



Janeiro, 2023

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº5



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

O que encontrar...



O que por cá se faz?



Sugestão dos Melros



Faz connosco

O que por cá se faz?



Janeiro

Dia dos Reis

No dia 6 de Janeiro comemora-se o Dia dos Reis e, como tal, os utentes do CACI celebraram este dia juntamente com os restantes utentes da Instituição. A música selecionada para ser cantada pelos utentes do CACI junto dos utentes da ERPI 1 e ERPI 2 foi: “Somos Reis, Somos Magos”. O intuito foi o de alegrar os idosos, bem como os elementos das equipas dessas respostas sociais.

Esta atividade foi muito positiva para o bem-estar emocional dos idosos e de todos nós.



Dia Internacional do Obrigado

Comemora-se o Dia Internacional do Obrigado no dia 11 de Janeiro, com o simples objetivo de agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas, ajudando-as e alegrando-as só por existirem.

Nas redes sociais foi publicado um vídeo com frases proferidas pelos utentes do CACI alusivas a este dia, bem como algumas fotografias que representam diferentes formas de agradecimento por parte deles. Cada utente disse uma frase que foi registada no quadro relativamente a tudo o que têm para agradecer.



Dia de aniversário do utente José António

O utente José António celebrou o seu aniversário no dia 16 de Janeiro.

Para o alegrar, os utentes do CACI que participam no ateliê: “Momentos de Culinária” confeccionaram e decoraram um bolo de noz. Ao lanche, cantaram-se os Parabéns e deliciámo-nos com o bolo!

O José António ficou muito feliz com a sua festa e com este gesto de carinho.



Dia de aniversário do utente Valdemar

No dia 22 de fevereiro, o utente Valdemar festejou o seu aniversário.

Os utentes do CACI confeccionaram e decoraram um bolo de pão de ló com recheio de iogurte, chocolate branco e morangos.

Seguidamente, os utentes usufruíram de um lanche e cantaram os parabéns ao Valdemar, estando presente também a sua mãe.

O utente ficou muito satisfeito com a sua festa.



Feira do Pastor e do Queijo

Nos dias 4 e 5 de fevereiro de 2023, realizou-se a Feira do Pastor e do Queijo, junto ao edifício da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, com a transmissão em direto, no dia 5 de fevereiro, do programa: "Somos Portugal" – TVI.

Como nos anos transatos, a nossa Instituição marcou presença neste evento, com a venda de objetos de artesanato (vasos pintados à mão, caixas pirografadas, etc.) e acessórios (brincos, etc.) elaborados pelos utentes do CACI no "Ateliê de Artes Manuais", e com a venda dos nossos *mui* famosos Bolos de Azeite e Cavacas.

A Feira decorreu de forma muito satisfatória, sendo que a Associação agradece à Câmara Municipal de Penalva do Castelo por nos ter cedido um espaço, manifestando ainda o seu agradecimento a todos os colaboradores envolvidos neste evento.



Dia de São Valentim - Dia dos Namorados

O Dia de São Valentim, comumente conhecido por Dia dos Namorados, celebra-se no espaço Europeu a 14 de fevereiro. Este dia foi escolhido por ser a data em que um Bispo da Igreja Católica, de seu nome Valentim, foi morto em Roma pelo facto de ter desobedecido ao Imperador, celebrando casamentos às escondidas. Daí o dia estar associado ao Amor.

Como é de Amor que se fala, vamos contar a história bonita de um casal que frequenta o Centro de Dia nos Melros – a D^a Elisabete e o Sr. João, dando a conhecer como era namorar em outros tempos, há 40, 50 anos atrás. As diferenças são mais do que evidentes!

Naquele tempo, o Sr. João trabalhava em Lisboa, nos caminhos de ferro, mas sempre que podia vinha à sua terra, Vales (Castelo de Penalva) e foi numa vinda a casa que, juntamente com os seus amigos, foi aos Abogões (Germil). Foi nesse dia que conheceu a D^a Elisabete, por quem acabou por se apaixonar e que lhe retribuiu o mesmo amor. A relação amorosa era mantida à distância, o namoro era por carta. Mais tarde, nas visitas a casa, o Sr. João deslocava-se a pé dos Vales até aos Abogões só para poder ver a D^a Elisabete, por um curto espaço de tempo e sem qualquer privacidade. Ficavam à porta de casa, sob a vigilância atenta da mãe da D^a Elisabete, a D^a Nazaré. Sem hipótese, levou algum tempo até que o Sr. João conseguisse “roubar” um simples, inocente, mas desejado beijo.

Numa tarde soalheira, aproveitando o momento em que a futura sogra D^a Nazaré se encontrava a regar, e estando junto a um poço com a D^a Elisabete que estava a controlar a água para a rega, o Sr. João agarrou a D^a Elisabete pela cintura, virou-a para si e deu-lhe um beijo que tanto queria. Apanhada de surpresa, a D^a Elisabete ia morrendo de tanta aflição e vergonha! Depois, a vergonha desse contacto passou, mas tudo se manteve na maior das inocências. Casaram a 8 de janeiro de 1972, tiveram três filhos, hoje têm já sete netos que muito amam e a sua história continuará por bons anos.





Fevereiro

Desfile de Carnaval em Penalva do Castelo

“Os Melros” - A.C.S.R.D de Germil participou no desfile de Carnaval em Penalva do Castelo, no dia 19 de fevereiro. O tema foi a terceira idade e por isso representámos “O Lar Pacávém” por meio de um carro alegórico, contando ainda com um serviço fúnebre.

O desfile ocorreu entre as 14h30 e 17h30, com muita folia e diversão e lanche partilhado.

Desde já, um grande Bem-Haja a todos os colaboradores envolvidos neste evento.







Desfile de Carnaval na Instituição

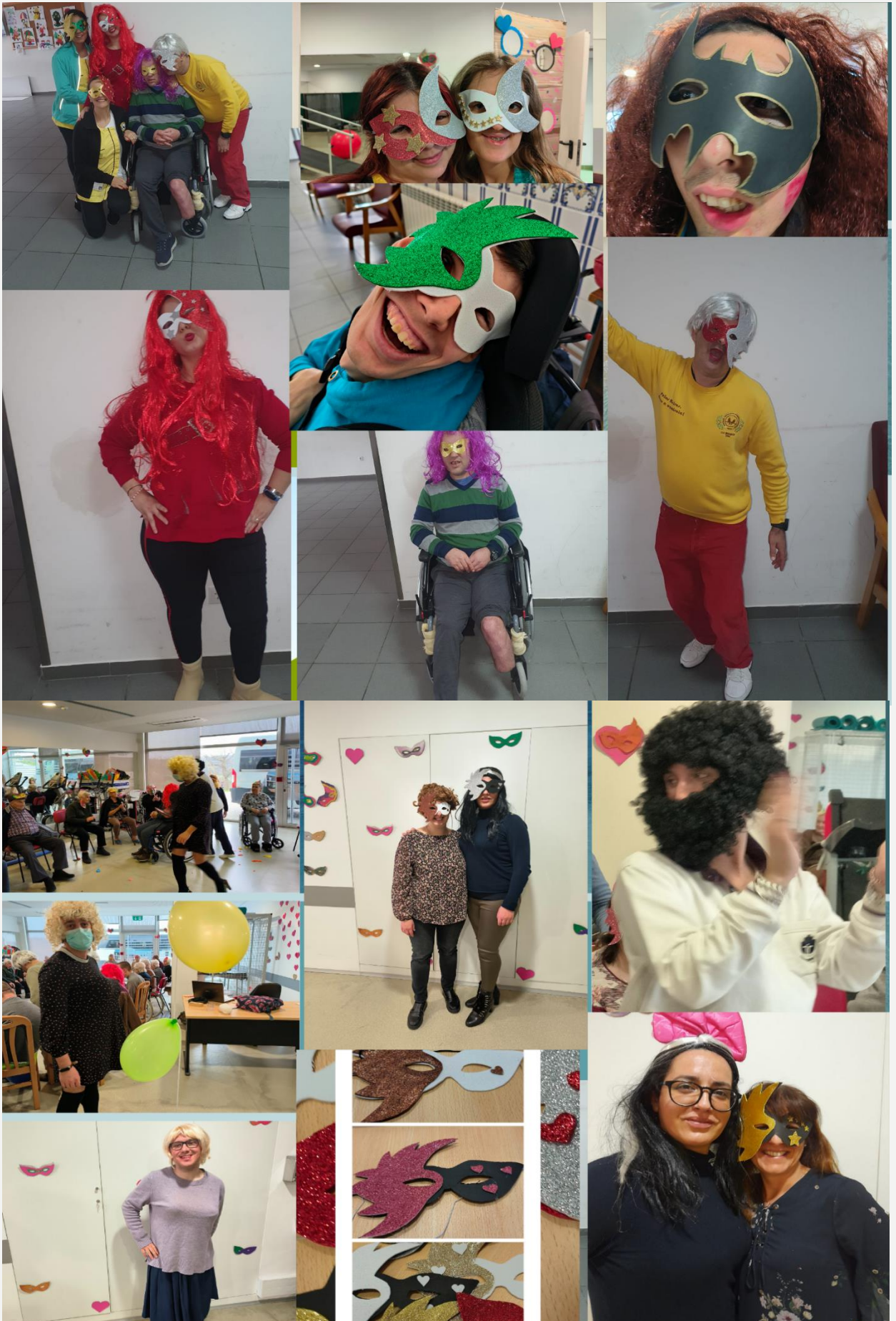
Celebrou-se o carnaval na Instituição no dia 20 de fevereiro. Os utentes do CACI disfarçaram-se com máscaras, pinturas e perucas, sendo que as máscaras foram elaboradas por eles.

De seguida, os utentes deslocaram-se para o ginásio para participar na atividade de Carnaval em conjunto com os utentes da ERP1, ERPI 2 e Centro de Dia.

As atividades iniciaram-se com jogos lúdico-desportivos alusivos à festividade, seguido de um desfile das máscaras elaboradas por cada utente, finalizando com uma sessão fotográfica.

O Carnaval foi muito divertido e agradável para todos os participantes.







Março

Dia de Luto Nacional pelas Vítimas de Violência Doméstica

Assinalámos o Dia de Luto Nacional pelas Vítimas de Violência Doméstica no dia 7 de Março. Os utentes do CACI fizeram um vídeo alusivo a este tema, o qual foi publicado nas redes sociais. Abordou-se a temática por meio de um momento de explicação, reflexão e sensibilização com todos os utentes.

Este tipo de violência caracteriza-se por maus-tratos recorrentes que podem ser físicos ou psíquicos. Não escolhe idade, nem género, nem condição social e/ou financeira. A violência pode ser: emocional, social, física, sexual ou financeira.

É sempre bom lembrar este dia para saber fazer a diferença...

Devemos dizer não à violência doméstica, pois serás sempre aquilo que quiseses ser, serás sempre livre e dependerás sempre de ti!!!





APAAV vítimas de violência doméstica. Ato Repetido
 Dependente de substâncias
 Maus tratos Agressor Não à idade Psicopata
 Marido e mulher ciúme Agressão Nem Sexo Vitima
 Filhos AVós Controladora Traída
 Física / verbal / sexual Trauma psicológico Calada
 Silêncio
 Pobreza Suicídio Auto-estima Perseguição
 Dinheiro Medo Sofrer Morte Racismo
 Discussões Depressão Amor Deficiência Possessivo
 Egocêntrico Filhos Tristeza Inferioridade



Dia Internacional da Mulher

Comemorou-se o Dia Internacional da Mulher no dia 8 de março, pois as mulheres ao longo dos séculos, conseguiram alcançar alguns direitos, como por exemplo o direito a ter um emprego. É também um dia para alertar para as situações de discriminação e desigualdade nos mais diversos âmbitos que ainda persistem em todo o mundo.

Para celebrar este dia, os utentes do CACI confeccionaram e decoraram um bolo com cobertura de chocolate. Este foi partido em pedaços e colocado em saquinhos elaborados pelos utentes, recorrendo a um material que se chama “eva”. Os utentes distribuíram-nos por todas as colaboradoras da Instituição, ficando estas muito felizes e valorizadas ao receberem este gesto de carinho.







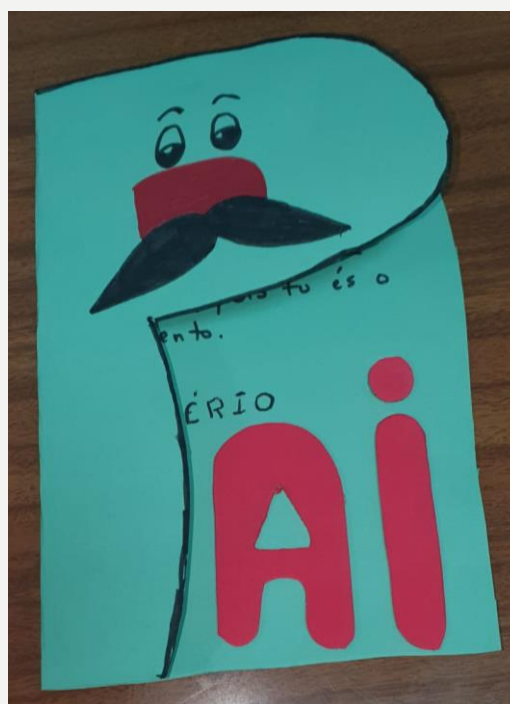


Dia Do Pai

Comemorou-se no dia 19 de Março, o Dia do Pai e alguns utentes do CACI foram à missa de S. José na capela de Abogões com a monitora.

Para celebrar este dia, realizaram um postal com algumas rimas alusivas a este dia para oferecer aos respetivos pais ou a outros elementos familiares significativos.

Os utentes e pais ficaram muito contentes com este gesto de gratidão.



Primavera

A estação da Primavera começou no dia 20 de Março. Inicia-se após o Inverno e antecede o Verão.

Na Primavera os dias são mais luminosos e soalheiros, os campos ficam floridos, gera-se vida, pois é uma época de reprodução animal, animais que tendem a sair do seu período de hibernação ou constroem os seus ninhos, aumenta a atividade polinizadora das abelhas e das borboletas.

Para celebrar este dia, os utentes, elaboraram flores em papel de “Eva”, bem como uma frase alusiva à estação e uma bicicleta em papel de cenário.

De seguida, decoraram os espaços comuns do CACI e todos participaram com vontade e boa disposição.







Sugestão dos Melros



Queijada

Ingredientes:

- 500ml leite meio-gordo
- 200gr de açúcar
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 100gr de margarina
- 4 ovos
- 130gr farinha de trigo tipo 55 sem fermento

Preparação da receita:

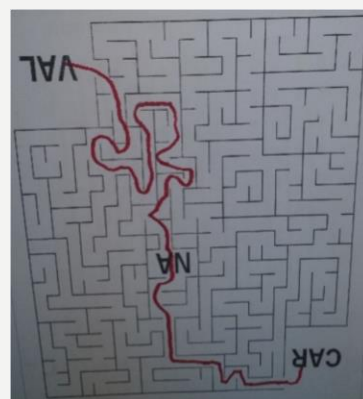
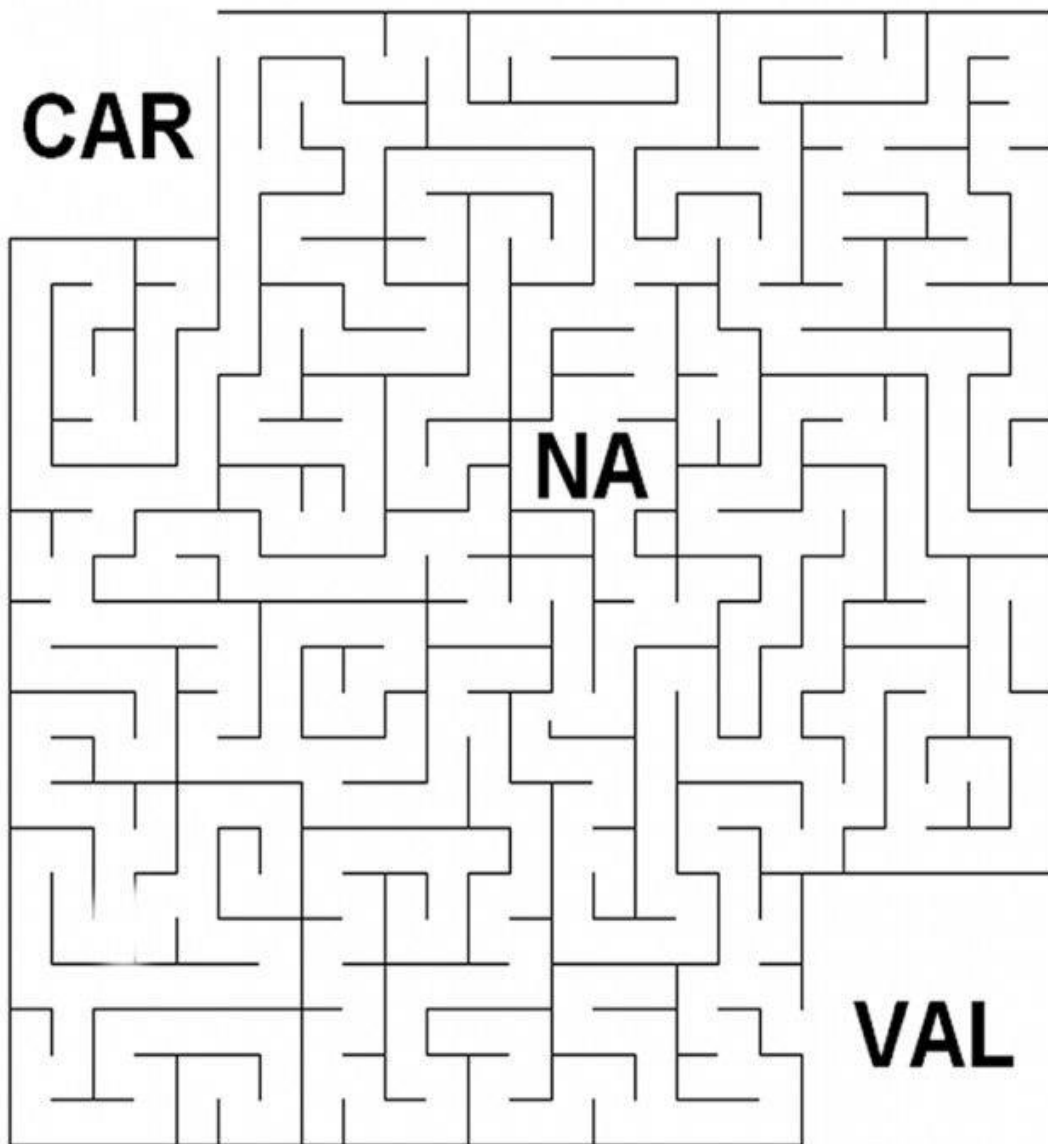
- ✓ Comece por colocar ao lume um tacho com o leite, o açúcar, o pau de canela e o limão até levantar fervura.
 - ✓ Desligue o lume, adicione a margarina e mexa até derreter.
 - ✓ Retire o pau de canela e a casca de limão.
- ✓ Adicione os ovos e misture de imediato com uma vara de arames.
 - ✓ Seguidamente acrescente a farinha e envolva bem.
- ✓ Coloque o preparado em formas lisas untadas com margarina.
- ✓ Por fim, leve ao forno pré-aquecido a 180°C, num tabuleiro, durante 20 minutos.
Deixe arrefecer e desenforme.

Labirinto Temático: Carnaval

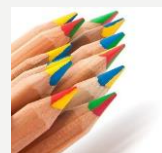
Faz connosco



Encontre o caminho para formar a Palavra Carnaval.



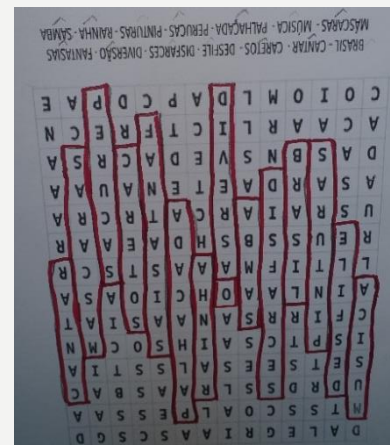
Colorir com diversão



⇒ Procura as palavras na vertical, horizontal

D	A	L	E	G	R	I	A	A	S	C	S	G	D
M	T	S	S	C	O	A	L	P	E	S	S	A	A
U	D	R	D	S	S	L	R	A	A	S	B	A	C
S	E	T	S	E	E	S	A	L	S	S	T	I	A
I	S	P	T	C	S	A	I	H	S	O	C	M	N
C	F	I	R	R	S	A	N	A	A	S	I	A	T
A	I	N	L	A	A	O	H	C	I	O	A	S	A
L	L	T	I	F	M	A	A	A	S	T	S	C	R
R	E	U	S	S	B	S	H	D	A	E	A	A	R
U	S	R	A	I	A	R	C	A	T	R	C	R	A
A	S	A	R	D	A	E	T	E	N	A	U	A	A
D	A	S	B	N	S	V	E	D	A	C	R	S	A
A	C	A	A	R	L	I	C	T	F	R	E	C	N
C	O	I	O	M	L	D	A	P	C	D	P	A	E

BRASIL - CANTAR - CARETOS - DESFILE - DISFARCES - DIVERSÃO - FANTASIAS
MÁSCARAS - MÚSICA - PALHAÇADA - PERUCAS - PINTURAS - RAINHA - SAMBA



Soluções:



Contatos

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

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