Uma partida pode auxiliar na perda de peso; estima-se que em 90 minutos de jogo é possível queimar cerca de 300 calorias,
- **Coordenação Motora Fina:** Exige movimentos precisos que desenvolvem a coordenação olho-mão e o controle fino dos músculos 0.5.5.

Benefícios Mentais e Estratégicos

- **Desenvolvimento de Raciocínio Estratégico:** A carambola é um jogo de ângulos e tabelas, exigindo planeamento antecipado das tacadas, semelhante ao xadrez,
- **Melhoria da Concentração e Foco:** A necessidade de calcular a força e a trajetória da bola aumenta a capacidade de atenção,
- **Controle Emocional e Redução de Stresse:** Funciona como uma atividade terapêutica, exigindo calma, paciência e ajudando a aliviar a tensão
- **Benefícios Sociais**
 - **Interação Social:** A prática do bilhar promove o companheirismo e a socialização,
 - **Baixo Impacto:** Sendo uma atividade de ritmo moderado, é ideal para momentos de lazer e pode ser jogada em dupla ou individualmente

Na ABL - Academia de Bilhar de Lisboa, pode encontrar tudo isto nas instalações da Casa do Concelho de Tomar.

A ABL tem à data 30 atletas federados e praticantes das modali-



dades de Pool PT e Carambola, entre estes atletas, com idades entre os 20 e os 90 anos, desenvolvemos todas as competências da prática do jogo, através de um método único e exclusivo, desenvolvido e posto em prática no ensinamento da modalidade de Carambola. O fundador do clube, Pedro Dominguez, publicou o livro – “Manual Escolar – Bilhar – Sistema Bola-Efeito, Teoria e Prática”, onde a aprendizagem do jogo é feita de forma simples e prática.

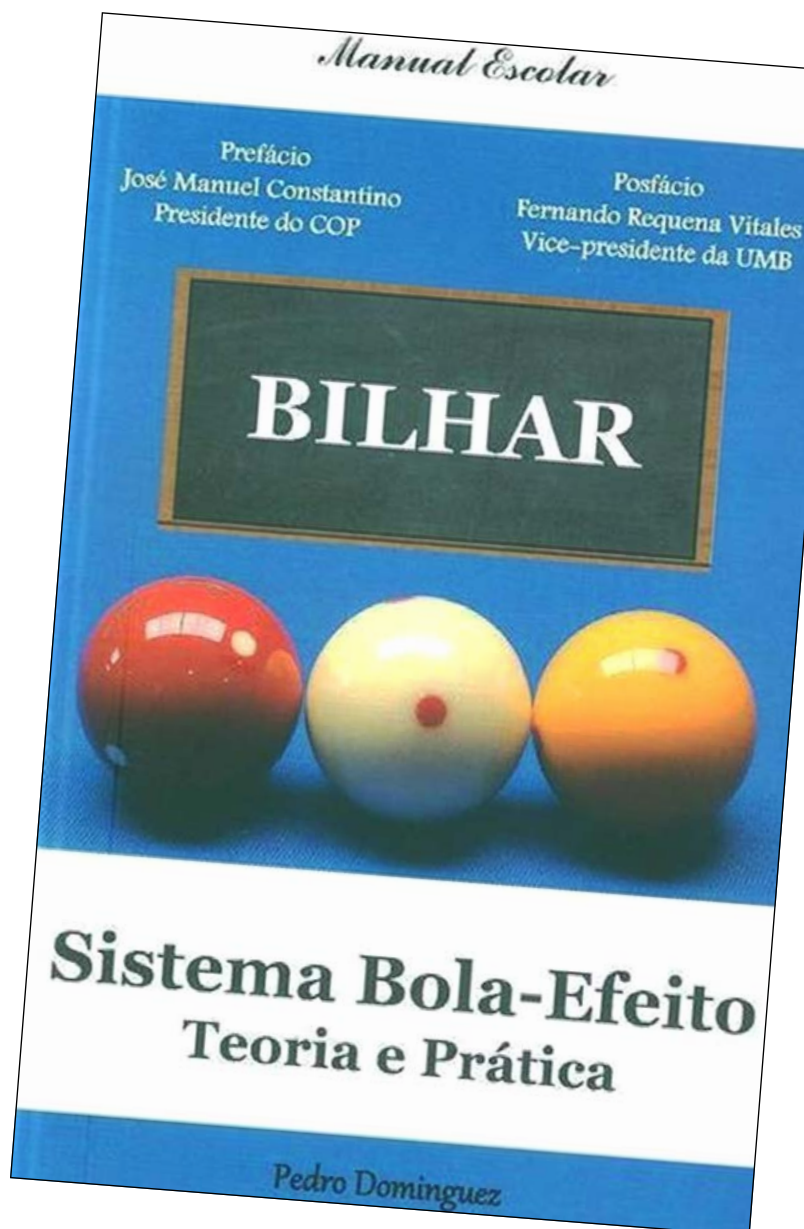
Este manual foca-se numa componente essencial do bilhar de carambola: a relação física entre o ponto de contacto na bola e o comportamento da mesma após o impacto.

Ao contrário de manuais genéricos, este foca-se no método didático que Pedro Dominguez utiliza na sua academia em Lisboa. É considerado um “manual escolar” por ser estruturado como um curso, partindo de conceitos básicos até técnicas avançadas de bilhar às três tabelas.

Somos o único clube em Portugal que aposta na formação estruturada do atleta e o clube com a média de idades mais baixa na prática da modalidade, queremos rejuvenescer a prática deste jogo que foi jogado por grandes figuras históricas como por exemplo Mozart e Newton.

Vem aprender e conviver conosco num espaço único em Lisboa e no País.

João Onofre Castel - Branco



As Aulas de Dança da Casa do Concelho de Tomar

A Academia Danças do Mundo foi criada em Lisboa em 2009 e encontra-se presente na Casa do Concelho de Tomar (CCT), regularmente durante os últimos 5 anos, desde o Verão de 2021, de segunda a quinta-feira, entre as 18:30 e as 22:30. Com aulas variadas de Danças Sociais, leciona em regime de pares e individual, divididos por diferentes horários, níveis e modalidades. Entre o ensino dos ritmos afro-latinos mais populares, destacam-se 2 estilos de Salsa e o Rock n' Roll dos anos 50!

De salientar que o programa pretende atender a todos os graus de aprendizagem e aptidão dos alunos, procurando oferecer soluções para os mais iniciados e não só. São aulas para adultos, com participantes com idades muito variadas, entre os 15 e os 85 anos.

Aula de Pés de Chumbo - Introdução às Danças Sociais

- Segundo o ditado, que diz que a "esperança é a última a morrer", na CCT encontramos um curso onde todos podem participar, independentemente das suas capacidades ou talento.

Às quintas-feiras das 18:30 às 19:30, realiza-se a aula mais iniciada do programa e talvez a mais participada de todas! É um curso geral de dança, para quem quer aprender a dançar e não tem um estilo específico de interesse, mas quer saber um pouco de tudo. Como o nome indica é um convite para todos aqueles que reconhecem ter mais dificuldades e inibições no seu início, seja por falta de coordenação motora ou simples timidez.

Benefícios dos Sócios CCT (valido para 1 acompanhante):

- Isenção de Inscrição
- Desconto directo de Sócio de 5€ em todas as mensalidades
- 1ª Aula Experimental de cada modalidade é gratuita

Horário 2025/26		Academia Danças do Mundo			
	2ª - MON	3ª - TUE	4ª - WED	5ª - THU	
18h30 6.30pm	Festa Mensal: -	BACHATA DOMINICANA INICIADOS	SALSA 2 ESTILOS INICIADOS	PÉS de CHUMBO INTRODUÇÃO às DANÇAS SOCIAIS	
19h30 7.30pm	SALSA 2 CUBANA Rueda IMPROVERS	SALSA 2 PORTO RICO IMPROVERS	ROCK n'Roll INTERMÉDIOS	ROCK n'Roll INICIADOS	
20h30 8.30pm	Cursos Intensivos 1 mês/month 1 tema por mês ou Workshops semanais		SALSA CUBANA Rueda INTERMÉDIOS	SALSA PORTO RICO INTERMÉDIOS	
21h30 9.30pm	4 Sessões 2h cada	4 Sessões 2h cada	SALSA AVANÇADOS		

• Consultar o site e as redes sociais para programação actualizada e futuros eventos

- Entrada Livre no Convívio Dançante Mensal

Para mais informações favor consultar o site: www.dancasdo-mundo.eu

Ou através do contacto telefónico e Whatsapp: +351 960000622 - Prof. Afonso Costa

Em complemento, realiza-se mais 2 actividades:

- Convívio Dançante na Casa do Concelho de Tomar

Uma sexta-feira por mês, entre as 18:30 às 23:30, temos um encontro dançante dinamizada pelo nosso sócio, o professor Afonso Costa, numa parceria entre a CCT e a Academia Danças do Mundo.

Entrada gratuita para os sócios com cotas em dia e com direito a um acompanhante. Este evento é aberto a todos os restantes interessados em participar na actividade com o custo de 5€.

Não é obrigatório saber dançar, mas convém estar presente deste o início, porque se realiza 1 workshop de introdução aos ritmos desse convívio, entre as 18:30 e as 20:00. Durante o baile são realizadas várias animações de forma a tornar mais acessível a dança a todos os participantes. Caracteriza-se pela boa disposição e interação entre os participantes, promovendo o encontro

professor e os seus alunos, gostam de receber todos aqueles que têm vontade de aprender.

Dos temas durante o evento, destacam-se a Salsa e os ritmos Afro-Latinos e o Rock Roll, entre outros...

- Baile "Milonga" de Tango Mensal:

Uma parceria com a escola "A todo Tango", a realizar por regra ao segundo sábado de cada mês, entre as 21h e as 1h30 da madrugada.

A CCT tem sido um local de referência, há muitos anos nesta área e nos últimos 3 anos, tem desenvolvido diversas actividades com professores convidados de craveira internacional, tanto para os bailes mensais, como para festivais de fim-de-semana e o baile de Réveillon!

Afonso Costa

PUB



TEMPLÁRIOS BAR

Horário de Funcionamento

Terça a Quinta: 22h30 às 02h00

Sexta e Sábado: 22h30 às 03h00

Encerra aos Domingos e Segundas

Rua Flores do Lima, n.º 8-A, 1700-196 Lisboa
(junto ao antigo cinema Quarteto)

Telefone: 21 797 01 77



Bairrada 2026

Passeio de Carros Clássicos

Decorreu no fim de semana 9 e 10 de maio de 2026, o Passeio de Carros Clássicos – Bairrada 2026 –, um evento organizado pela Casa do Concelho de Tomar, destinado a automóveis antigos e clássicos, mais um evento que tem por finalidade a confraternização entre os associados e amigos, promovendo o conhecimento do interior do nosso País.

Com a participação de 4 dezenas de simpatizantes, 16 viaturas, teve o seu primeiro encontro para entrega das credenciais no Casa do Adro Hotel em Ferreira do Zêzere, onde os participantes trocaram as suas primeiras impressões e tomaram o pequeno-almoço.

Feito a entrega das credenciais, as viaturas clássicas rumaram em direção a Conímbriga, para visitar as Ruínas. As Ruínas da Cidade Romana de Conímbriga são conhecidas desde o século XVI, classificadas como Monumento Nacional em 1910, sendo

9 - 10
MAIO
2026

CASA DO CONCELHO DE
TOMAR

PASSEIO CARROS CLÁSSICOS

SAÍDA DE FERREIRA DO ZÊZERE

BAIRRADA 2026

ORGANIZAÇÃO: CASA DO CONCELHO DE TOMAR (visite-nos em www.cctomar.pt)
INSCRIÇÕES: geral@cctomar.pt (até 25.ABRIL.2026)

Parceria
ALVALADE

o sítio arqueológico mais visitado em Portugal.

Após os visitantes terem apreciado este acervo histórico, ru-

mamos à Zona da Bairrada, circulando pela N1, apreciando as bonitas paisagens e localidades que fomos atravessando.

Chegamos à Mealhada, e fomos muito bem recebidos no Restaurante Maurício que presenteou os participantes com





um excelente repasto. Momento de convívio e lazer onde os participantes se deliciaram com uma iguaria regional.

Cumprindo o programa do Passeio, após o almoço, os clássicos dirigiram-se à Mata Nacional do Bussaco onde foi possível apreciar este magnífico

Parque Natural e visitar o Convento de Santa Cruz.

Feito esta visita, dirigimo-nos à Cúria, onde os participantes pernoveram e jantaram no Palace Curia Hotel.

No dia seguinte, após tomar o pequeno-almoço e cumprir as formalidades de Check-out

com a unidade hoteleira, dirigimo-nos para Sangalhos onde fomos visitar as Caves Aliança - "ALIANÇA UNDERGROUND MUSEUM".

Posteriormente dirigimo-nos para o Restaurante "O Sancho" numa localidade próxima, onde fizemos o encerra-

mento deste Passeio de Clássicos.

Para o ano, haverá mais uma edição do Passeio de Carros Antigos.

Recordar que o 1º Passeio de Carros Antigos da Casa do Concelho de Tomar ocorreu em 2006.

Carlos Galinha

PUB

STARS
★★★★★ SERVICES

Limpezas Profissionais
&
Serviços Condominiais

934 154 204

www.fivestars.pt

Pós Obras
Armazéns
Condomínios
Lojas e Escritórios

Portaria
Receção
Manutenção

SMF

www.smf-jeans.com



Jantar de aniversário

Casa do Concelho de Tomar festejou 83 anos de idade



Realizou-se no passado dia 4 de Março o jantar comemorativo dos 83 anos de idade da Casa do Concelho de Tomar. Nasceu na Casa da Comarca de Arganil, corria o ano de 1943. Depois quis ter sede própria e passou-se para a Rua dos Correeiros.

As vicissitudes da vida levaram a sede até à Rua Castilho, graças à ajuda de um sócio mas o anseio de ter casa própria leva-a a adquirir um terreno na Rua Flores do Lima 8. A construção inicia-se em 1969 e, a partir daí, o orgulho das paredes é a vontade que nor-

teia a direcção e os sócios. Recebe a distinção de utilidade pública, as medalhas de mérito das Câmaras Municipais de Tomar e de Lisboa bem como a medalha de mérito vinda por parte da Junta de Freguesia de Alvalade. Consolidada a presença em Lisboa e

concretamente, na freguesia de Alvalade, sente um dos objectivos cumpridos. O outro objectivo estará sempre por cumprir e é juntar os tomarenses em diáspora por Lisboa bem como nos quatro cantos do mundo e, em si-

(Continua na página seguinte)



Jantar de aniversário

Casa do Concelho de Tomar festejou 83 anos de idade

(Continuação da página anterior)

multâneo, servir os tomarense a viverem neste concelho de Tomar, localizado na Comunidade do Médio Tejo.

Este jantar e outros encontros de tomarense servem para a comunidade se ver, se rever e se mostrar, provando que Tomar ainda conta para alguma coisa. Tivemos como convidados vários elementos de Casas Regionais amigas como a de Tábua, Vinhais e Arganil. A edilidade tomarense esteve representada através da sua vice-presidente Dra. Célia Bonet. Recebemos ainda com um enorme prazer, os directores municipais da Cultura e do Urbanismo, respectivamente, a Dra. Laurentina Pereira e o Arquitecto Paulo Diogo, sendo a primeira a representante naquele dia do Vereador Dr. Diogo Moura. A Junta de Freguesia de Alvalade juntou-se a esta festividade através de um dos seus membros, o vogal tesoureiro Dr. Paulo Doce de Moura. Mas estes 83 anos de vida devem-se a muitos sócios e amigos que têm colaborado com esforço e sem pedirem nada em troca pelo que é básico fazer público reconhecimento das enormes ajudas que prestaram e continuam a prestar. Aqui é justo fazer o devido reconhecimento à Junta de Freguesia da Junceira que nos honrou com a sua presença. O presidente da Junta Alexandre Antunes marcou presença, acompanhado do secretário da junta Fernando Alves Ribeiro e da tesoureira Cristina Carrão.



Assim o Embaixador José Manuel da Costa Arsénio que exerceu durante muitos anos o cargo de Presidente da Assembleia Geral viu ser-lhe atribuído o Galardão de Mérito, distinção que só é dada se a votação for unânime. Também não foram esquecidos os sócios António Ferreira Marques e Guilherme da Conceição Duarte que receberam a distinção de associados Honorários pelo trabalho com que apresentaram a Casa do Concelho de Tomar durante décadas. Os associados da Casa do Concelho de Tomar que completaram os bonitos 50 anos de amor a esta associação tomarense não foram esquecidos e



Dra. Célia Bonet, vice-presidente da C.M. Tomar

assim, Carlos Morgado e Manuel Garcia Freire receberam os “Alfinetes de Ouro” enquanto que o associado Mário Melo recebeu o

Alfinete de Prata” pelos seus bonitos 25 anos de sócio.

Como a comunicação deve ser

(Continua na página seguinte)



Dra. Laurentina Pereira, representante da C. M. Lisboa



Dr. Paulo Doce de Moura, vogal tesoureiro da J. F. de Alvalade



Galardão de Mérito da Casa do Concelho de Tomar



Associados Honorários

(Continuação da página anterior)

realizada por gente do meio, muitos foram os que ajudaram esta associação de carácter regionalista. Os mais recentes foram, no entender da Assembleia Geral da Casa do Concelho de Tomar pelo seu trabalho ao nível regional, nacional e internacional. Assim, os jornais Cidade de Tomar, O Templário e as rádios Hertz e Cidade de Tomar foram objecto de um Voto de Louvor. Também os jornalistas Jaime Ferreira de Carvalho (RDP Internacional), Igor Lopes e Arlindo Homem foram igualmente objecto de público de um Voto de Louvor pelo contributo na divulgação da diáspora tomarense.



"Alfinetes de Ouro" de 50 anos de associado da Casa do Concelho de Tomar

E o que dizer da atitude mecenática de quatro sócios? Num

tempo em que cada um pensa no seu umbigo, Anabela Godinho

Pereira Rosa, Luís Filipe Godinho Rosa, Salim Issá e Mário Jorge Machado Melo presentearam a Casa do Concelho de Tomar com a remodelação completa da cave o que incluiu chão, paredes e as mesas de bilhar e de snooker. Quem desce as escadas para o piso -1 julga estar num outro local dado a qualidade e aspecto das mesas de um jogo que vai rareando em Lisboa. Foi uma noite boa em que 10 pessoas e quatro meios de comunicação deram o exemplo do que é trabalhar em prol do próximo. Por essa atitude o nosso bem-haja.

Texto: Ernesto Jana
Fotos: Arlindo Homem



"Alfinete de Prata" de 25 anos de associado da Casa do Concelho de Tomar



Voto de Louvor da CCT à comunicação social de Tomar



Voto de Louvor da CCT à comunicação social internacional



Votos de Louvor da CCT a associados

Viagens pelos Sabores da Cozinha Tradicional Tomarense

Arroz de Lampreia

Há várias referências sobre a gastronomia Tomarense.

Sendo uma terra rica do ponto de vista agrícola e variada na sua produção a região de Tomar sempre teve uma alimentação de substância.

Hoje em dia apesar das novidades e modas de comidas do Mundo continua a haver um certo respeito pela tradição Gastronómica.

Escolhi três exemplos dessa tradição.

Vamos começar pela lampreia.

A partir dos finais de Janeiro e até Março as lampreias vêm desovar na confluência do Rio Nabão com Zêzere sendo assim um recurso gastronómico muito comum na região.

Normalmente é confeccionada com o seu próprio sangue sendo assim uma espécie de “cabidela”.

Pode ser servida á bordalesa ou em arroz é esse exemplo que aqui deixo em fotografia.

A lampreia é um peixe das diversas espécies de peixes Ciclóstomos com a forma de enguia, mas sem maxilas.



É então no princípio de cada ano que se pode apreciar esta iguaria em vários Restaurantes da região de Tomar e que tem uma vasta legião de apreciadores.

Receita

Para preparar a lampreia, faz-se um refogado com duas cebolas grandes bem picadas, uma cabeça de alho bravo, ou na sua falta três dentes de alho vulgar, cortados aos bocadinhos, quatro decilitros de azeite e uma colher das de sopa de manteiga de vaca, um ramo de salsa atado para se poder tirar, uma colher, das de chá, de sal e meia, das de café, de pimenta moída.

Quando o refogado ficar louro, deita-se a lampreia juntamente com o sangue, deixando ferver lentamente a lume muito brando até apurar; nesta altura deita-se um cálice de vinho do Porto seco. Com algum molho tempera-se um arroz que se faz com refogado na forma vulgar e que se serve acompanhando a lampreia.

Paulo Costa

Morcela de arroz

Falemos agora um pouco sobre a Morcela de arroz com grelos salteados.

Não sendo um prato exclusivamente de Tomar é típico nas Regiões Ribatejanas e da Beira Baixa.

Feita tal como muitos enchidos com sangue de porco esta versão leva arroz em vez de farinha de milho.

Assim sendo é de facto a Morcela de Arroz com grelos salteados

um prato que faz parte da lista de muitos estabelecimentos de Restauração em Tomar.

Parecendo um prato frugal não o é, pois a mistura dos sabores da própria morcela juntamente com os grelos fazem deste prato uma iguaria sem igual.

Por curiosidade no Luxuoso Hotel Aviz em Lisboa no Menu era um dos pratos representante da nossa gastronomia Regional ao lado de

pratos de Alta cozinha que eram servidos no Restaurante desse Hotel.

Receita

A Morcela deve ser cozida por breves minutos e depois salteada em azeite assim que está pronta reserva-se e nesse mesmo azeite salteia-se os grelos com um dente de alho esmagado.

Este maravilhoso prato acom-



panhado com um bom vinho tinto da Região é um must da nossa Gastronomia.

Paulo Costa

Fatias de Tomar

Com uma tradição muito ligada á Cidade de Tomar, este entre muitos doces Conventuais da Região supostamente teve início no Convento de Cristo.

As fatias de Tomar eram apelidadas por fatias da China a razão é simples devido á sua cor amarela-dourada era comparada aos trajes dos Imperadores Chineses que eram os únicos que podiam usar essa cor.

Esta nobre ligação não fica unicamente pela cor é um doce de fama para os apreciadores de doçaria Conventual e não só.

Basicamente feito com uma grande quantidade de ovos e açúcar é um doce de fina textura e com uma consistência suave e sofisticado sabor.



É sem dúvida dos doces Conventuais de Portugal uma marca indelével da Cidade de Tomar.

Receita

Batem-se fortemente vinte e quatro gemas de ovos até ficarem consistentes e quase brancas. Deixam-se repousar por vinte a trinta minutos. Unta-se uma forma lisa com manteiga, deitando dentro as gemas batidas, indo a cozer em banho-maria. Em estando cozidas,

o que se conhece quando metendo no centro um palito ele sair seco, desmolda-se, cortam-se às fatias delgadas, deitam-se por cinco minutos bem separadas umas das outras numa calda feita com quinhentos gramas de açúcar até chegar a ponto de espadana, e tiram-se com uma espumadeira para a travessa ou prato de serviço, deitando por cima o resto da calda. Na calda pode-se fazer ferver uma vagem de baunilha.

Outra receita pode ser: depois das vinte e quatro gemas bem batidas como na receita anterior, juntam-se, incorporando bem, quatro claras batidas previamente e em castelo, procedendo-se depois como na mesma receita.

Paulo Costa



Festa dos Tabuleiros

Uma Identidade, as Raízes de um Povo

A Festa dos Tabuleiros é, pela certa, uma das mais antigas expressões comunitárias nacionais.

A Festa tem as suas origens nas Festas do Culto do Império do Espírito Santo que existiam, pelo menos, desde 1280, organizadas pelos frades Franciscanos. No século seguinte, a partir de 1321, a rainha Santa Isabel apoiou e fortaleceu o Culto ao Espírito Santo e as suas Festas.

“As Festas do Espírito Santo eram dedicadas aos fracos, crianças, pobres e presos e terminavam com uma grande refeição em comum para toda a população: o Bodo”.

A essência da Festa está na partilha.

Hoje na partilha que leva a população de todo o concelho a mobilizar-se pela realização da Festa. As tradicionais Festas do Espírito Santo são diferentes da

Festa Grande do concelho de Tomar.

Os Tabuleiros da Festa têm uma forma inconfundível e são únicos no contexto destas festividades.

A Festa dos Tabuleiros, tal como a conhecemos hoje, foi reformada nos anos cinquenta do século passado por João dos Santos Simões e agrega as festividades ao Espírito Santo das freguesias do concelho à exceção de Carregueiros que mantêm a Festa anual no Domingo de Pentecostes.

Aqui, os Tabuleiros são de flores naturais e nesse mesmo dia o Juiz Velho dá lugar ao Juiz Novo que será o responsável pela festa do ano seguinte.

O Tabuleiro tem a altura da rapariga que o transporta, é composto por 30 pães, cada um com o peso de 400gr. Os pães são enfiados em cinco ou seis canas que



Foto: Carlos Piedade Silva

têm por base o cesto de verga envolvido numa “saia” branca com renda ou bordados e ornamentado com flores de papel, verdura e espigas de trigo. (reminiscência das festas das colheitas). O Tabuleiro é fechado por uma coroa encimada pela pomba do Espírito Santo ou pela Cruz de Cristo.

As portadoras dos Tabuleiros vestem de branco, meias brancas de linha e sapatos de carneira e levam uma fita colorida a cruzar o peito e que deve corresponder à cor dominante das flores do Tabuleiro que leva à cabeça. Os rapazes vestem camisa branca de manga comprida, arregaçada até ao cotovelo, calças pretas, sapatos pretos, barrete preto ao ombro (no ombro esquerdo), cinta preta na cintura e gravata na cor da fita da rapariga.

A Festa dos Tabuleiros de Tomar é composta pelo Cortejo dos Rapazes, pelas Ruas Ornamentadas, pelo Cortejo dos Mordomo, pelos Cortejos Parciais, pelos Jogos Populares, pelo Cortejo

Grande, a distribuição da Pêza ou Bodo, por exposições, arraiais e espetáculos de fogo de artifício.

Em Tomar, tudo começa um ano antes com a eleição do Mordomo, escolhido livremente pelo Povo e em cujos ombros recairá a responsabilidade de organizar e “pôr a Festa na rua”.

“No Domingo de Páscoa e para anunciar a Festa, há a primeira Saída das Coroas do Espírito Santo que saem da Igreja da Misericórdia. Na primeira Saída, sai o Provedor com a Coroa do Imperador e as dos Reis são transportadas pelos Mordomos. O atual e o anterior. Se for o mesmo, deverá ser um membro da Comissão Central a acompanhar o Mordomo.

As atuais Saídas das Coroas são reminiscências das antiquíssimas Folias, isto é, grupos de jovens que informalmente percorriam as povoações ao som de músicas variadas exibindo o Pendão do Espírito Santo pelas ruas e dando-o a beijar às pes-

(continua na página seguinte)



Foto: Carlos Trincão



Foto: Carlos Trincão

Festa dos Tabuleiros

Uma Identidade, as Raízes de um Povo

(continuação da página anterior)

soas que, à porta de suas casas o desejassem. Também havia quem franqueasse a sua morada às Folias e oferecesse de comer e beber, o que, no fim sublinhava ainda mais o carácter informal das Folias e foliões.”

As Saídas das Coroas ocorrem quinzenalmente e são, de acordo com a tradição, sete e percorrem as ruas da cidade engalanadas com flores e colchas nas janelas.

Na sexta-feira anterior ao Cortejo Grande, ao fim da tarde, tem lugar o Cortejo do Mordomo.

Este Cortejo forma-se na entrada de Tomar (junto ao antigo quartel, na Várzea Grande) simbolizando a entrada na cidade.

Este Cortejo é composto pelos carros de bois, mas também por cavaleiros que acompanham a entrada do Mordomo na cidade.

O Cortejo dos Tabuleiros, sai da mata dos sete Montes e abre com o Pendão do Espírito Santo e as três Coroas do Imperador e Rei. Seguem-se os pendões e as coroas de todas das freguesias do concelho.

No Cortejo, para além dos pares portadores de Tabuleiros, seguem também os aguadeiros que são rapazes ou homens que vestem camisa branca e calça branca com cinta e gravata vermelhas e

cujo barrete é verde. Estes transportam cântaros de barro com água fresca para refrescar os pares.

A fechar o Cortejo vão os três carros de bois com o pão, a carne e o vinho que representam o Bodo que será distribuído no dia seguinte.

Na segunda-feira, organiza-se o cortejo da Distribuição do Bodo. Este Cortejo que é formado pelos carros de bois, faz a distribuição da carne e do pão pelos mais necessitados da cidade que o esperam em pontos referenciados para tal.

A Festa dos Tabuleiros “vive” na alma dos tomarenses e de quatro em quatro anos todo o concelho se une para a realizar: fazendo flores, montando Tabuleiros ou participando como portadores.

Dado o seu valor enquanto memória coletiva foi inscrito como Património Cultural Nacional. Aguarda-se a classificação pela UNESCO, como Património Imaterial Mundial.

Viva a Festa!

Texto:

Maria Luísa Patrício/
/Carlos Trincão

Fotos:

Carlos Piedade Silva/
/Carlos Trincão



Foto: Carlos Piedade Silva



Foto: Carlos Trincão



Foto: Carlos Trincão



Foto: Carlos Trincão



Foto: Carlos Trincão



Casa do Concelho de Tomar encerrou ciclo de seminários com sessão sobre ensino superior

Última sessão do congresso “Educação, Formação e Ensino na Construção de uma Nação – Que Portugal Queremos?” reuniu especialistas, académicos e responsáveis institucionais para refletir sobre o ensino superior e o papel da educação na construção do país.

A Casa do Concelho de Tomar, em Lisboa, acolheu, no passado dia 10 de março, a terceira e última sessão do ciclo de seminários “Educação, Formação e Ensino na Construção de uma Nação – Que Portugal Queremos?”, uma iniciativa dedicada à reflexão sobre o sistema educativo português e o seu papel no desenvolvimento da sociedade.

A sessão marcou o encerramento de um ciclo de três encontros iniciado em novembro de 2025 e continuado em janeiro de 2026, que procurou analisar diferentes dimensões do sistema educativo português. A etapa final foi dedicada sobretudo ao ensino superior, abordando temas como o compromisso social das instituições académicas, a formação de cidadãos e a relação entre educação e mercado de trabalho.

O programa reuniu diversos especialistas e responsáveis institucionais ligados ao ensino, à política e à sociedade civil. Entre os intervenientes estiveram João Coroado, presidente do Instituto Politécnico de Tomar; Ana Rita Costenla, vogal da Junta de freguesia de Alvalade; e Isabel Marrucho, docente do Instituto Superior Técnico. Participaram também António Freire Mourão, professor da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, e Paulo Sargento dos Santos, professor da Faculdade de Direito da



Universidade Lusófona. O debate contou ainda com os contributos de Hugo Costa, deputado à Assembleia da República, José Carlos Calzens, professor universitário da Universidade Lusófona, José Armando Vizela Cardoso, tenente-general piloto da Força Aérea Portuguesa, e Fernando Seara, professor universitário e presidente da Assembleia Municipal de Sintra.

O jornalista, escritor e CEO da Agência Incomparáveis Ígor Lopes interveio igualmente durante o encontro, destacando a importância de refletir sobre o papel do ensino superior na sociedade portuguesa, sublinhando que as instituições académicas têm uma responsabilidade que ultrapassa a formação técnica dos estudantes.

Na sua intervenção, Lopes chamou a atenção para o compromisso social das universidades e para a necessidade de pensar criticamente os modelos de ensino, de forma a responder aos desafios contemporâneos, entre os quais o desconhecimento de qualificações obtidas no estrangeiro ou a aprendizagem da língua portuguesa.

Este especialista referiu ainda que o ensino superior deve contribuir para a formação de cidadãos conscientes e participativos, capazes de intervir na vida pública e de contribuir para o desenvolvimento do país. Para o jornalista, a educação continua a ser um dos instrumentos mais importantes para fortalecer

a sociedade e promover uma ligação mais estreita entre conhecimento, cidadania e responsabilidade social.

Após o evento, e em entrevista à Agência Incomparáveis, o presidente da Casa do Concelho de Tomar, Carlos Galinha, sublinhou a importância da realização de iniciativas deste género no seio do movimento associativo.

Segundo afirmou, a instituição, fundada em 1943, é uma casa regionalista composta por naturais e descendentes de Tomar residentes em Lisboa e procura contribuir para a reflexão sobre questões relevantes para a sociedade portuguesa.

“Fazemos parte de uma comunidade e, como tal, preocupamo-nos com os temas da comunidade portuguesa”, sublinhou, acrescentando que o congresso procurou refletir sobre a educação e sobre o país que se pretende construir no futuro.

Este responsável destacou ainda que, apesar de Portugal ter uma história de mais de oito séculos, é sempre possível melhorar e projetar um país mais preparado para os desafios do futuro.

Já Ernesto Jana, um dos organizadores do encontro, explicou que a iniciativa foi estruturada em três momentos distintos, correspondentes a diferentes níveis do sistema educativo. Segundo referiu, a última sessão foi dedicada ao ensino superior e procurou analisar as perspetivas de integração dos es-

PUB



mesetrab
medicina e segurança no trabalho

- Medicina no Trabalho
- Segurança no Trabalho
- Formação em S.S.T.
- Medição de Ruído
- Medidas de Autoproteção
- Higiene Alimentar, H.A.C.C.P.

Email: geral@mesetrab.pt
Tel. 214 357 590/1
Tlm. 961 730 850

www.mesetrab.pt

tudantes no mercado de trabalho e a forma como a formação académica pode contribuir para a participação social.

“Não é só receberem o ensino e pronto, agora vou trabalhar. Devemos, todos nós, como nós aqui fazemos, trabalhar em prol da comunidade”, afirmou.

Entre os participantes que marcaram presença no desenrolar dos trabalhos esteve o advogado luso-brasileiro Caubi Arraes Junior, que considerou que a iniciativa foi particularmente relevante para a valorização da cultura e da identidade portuguesa.

“Foi algo que trouxe um conhecimento nato do que é a defesa da nossa cultura, da cultura portuguesa, desde a sua base ao seu desdobramento como um todo”, afirmou, acrescentando que iniciativas desta natureza deveriam servir de exemplo para outras entidades e regiões do país.

“Voto de Louvor” distinguiu Ígor Lopes

Durante a sessão foi também entregue um “voto de louvor” ao jornalista e escritor Ígor Lopes, uma distinção que tinha sido atribuída pela direção da Casa do Concelho de Tomar dias antes da realização do encontro e que reconhece o seu contributo na valorização e divulgação do trabalho desenvolvido pela instituição.

Ígor Lopes recorreu às suas redes sociais



para referir que ontem viveu “um momento de particular significado” no seu percurso profissional e cívico, sublinhando que o diploma recebido reconhece o papel prestado na promoção do trabalho da Casa do Concelho de Tomar, que descreveu como “uma referência no movimento associativo português”.

Na mesma publicação, o jornalista acrescentou ainda que “a educação, o pensamento crítico e a comunicação pública continuam a ser instrumentos fundamentais para aproxi-

mar comunidades, gerar conhecimento e contribuir para uma sociedade mais consciente e participativa”.

Com a realização desta última sessão, ficou concluído o ciclo de seminários dedicado ao tema “Educação, Formação e Ensino na Construção de uma Nação – Que Portugal Queremos?”, uma iniciativa que procurou reunir diferentes perspetivas e promover um debate alargado sobre o papel da educação na construção do futuro de Portugal.

Agência Incomparáveis

PUB

UM OÁSIS NO CENTRO DE LISBOA

GOLF SPOT
RESTAURANTE

ABERTO TODOS OS DIAS

RESTAURANTE GOLF SPOT, NO RECINTO DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
WWW.GOLFSPOT.PT | 969340713
3 SALAS | BAR | ESPLANADA | ALMOÇOS | PETISCOS | JANTARES
ESTACIONAMENTO | CARREGADORES ELÉCTRICOS | PARQUE INFANTIL



XII Edição da Feira da Laranja Conventual 2026



Decorreu no passado dia 19 de Abril a XII Feira da Laranja Conventual. Se o ditado diz que à dúzia é mais barato não é menos verdade que várias associações se queixaram que este ano houve pouca laranja devido às condições climáticas adversas. A entrada, como de costume foi feita pelo Claustro da Mícha e extensível ao Claustro da Hospedaria e é mais um bom motivo para se apreciar a arquitectura de um local que até 1834 era um dos maiores conventos portugueses. O signatário e Carlos Morgado tiveram a honra de integrar o júri que apreciou as 28 bancas no sentido de escolher aquelas que iriam estar à frente dos vários troféus em disputa e que foram a melhor banca, a originalidade, os licores, as compotas e as doçarias. E foi difícil escolher e ainda mais difícil resistir e não parar de comer os mais variados doces acompanhados de inúmeros licores. Vimos simples bolos de laranja mas que se apresentavam com várias “nuances” bem como as inúmeras tortas que sendo aparentemente



iguais eram mais secas ou mais molhadas e em que o sabor mudava conforme o artifice

que as elaborava. A iniciativa visou como sempre fazer dinheiro em prol das associações de pais de várias escolas, das IPSS ou de colectividades diversas. A par da degustação não era possível não observar a decoração e o cuidado de muitas das bancas. Outras, mais modestas, “vingavam-se” nos produtos que apresentavam. A par desta feira, juntou-se a Tuna Templária do Politécnico de Tomar que por duas vezes nos presenteou com actuações esplêndidas. A “Thomar Honoris” esteve igualmente presente. Sendo uma associação sem fins lucrativos, fez uma apresentação sobre o combate templário para além de nos mostrar vários momentos de dança em que tanto as senhoras como as meninas foram fenomenais. Saliento de entre elas uma ou duas meninas que apesar de serem muito jovens se aplicavam na dança competindo já com as mais velhas na perfeição dos vários passos de dança. Realmente, foi um dia muito bem passado.

Ernesto Jana

PUB

Loja dos Templários
- Tomar -
Visite-nos

Artigos templários, História de Portugal
Heráldica, quadros, bandeiras, etc.

Rua dos Moínhos, 31 - Tm: 926838812



M. ESTRELA TOMARENSE, LDA

CARLOS SANTOS
Remodelações | Serralharia

Rua Santo Eloy, nº48 Quinta da Freira | 1675-178 Pontinha
CONTACTOS: Tel.: 214790305 / Fax.: 214790305 / Tlm.: 968053521
EMAIL: tomarense@sapo.pt

ASMMT

Uma verdadeira Rede de Apoio à Saúde Mental

A Associação de Saúde Mental do Médio Tejo (ASMMT) é uma instituição Particular de Solidariedade Social (I.P.S.S.), sem fins lucrativos, de utilidade pública, fundada em 17 de julho de 2013 através do sonho da equipa de psiquiatria do Hospital de Tomar em criar respostas diversificadas na comunidade. Tem a sua sede na Torre, numa antiga escola primária devoluta, cujo município ce- deu em contrato de comodato. Contudo, só em 2022 a ASMMT conseguiu construir a sua equipa técnica, através da candidatura ao POISE – Parcerias para o Impacto pelo projeto Integrativamente. Desde esse ano, o crescimento tem sido enorme e diversos projetos têm sido desenvolvidos, dirigidos a pessoas com doença mental grave com idades superiores a 18 anos, residentes no Médio Tejo. A atividade da associação está alicerçada em três pilares:

Prevenção – Programa de Promoção de Literacia em Saúde da ASMMT pretende criar abordagens inovadoras e eficazes de prevenção da doença e de promoção da saúde mental, através de:

- Realização de ações de divulgação e disseminação que contribuam para a prevenção e desmistificação da doença mental;
- Dinamização de workshops à comunidade em geral e à comunidade escolar, promovendo um Programa Estruturado de Promoção de Saúde Mental, com diversificados temas e abrangendo a comunidade escolar do 5º ano ao 12º ano;
- Realização de ações de formação técnica especializada, no âmbito das competências da associação.

Capacitação – Inclui dois projetos:

- Mais Integrativamente – que tem como principal objetivo capacitar e empoderar as pessoas com doença mental, no domicílio destas (abrangendo os 11 municípios do Médio Tejo e um total de 130 utentes), promovendo a sua autonomia e integração na co-



Equipa multidisciplinar ASMMT

munidade pelo máximo de tempo possível e com a intervenção de uma Equipa Multidisciplinar (psicóloga, assistente social, Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Terapeuta Ocupacional);

- Equipa de Apoio Domiciliário, integrada na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, onde o trabalho conta não só com os técnicos anteriormente referidos, como com ajudantes de ação direta, permitindo uma ação mais dirigida a beneficiários com maior grau de incapacidade, referenciados pela Equipa Coordenadora Local do Departamento de Psiquiatria da ULS Médio Tejo (abrangendo os municípios de Tomar, Abrantes, Ourém e Torres Novas e com um total de 18 utentes).

Reabilitação – O Programa de Reabilitação Pessoal e Social da ASMMT procura dar resposta ao objetivo estratégico de Desenvolvimento Pessoal e de Inserção Social da pessoa

com problemas de saúde mental. Através de protocolo com Câmara Municipal de Tomar temos atualmente 3 respostas ocupacionais:

Oficina c'Arte – Projeto de ocupação terapêutica, a funcionar 4 dias por semana na sede, contando com apoio de Terapeuta Ocupacional, Professora de Desporto e ajudante ação direta, e que envolve diversificadas atividades, entre elas: produção de arte, movimento, dança, culinária, quinta terapêutica e horta, abrange cerca de 30 utentes;

Gaivotas do Nabão (projeto que decorre nos meses de junho a setembro e que consiste na dinamização de passeios de barcos a pedais, associando voluntariado de jovens a partir dos 16 anos e pessoas com doença mental, contribuindo assim para o combate ao estigma associado à doença mental);

Café Integra-T – projeto inserido no Cine-teatro Paraíso, funcionando nos dias de cinema e integrando utentes num contexto mais aproximado ao mercado de trabalho.

Todas estas respostas permitem a reintegração dos beneficiários na comunidade, algo fundamental para a sua recuperação.

A existência de uma associação de doentes mentais é essencial, porque devolve esperança a quem tantas vezes se sente perdido, oferecendo apoio, compreensão e projetos de reabilitação que ajudam a reconstruir vidas, recuperar a autoestima e reencontrar um lugar na sociedade.

Podem acompanhar a nossa atividade no site www.asmmt.org ou nas redes sociais Instagram e Facebook



Sede da ASMMT

Autora:
Rute Galvão
(Coordenadora Equipa Multidisciplinar ASMMT)



Ver bem é viver com liberdade

Já parou para pensar que a maioria das nossas memórias mais felizes passa pelo que vemos? O sorriso de um neto, a paisagem da nossa terra, ou o prazer de ler um livro sem esforço.

Muitas vezes, habituamo-nos a “ver menos bem” e achamos que é apenas o peso dos anos. Mas a verdade é que a perda de visão não retira apenas a nitidez; retira-nos a confiança. Deixamos de querer conduzir à noite, hesitamos num degrau ou cansamo-nos mais depressa num convívio com amigos.

Cuidar da visão é, acima de tudo, um ato de liberdade e segurança.

Um rastreio visual rápido e simples pode detetar problemas que hoje têm solução fácil, mas que, se ignorados, limitam a nossa autonomia. Não se trata apenas de “precisar de óculos”, trata-se de garantir que continua a participar em todas as atividades da Casa do Concelho de Tomar com a máxima clareza.

No próximo dia 29, estarei convosco para garantir que a sua visão não é um obstáculo, mas sim a sua melhor ferramenta para continuar a desfrutar da vida.

Espero por si.

Paulo Cerdeira
Oculista da Avenida de Roma

Rastreio Visual

Casa do Concelho de Tomar

- Avaliação de Acuidade Visual e necessidade ocular
- Despiste de Catarata
- Medição de Pressão Intra Ocular

Data: 29 de Maio

OAR OCULISTA
AVENIDA de ROMA

Realização por Oculista da Avenida de Roma.

PUB

Family House Cup
ALOJAMENTO LOCAL
120331

RICARDO COSTA
HOUSING MANAGER

Tlm. 912 739 999 - E-mail: familyhousecup@gmail.com
Rua Serpa Pinto, n.º 63 - 2300-592 TOMAR