



setembro, 2023

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº7



**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?



Julho

Dias de aniversário dos utentes:

Nuno, António Dinis e Victor

O utente Nuno celebrou o seu aniversário no dia 2 de julho, contudo só foi festejado no dia seguinte. Os utentes do CACI que participam no ateliê: Momentos de Culinária confeccionaram um bolo de chocolate de “oreo”.

O utente António Dinis celebrou o seu aniversário no dia 15 de julho. Neste dia os utentes do Lar Residencial encontravam-se de férias na Pousada de Juventude em Ovar. No fim de almoço, o utente ficou surpreendido com o bolo de mirtilo e recheio de lima confeccionado e oferecido pelos donos do restaurante.

O utente Victor celebrou o seu aniversário no dia 23 de julho, sendo festejado no dia 24. Os utentes do CACI que participam no ateliê: Momentos de Culinária confeccionaram um bolo de pão de ló com recheio de natas e ananás.

Todos os utentes ficaram alegres com a festa.



Dias de aniversário dos utentes:

Armindo, Deolinda e Júlia



O utente Armindo, da ERPI 2, celebrou o seu aniversário no dia 6 de julho, ficando muito feliz com a visita surpresa da neta.

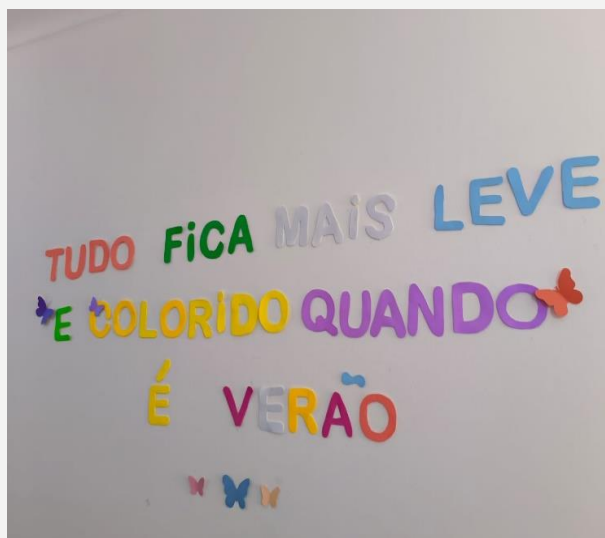
A utente Deolinda, da resposta social de Centro de Dia, voltou a celebrar mais uma volta ao sol no dia 8 de julho.

A utente Júlia, da ERPI 2, festejou o seu aniversário no dia 11 de julho.

Chegou o Verão

O verão é uma das quatro estações do ano que se caracteriza por ser a mais quente, iniciando-se a 21 de junho. Geralmente, as temperaturas permanecem elevadas e os dias são mais longos, sendo este o período do ano mais reservado às férias.

Para celebrar este dia, os utentes decoraram os espaços comuns do CACI com uma frase alusiva à estação - “Tudo fica mais leve e colorido quando é Verão” - e com imagens - cerejas na árvore, a melancia na praia e o ananás a surfar ao longo das paredes. Todos participaram com boa vontade e disposição.



Marchas Populares 2023

Depois de 3 anos de interrupção, devido à pandemia, voltaram a realizar-se as Marchas Populares, este ano no dia 8 de julho, pelas 21h, na Praça do Mercado em Penalva do Castelo.

O tema da coreografia da nossa Instituição foi a PAZ, apelando, especialmente, ao fim da guerra na Ucrânia.

A nossa Marcha contou com 26 pares, 9 cantoras e 4 crianças e a colaboração da banda filarmónica de Penalva do Castelo. Entoou-se o Hino de Germil e no final os participantes gritaram com euforia: “A Nossa Marcha é Linda!”

Na tarde do dia 9 de julho, a Marcha foi exibida para os utentes, culminando com um lanche partilhado.

Agradece-se a todos os que participaram e ajudaram na preparação deste evento.



“Verão Com Diferença”

No dia 10 de Julho, às 11h, os utentes do CACI e Lar Residencial deslocaram-se de autocarro para a Pousada de Juventude em Ovar para passarem uma semana de férias na praia de Ovar, juntamente com uma equipa técnica e Auxiliares de Ação Direta, sendo no total 6 colaboradores e 14 utentes.

Durante a estadia, os utentes usufruíram do bom tempo na Praia do Furadouro e da piscina da respetiva Pousada.

O António Dinis festejou o seu aniversário durante a estadia, tendo um bolo surpresa após o almoço.

As férias foram divertidas e animadas, permitindo o descanso, a descontração, o contacto interpessoal, a inclusão social, proporcionando momentos de alegria, longe da rotina diária.

Todos os utentes, especialmente os que possuem deficiência motora, tiveram oportunidade de se banhar no mar com o apoio dos nadadores-salvadores.

Um dos momentos caricatos na estadia da Praia do Furadouro foi a presença do cantor Fernando Daniel, interagindo com todos os utentes.

Pretende-se agradecer a todos os que colaboraram para que fosse possível proporcionar estas férias incríveis. Mais uma vez inesquecíveis!!!





Caminhadas

Os utentes da ERPI 1, da ERPI 2 e de Centro De Dia realizam caminhadas às segundas-feiras e sextas-feiras a partir das 9h.

Estas pretendem promover o bem-estar, bem como, um estilo de vida saudável, proporcionar momentos de lazer, desenvolver a coordenação motora global e o equilíbrio, estimulação multissensorial, aumento da capacidade cardiorrespiratória e desfrutar dos espaços bonitos da aldeia de Germil.

É sempre positivo aproveitar o bom tempo para fazer caminhadas ao ar livre, sempre em boa companhia e com boa disposição.





Agosto

Dia de aniversário da utente Fernanda

A utente Fernanda da resposta social ERPI 1 celebrou o seu aniversário no dia 3 de Agosto.



Saída ao Parque do Fontelo

Nada melhor que o bom tempo para aproveitar e fazer um piquenique no coração da cidade de Viseu!

Os utentes da ERPI 1, ERPI 2 e Centro de Dia foram lanchar ao Fontelo e aproveitaram para ver e alimentar os tão famosos e bonitos pavões que habitam este local.

Foi uma tarde de excelente convívio e para muitos a primeira vez que tiveram contacto com este animal tão de perto.



Dia Mundial da Fotografia

O CACI e Lar Residencial comemorou o Dia Mundial da Fotografia (19 de agosto de 2023), através da organização de uma pequena mostra de fotografias alusivas às várias atividades realizadas e momentos que revelam o afeto espontâneo.

Também se realizou uma sensibilização no dia 18 de agosto acerca deste dia, questionando os utentes acerca do “Que é para ti a fotografia?” Segue-se o resultado da opinião e do debate acerca desta temática: “A fotografia é um retrato, recordar eventos (nascimentos, casamentos/batizados, aniversários e familiares), marcar bons momentos, reviver o passado, mostrar a evolução dos tempos e etapas das pessoas, arte, forma de expressão (contar histórias, atividades, criatividade), uma imagem vale mais do que mil palavras, os sentimentos, os afetos e as emoções e eternizar momentos “o que está na fotografia fica para sempre”, memórias, celebração da vida, vivências e, por último, dar prazer ao fotógrafo (paisagens, objetos, pessoas).





Setembro

Dias de aniversário dos utentes

A D. Isilda celebrou o seu aniversário dia 1 de setembro, a D. Maria José dia 4, a D. Elisabete dia 10, o Sr. Bernardino dia 11, a D. Isaura dia 12, a D. Sara dia 15, o Sr. Fernando e o Sr. Joaquim dia 16., a Sr. Hortênsia dia 17, dia 20 a D. Margarida e a D. Eugénia no dia 29.



Atelier de Artes Manuais

Os utentes do atelier de Artes Manuais do CACI decoraram e personalizaram chapéus e malas de praia, dando asas à sua imaginação e criatividade, pondo assim mãos à obra.



Saída a Aveiro

No dia 14 de setembro de 2023, os utentes das respostas de ERPI 1, ERPI 2, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário deslocaram-se a Aveiro para desfrutar de uma amena manhã à beira-mar na Praia da Barra e visita à Costa Nova.

Seguiu-se o almoço no Jardim “Oudinot”, onde foi possível desfrutar de uma tarde tranquila entre jogos de cartas, caminhadas e períodos de descanso ao ar livre.

Entre alegria e boa disposição, o regresso fez-se depois do lanche, com uma breve paragem na cidade de Aveiro para comprar os tradicionais ovos moles.



Ida à Feira de S. Mateus

No dia 14 de setembro, os utentes do CACI e Lar Residencial saíram da Instituição pelas 14h para se deslocarem até à Feira de São Mateus, iniciativa de Mangualde Fazer a Diferença.

Iniciou-se a visita na parte das diversões, usufruindo a maior parte dos utentes da “Roda Gigante”. De seguida, alguns andaram nos “Carros de Choque” e outros no carrossel denominado “Ice”.

Por último, os utentes tiveram direito a um lanche no “Nutlove”, podendo escolher entre crepes, tripas, waffles e churritos de Nuttella, bem como, as bebidas ao critério de cada um. Ainda puderam saborear um gelado com sabor de baunilha, morango e chocolate.

Foi uma tarde bem passada com tempo muito agradável, muita diversão e alegria à mistura, sendo um momento de convívio entre todos. O regresso foi por volta das 18h30.

Portanto, todos somos diferentes, mas todos somos PESSOAS e há pessoas que fazem a diferença e que impacta positivamente na vida de outros. Disso são exemplo a iniciativa Mangualde Fazer a Diferença e o Sr. Márcio, da “NutLove”. A estes, e ainda aos Srs. Feirantes envolvidos, agradecemos o terem proporcionado aos utentes do Lar Residencial e CACI uma tarde divertida, descontraída e doce na Feira de São Mateus.





Estamos no Outono

O outono é a estação do ano que sucede o verão e antecede o inverno, iniciando este ano a 23 de setembro. Esta caracteriza-se pela queda gradativa da temperatura, pelo amarelar e início da queda das folhas das árvores, bem como a frutificação de diversas espécies de plantas. Os dias vão ficando mais curtos e as noites mais longas. Verifica-se ainda o aumento da incidência de ventos, de nevoeiros pela manhã, geadas e até neve.

De modo a festejar este dia, os utentes do CACI e Lar Residencial decoraram os espaços comuns com uma frase alusiva à estação: “Outono é uma segunda Primavera, onde cada folha é uma flor” e com imagens: uma árvore com o cair das folhas, o ouriço cacheiro, cogumelos, bolotas, folhas de videiras, a agricultora a puxar a carroça de folhas e, por último, também foi decorada uma porta com a imagem de um menino caído nas folhas e a porta principal com uma bailarina vestida de folhas.

Os utentes participaram na elaboração das imagens, na frase, no recorte e colagem. Todos colaboraram com vontade, energia e alegria para dar as boas vindas ao outono.





Gala de Fados

Na nossa Instituição, o mês de setembro terminou de forma festiva, com um enorme gesto de solidariedade! Culminou com a atribuição de um donativo no valor de **(10.568,50€)** para a aquisição de equipamento a utilizar nas respostas sociais dirigidas à pessoa com deficiência e incapacidade, nomeadamente as de Lar Residencial e CACI.

O donativo foi entregue ao Sr. Presidente da Direção de "Os Melros", Sr. José Manuel Costa Lopes, na **Gala de Fados** que decorreu no sábado, dia 30, no Auditório do Complexo Paroquial de Mangualde. Este evento solidário foi o segundo deste ano organizado pelo grupo **Mangualde Fazer a Diferença** cuja receita reverteu a favor de "Os Melros", o primeiro, Arraial Beirão, realizou-se em maio.

É a este grupo de cidadãos Mangualdenses a quem dirigimos um sincero e profundo **BEM-HAJA!** Com certeza que "Os Melros" estão de parabéns e orgulhosos por terem sido merecedores deste donativo, mas não podíamos deixar de parabenizar este grupo de pessoas que se uniu, com um espírito altruísta e de boa vontade, sem qualquer interesse pessoal e/ou profissional, em prol da pessoa com deficiência e incapacidade, sendo capazes de mobilizar a comunidade, apelar ao espírito solidário que, felizmente, ainda existe em muitos. Não pretendem mudar o mundo, todavia já mudaram de alguma forma o mundo de alguns e isso é um pequeno grande feito que merece a maior consideração de todos e a da nossa Instituição em particular.

Esperamos que o enorme sucesso dos eventos que já organizaram lhes dê alento e força para continuarem na senda de uma sociedade mais inclusiva, mais igualitária, uma sociedade onde as pessoas vivam com mais dignidade. Não são as pessoas com deficiência e incapacidade que são diferentes, diferentes uns dos outros somos todos nós. Diferente deve ser a maneira como encaramos o outro, diferente deve ser a nossa forma de agir, o respeito e a dignidade que conferimos e que todos merecem. Este grupo de pessoas, **Mangualde Fazer a Diferença**, tem essa forma de olhar as pessoas.





Sugestão dos Melros



Pão recheado

Ingredientes:

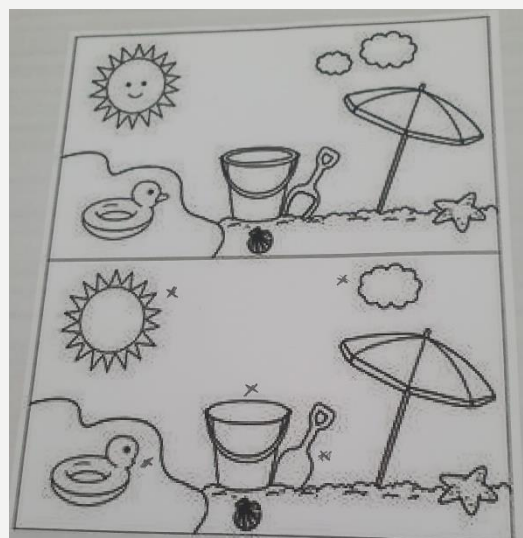
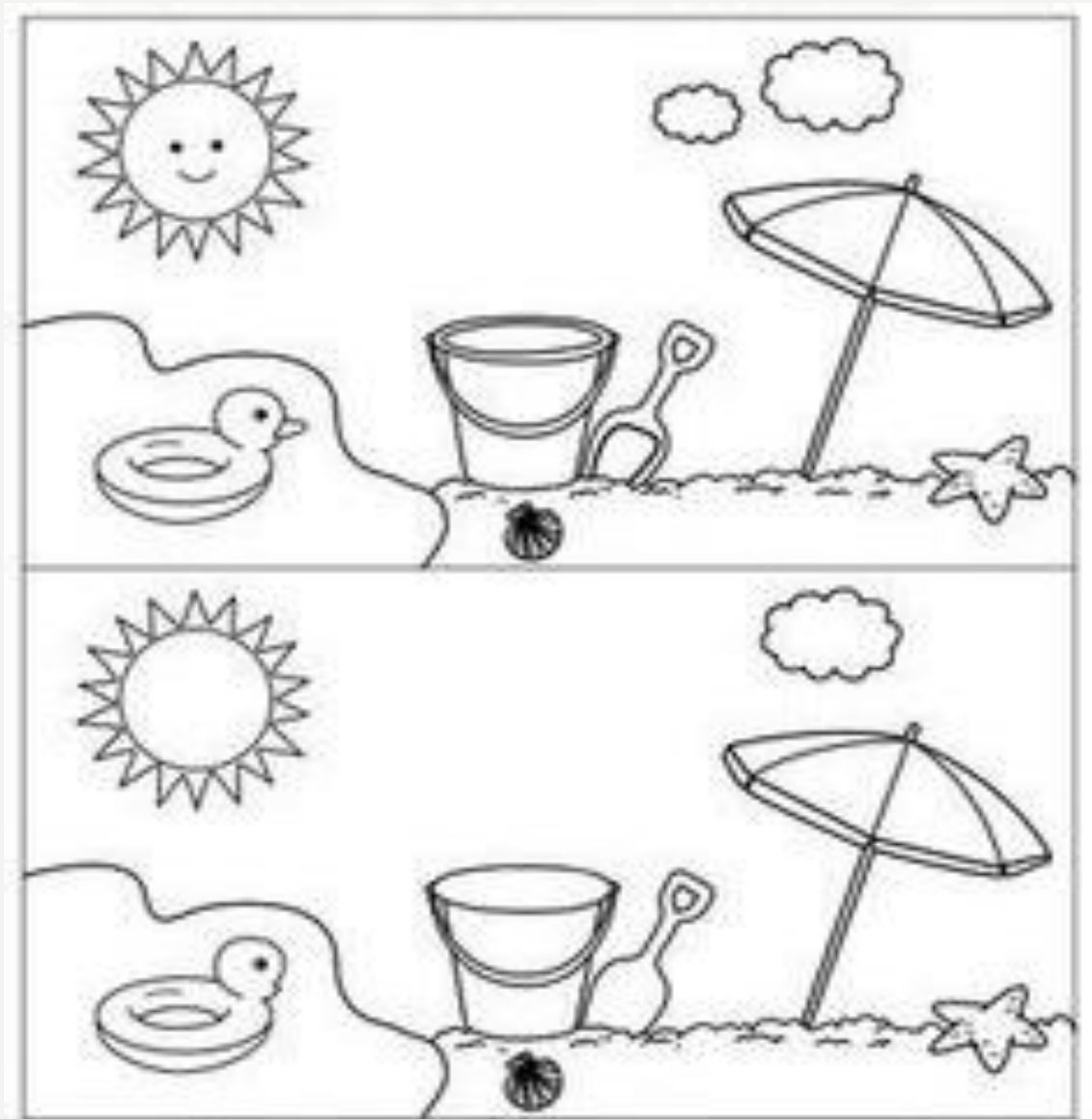
- Queijo;
- Bacon;
- Cebola;
- Maionese;
- Mostarda.

Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Tire o miolo do pão de centeio ou de baguete;
- ✓ Passo 2 – Num recipiente coloque queijo ralado, uma cebola picada, bacon aos cubos e adicione a maionese até ficar uma mistura homogénea;
- ✓ Passo 3 – Finalize com uma colher de sobremesa de mostarda;
- ✓ Passo 4 – Envolve todo o pão em papel de alumínio;
- ✓ Passo 5 – Leve ao forno 180 C cerca de 30 minutos ou até o queijo ficar totalmente derretido.

Faz connosco

Encontra as cinco diferenças entre as duas imagens.



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>