

Junho, 2022



Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº2



**Associação Cultural
Social Recreativa e
Desportiva de Germil
– Os Melros**

O que encontrar...



Entrevista a uma antiga funcionária e atualmente
utente do lar



Entrevista a uma funcionária da instituição



O que por cá se faz?



Sugestão dos Melros



Faz connosco





Entrevista a uma antiga funcionária d'Os Melros e atualmente utente do lar

Alice Matos

1- Quanto tempo trabalhou n'Os Melros?

Dois ou três anos, foi quando abriu.

2- Que função desempenhou n'Os Melros?

Fazia tudo, lavávamos as pessoas, vestíamo-las, fazíamos o comer, fazíamos tudo.

Antes não era como agora, havia menos gente e por isso tínhamos de fazer tudo, mas também eram menos utentes. Era mais pequeno.

3- Gostou de trabalhar n'Os Melros?

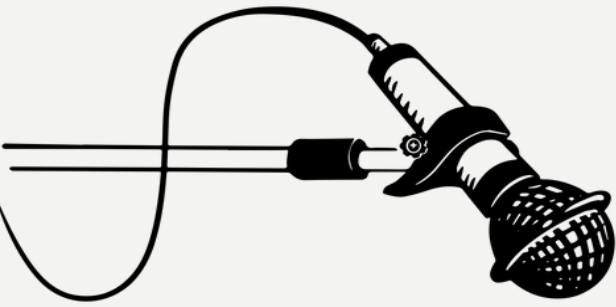
Gostei, gostava de fazer de tudo um pouco. Tínhamos de fazer o comer, de o dar aos utentes, ajudar nos banhos... andava eu e a Idalina, fazíamos de tudo, até a roupa cosia.

Sempre gostei muito de ajudar os outros e aqui sentia que ajudava o próximo e por isso é que gostava do meu trabalho.

4-Do que sente mais saudades do tempo em que trabalhava?

Sinto saudades de tudo porque podia, agora não posso. Agora estou aqui sentada, parada e agora não posso fazer nada.

Sinto saudades de poder fazer alguma coisa, de ajudar as pessoas.



5- Há quanto tempo é utente d’Os Melros?

Sou utente da Instituição há 20 anos.

No início, estava em minha casa e vinha aqui comer as refeições. Depois, comecei a ter mais dificuldade e comecei a passar os dias aqui, fiquei aqui a viver. A minha casa era pequena e também já não podia estar sozinha porque parti a bacia e estive de cama.

6- O serviço que lhe é prestado é de qualidade?

Sim, o serviço tem qualidade. Há sempre coisas de que gostamos menos, mas tratam-me muito bem.

7- Uma vez que já foi funcionária e atualmente é utente da Instituição, qual é a sua opinião sobre os Melros?

Isto mudou muito! Desde o meu tempo de funcionária até agora, tudo mudou!

Em tempos, só havia duas casas: a casa amarela, onde os utentes dormiam, e a casa que era a Sede da Associação, onde hoje funciona o CACI, e onde os utentes passavam o dia. Transportar as pessoas da casa amarela para a Sede era duro, pois tínhamos de subir a rua a empurrar as cadeiras de rodas!

Com a construção do primeiro Lar, as tarefas tornaram-se mais fáceis e o conforto aumentou. Por outro lado, eram menos utentes, todos se conheciam e gostava disso.

Hoje há muita gente, o convívio é diferente.



Rosário Figueiredo
Funcionária d'Os Melros

1-Há quanto tempo trabalha nos Melros?

Trabalho n'Os Melros há sensivelmente três anos e meio.

2- Gosta de trabalhar no CACI e no Lar Residencial? Gosta de trabalhar com o público destas respostas?

Gosto! No princípio pensei que não seria fácil, mas quando se gosta do que se faz aprendemos a gostar com o coração.

É um público difícil de lidar e como nunca tinha trabalhado com este tipo de utentes, não sabia bem o que esperar. Agradeço aos Melros por me mostrarem o mundo com outros olhos.

3- Como lida com os conflitos entre os utentes?

É simultaneamente desgastante e gratificante. Nos momentos mais difíceis é necessário ter muita calma e paciência, mas com carinho e afeto supera-se qualquer momento.

4- É um trabalho difícil e cansativo?

Não é um trabalho muito cansativo a nível físico, mas exigente e desgastante a nível psicológico/emocional, pois são muito apelativos e é necessário muito controlo comportamental.

6- O trabalho é feito por turnos. Quais as tarefas mais difíceis no turno da manhã e no turno da tarde?

No turno da manhã é difícil tratar de todos com os cuidados de higiene dos utentes e dos espaços, até porque requerem muito a nossa atenção.

No turno da tarde o mais difícil acaba por ser mesmo o final do dia, pois estão mais cansados e por isso mais impacientes, havendo maior probabilidade de adotarem comportamentos menos adequados.

7- É feliz nos Melros?

Tento todos os dias dar sempre o meu melhor, embora por vezes não consiga.

Mas sim, nesta casa sou feliz.



O que
por cá se
faz?

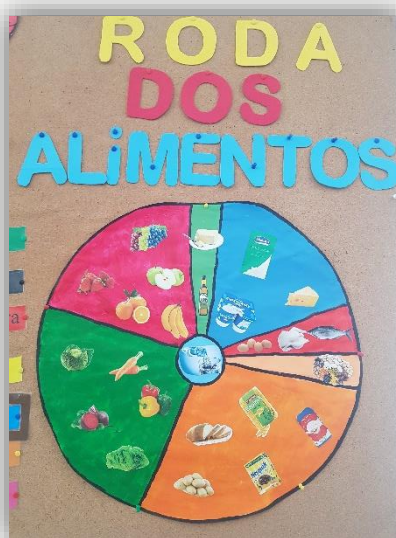
Abril



Dia Mundial da Atividade física e Dia Mundial da Saúde

No dia 6 de abril comemorou-se o Dia Mundial da Atividade Física. A atividade física é importante para o nosso bem-estar físico e mental. O exercício físico ajuda a distrair e a libertar a mente, bem como contribui para a nossa felicidade.

Para celebrar o dia da atividade física, realizámos alguns jogos, tais como, percurso de obstáculos e um pequeno jogo com bola.



No dia 7 comemorou-se o Dia Mundial da Saúde. Para celebrar este dia, direccionámos a nossa atenção para a alimentação e construímos uma roda dos alimentos.

Percebemos que a alimentação é muito importante e que há alimentos que devemos consumir em maior quantidade (por exemplo: fruta e legumes) e outros em menor quantidade (por exemplo: doces e gorduras).

Páscoa

No dia 17 de abril comemorou-se a Páscoa. Esta é uma época festiva em que se celebra a Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo e também é um momento de alegria e de família. No Domingo de Ramos, fomos á missa com os ramos feitos por nós, estes tinham oliveira, alecrim, camélias e algumas guloseimas.

Para assinalar esta data, fizemos com a monitora uns coelhos da Páscoa, sendo que os mesmos serviram para colocar as nossas amêndoas. No domingo de Páscoa, comemos o tradicional cabrito com batatas assadas. Na segunda-feira de Páscoa, como é habitual, recebemos a visita pascal.



25 de abril



No dia 25 Abril houve uma revolução, revolução esta conhecida por Revolução dos Cravos. Com esta, o país saiu de um regime de ditadura e recuperou a liberdade que havia perdido.

Para assinalar o dia, pintámos um cravo gigante.



Maio

Dia da Mãe

Para comemorar este dia, criámos uns postais com mensagens de amor e carinho para as nossas mães ou para a pessoa que consideramos como tal.

Este dia serve para nos lembrar tudo o que as nossas mães fazem por nós e, assim, através deste pequeno gesto agradecer-lhes.



Dia Internacional da Família

Para comemorar este dia fizemos com a animadora umas rosas de papel para oferecer às funcionárias, porque família não é só uma questão de sangue.

Família são as pessoas de quem mais gostamos, que nos protegem, nos ajudam quando necessitamos, nos dão amor e carinho.

Junho



Dia Mundial da Criança

No dia 1 de junho comemorou-se o Dia Mundial da Criança. De forma a celebrar este dia, decidimos fazer uma pequena lembrança para oferecer às crianças do ATL da Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo. Fizemos uns ursos que continham um saco de gomas. Nesse dia houve troca de lembranças e houve também um lanche organizado pelo ATL. Foi um momento de partilha, cheio de alegria e boa disposição.



Verão

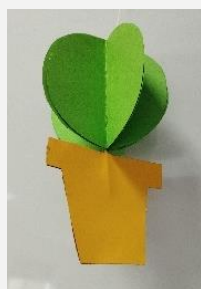


A entrada do Verão é a 21 de junho. É a estação do ano marcada pelo calor, por piqueniques, caminhadas e muito convívio entre as pessoas.

Aqui, na Instituição, para marcar a entrada nesta nova estação do ano, decidimos decorar uma árvore com cerejas, fruta que se come no Verão. Pintámos também outros elementos que nos lembram o verão como morangos e gelados.



Santos Populares



O mês de junho é marcado pelos Santos Populares. O primeiro Santo é o Santo António, que se celebra a 13 de junho. A seguir temos o São João, no dia 24, e o São Pedro que se comemora a 29.

Os Santos são marcados por muita alegria, pela tradicional sardinhada e por muita música e, claro, não podemos esquecer as marchas populares.

Por aqui, para assinalar estas datas decidimos fazer uma grande festa em conjunto com os utentes da ERPI2. Houve muita música, dança, partilha de histórias e um lanche para todos.



Tardes intergeracionais



As tardes intergeracionais consistem em juntar grupos de diferentes gerações de modo que possam partilhar histórias, conviver uns com os outros, partilhar experiências e aprendizagens.



Esta ideia surgiu desde o início do ano, contudo, devido á situação pandémica, não foi possível concretizá-la mais cedo. Este trimestre decidimos avançar com a ideia e todos se têm demonstrado muito felizes por esta iniciativa.



As tardes intergeracionais decorrem uma vez por mês, entre os utentes do CACI e os utentes da ERPI2. O objetivo é também realizar as mesmas com os utentes da ERPI1 e os utentes do Centro de Dia.



Nestas tardes têm-se realizado diversos jogos e o feedback dos utentes tem sido maravilhoso, muitos referem que “*tem de ser mais tempo*” e “*temos de fazer isto mais vezes*”.





Sugestão dos Melros



Pão de ló

Ingredientes:

10 Ovos

½ Caneca de leite

½ Caneca de óleo

1 + ½ Caneca de açúcar

1 Colher de chá de fermento

2 Canecas de farinha

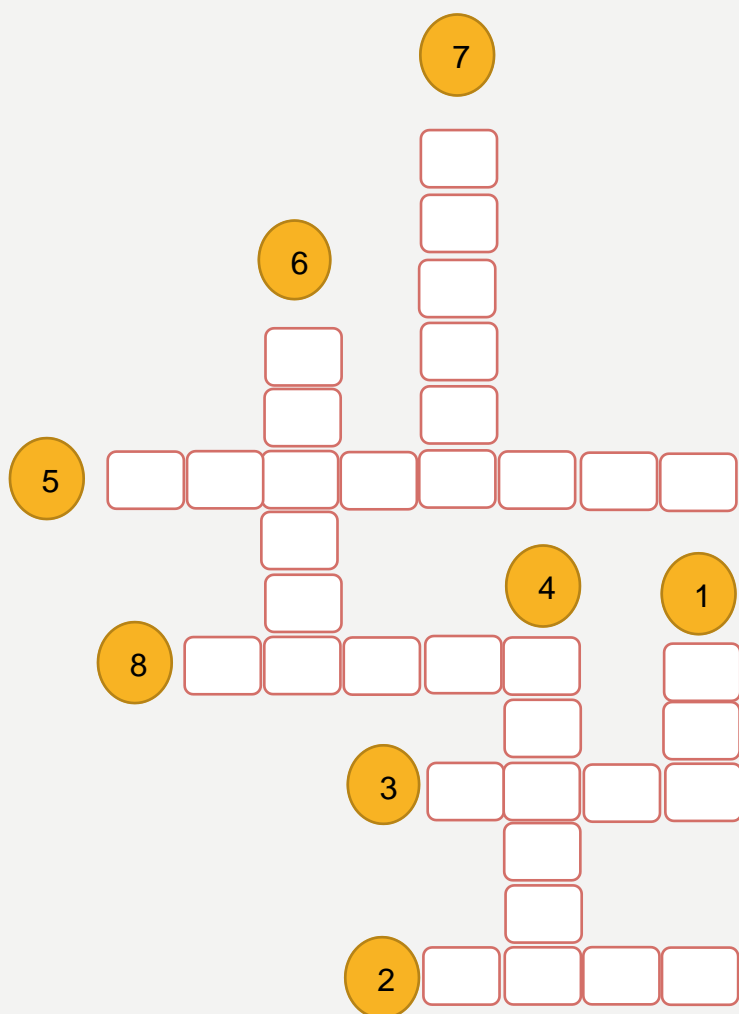
Preparação da receita:

- 1- Separe as claras das gemas e bata as claras em castelo.
- 2- Na bacia das gemas junte o açúcar, depois o óleo e bata bem com a batedeira até ficar tudo bem misturado. De seguida, misture o leite e bata bem.
- 3- Junte a farinha e o fermento e envolva bem.
- 4- No final colocar a preparação na forma sem untar, e leve ao forno a 180º graus.

Faz connosco

Palavras Cruzadas – Animais

1. É o melhor amigo do Homem
2. Quem é que caça os ratos?
3. Sou o Rei da Selva
4. Quem é que nos dá lã?
5. Sou um animal muito pesado, com orelhas grandes e dentes de marfim
6. Vivo numa toca, tenho orelhas compridas e tenho um pêlo muito fofo
7. Tenho um pescoço muito comprido
8. Vivo numa pocilga



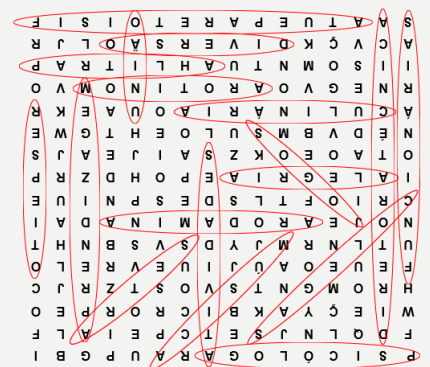
- Soluções:**
1. Cão;
 2. Gato;
 3. Leão;
 4. Ovelha;
 5. Elefante;
 6. Coelho;
 7. Girafa;
 8. Porco

Sopa de Letras – CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão)

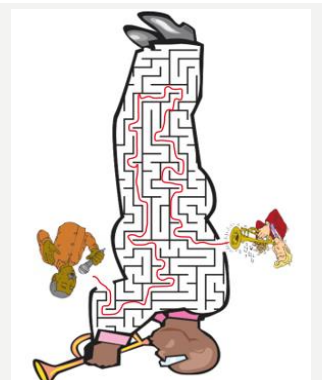
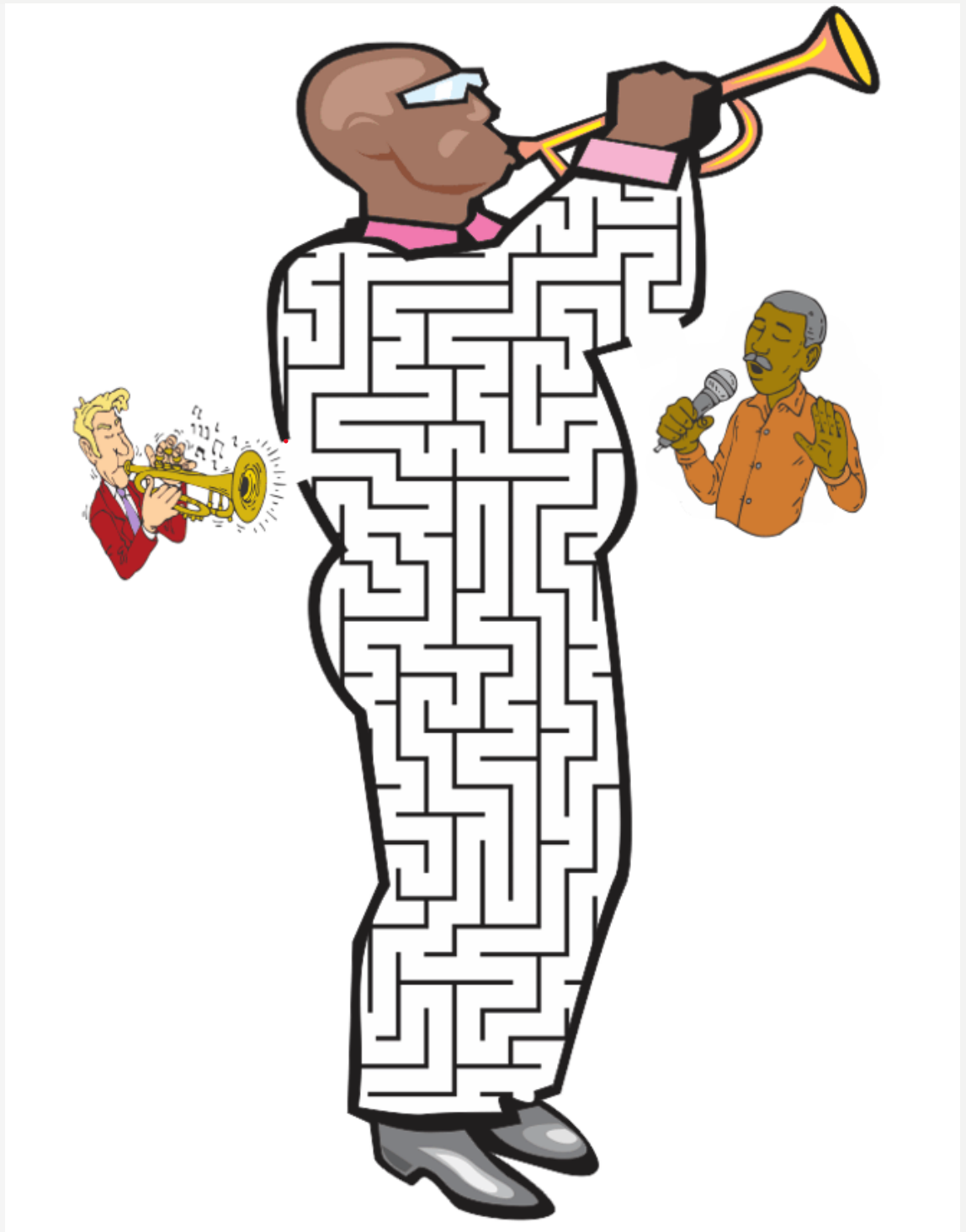
(Procurar em todos os sentidos)

P S I C Ó L O G A R A U P G B I
 F D Q L N J S E T C P E I A L F
 W I E Ç Y A K B I C R O R P E O
 H R O M G N T S V O S T Z R J C
 F E U E O A Ú J I U E V R E L O
 U T L N R M J Y D S V S B N H T
 N O J E A R O D A M I N A D A I
 C R I O F T L S D E S P N I U E
 I A L E G R I A E P O H D Z R P
 O T A O E O K Z S A I J E A J S
 N É D V B M S U L O E H T G W E
 Á C U L I N Á R I A O U A E K R
 R N E G V O A R O T I N O M V O
 I I S O M N T U A H L I T R A P
 A C V Ç K D I V E R S ã O L J R
 S A A T U E P A R E T O I S I F

Diretora Técnica	Respeito	União
Funcionárias	Partilha	Artes
Atividades	Monitora	
Psicóloga	Aprendizagem	
Jogos	Animadora	
Fisioterapeuta	Colegas	
Diversão	Música	
Culinária	Alegria	



Soluções:



Soluções:



Contatos

Rua do Bairro Novo, Germil
3550-093 Penalva do Castelo

Telefone: 232 611 233

Telemóvel: 969 194 869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

Site: <http://www.osmelros.pt>