



Junho, 2026

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº18



**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?



Abril

A Páscoa

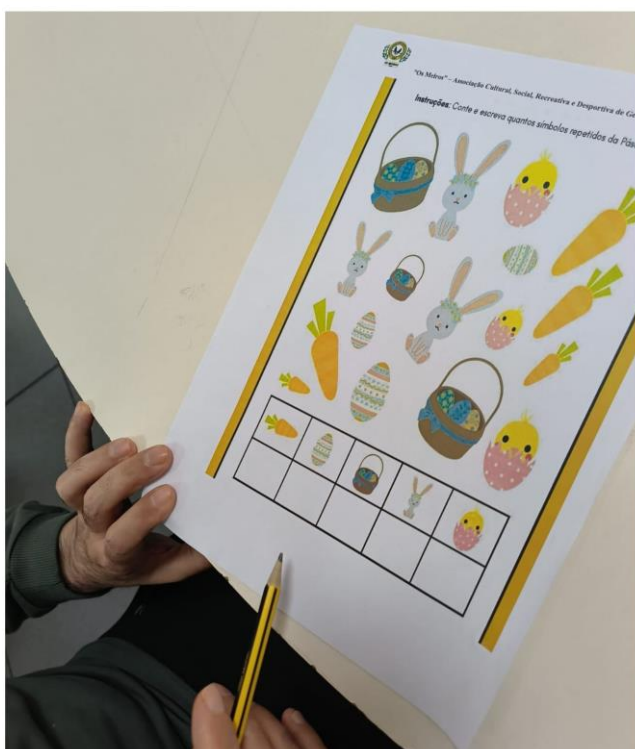
A Páscoa é uma celebração fundamental que simboliza a ressurreição de Jesus Cristo para os cristãos, representando vida nova e renovação.

A palavra origina-se do hebraico *Pessach* (passagem), referindo-se à libertação do povo hebreu da escravidão no Egito (tradição judaica) e à passagem da morte para a vida de Jesus (tradição cristã).

O Cristianismo comemora a ressurreição de Jesus três dias após a sua crucificação na Sexta-feira Santa, sendo o ponto alto da Semana Santa.

A data é móvel, ocorrendo no primeiro domingo após a primeira lua cheia do equinócio de primavera (hemisfério norte) / outono (hemisfério sul).

Os utentes do Caci e Lar Residencial realizaram fichas de estimulação cognitiva alusivas a esta festividade.



Abril – Mês Internacional da Prevenção dos Maus Tratos na Infância

Durante o mês de abril assinala-se o Mês Internacional de Prevenção dos Maus Tratos na Infância. É uma iniciativa que visa alertar para os maus-tratos físicos, psicológicos e/ou sexuais a que muitas crianças e jovens estão sujeitos tanto a nível presencial como em contexto online.

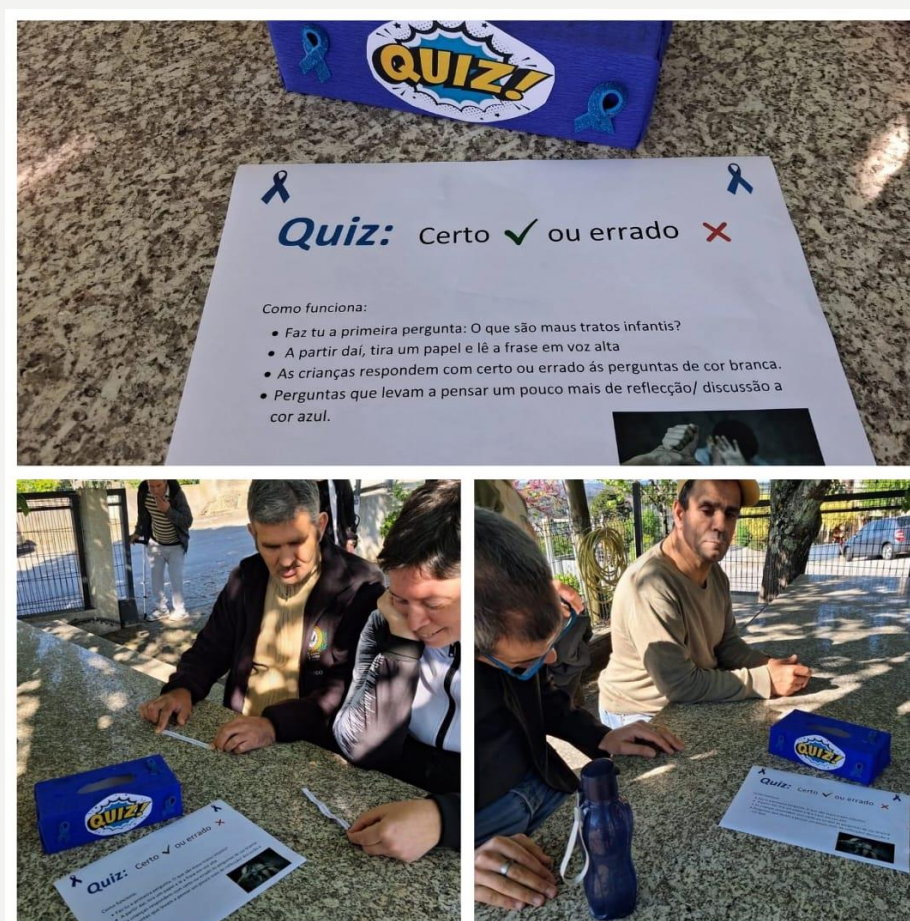
Em Portugal, a campanha, simbolizada pelo Laço Azul, é divulgada por todo o território, quer pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens, quer pelas Comissões de Proteção de Crianças e Jovens, que realizam ações de prevenção contra os maus-tratos.

O símbolo da fita azul relembra aqueles que morreram ou são vítimas de abuso infantil e representa também uma forma de apoiar as famílias e fortalecer as comunidades, nos esforços necessários para prevenir o abuso infantil e a negligência.

Assim, na instituição: Os Melros, nas respostas sociais CACI/Lar Residencial não se deixou passar esta data em branco, realizando-se um jogo dinâmico, desafiando os nossos utentes a refletirem sobre este tema tão sensível.

Em suma, prevenir é educar, proteger e dar voz a quem mais precisa.

Juntos, fazemos a diferença!



Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde

O Dia Mundial da Atividade Física assinala-se anualmente no dia 6 de abril, já no dia 7 celebra-se o Dia Mundial da Saúde.

O Dia Mundial da Atividade Física, visa consciencializar sobre a importância da prática regular de exercícios físicos para a saúde e o bem-estar. A data é uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) e tem como objetivo combater o sedentarismo, um problema crescente que tem vindo a afetar milhões de pessoas em todo o mundo.

O Dia Mundial da Saúde, é uma data de grande importância para a saúde global.

Para celebrar este dia, os utentes do Caci e Lar Residencial realizaram exercício físico no ginásio da parte da manhã.

De tarde, confeccionaram wraps de atum, ananás, maçã, cenoura, alface e o sumo natural de laranja, cenoura e maçã.

Os utentes participaram ativamente e com interesse.



A Caminhada Azul

No passado sábado, dia 18 de abril, a Caminhada Azul, organizada pela CPCJ de Penalva do Castelo em parceria com a Câmara Municipal, reuniu cerca de 200 participantes unidos na sensibilização contra os maus-tratos na infância.

Cada passo foi um gesto de apoio, proteção e esperança para todas as crianças.

Porque crescer com amor e segurança é um direito de todos. 💙

"Serei o que me deres... que seja amor!"



Envelhecimento Ativo através da Animação Sociocultural

A área da Animação Sociocultural nos Idosos desempenha um papel fundamental na promoção do seu bem-estar e na sua qualidade de vida. Mais do que ser um momento de ocupação, as atividades que são dinamizadas procuram a estimulação de capacidades, o incentivo na participação ativa e a promoção de relações sociais levando a um envelhecimento mais saudável e feliz.

Com o avançar da idade, é natural que surjam algumas mudanças emocionais, físicas e sociais que podem conduzir ao isolamento do idoso, à perda da sua autonomia e à diminuição da autoestima, mas, em que através da animação sociocultural, todas estas dificuldades podem ser combatidas, criando momentos de interação, partilha e valorização social.

Ao longo das últimas semanas foram dinamizadas pela Animadora Sociocultural Márcia, junto dos utentes da ERPI e de Centro de Dia, diversas atividades, promovendo momentos de criatividade, convívio e participação ativa. Entre elas, destacam-se as comemorações da Páscoa, Dia da Mãe e a Revolução dos Cravos. Foram também realizadas pinturas, trabalhos manuais e a elaboração de um painel de aniversários, contribuindo para a personalização dos espaços, com o contributo dos utentes.

Através destas atividades, o grande objetivo é valorizar cada idoso na sua individualidade, respeitando os seus interesses e capacidades, procurando criar momentos que potenciem o seu bem-estar emocional e o convívio entre todos no seu dia-a-dia. Sendo uma geração que trabalhou muito, é importante que se mantenham ocupados e que sejam pessoas ativas na nossa sociedade dando-lhes um sentimento de pertença.





Maio

Caminhada: “Trilho entre Dão e Ludares”

No dia 3 de maio decorreu mais uma edição da CAMINHADA “TRILHO ENTRE DÃO E LUDARES”, na nossa freguesia, sendo cerca de 150 caminhantes.

A concentração teve lugar junto ao Lar “Os Melros”, onde o Presidente da Junta de Freguesia, Luís Gouveia, deu as boas-vindas aos participantes, transmitindo informações úteis sobre o percurso. Com cerca de 13 quilómetros de extensão, o trilho circular percorreu, lugares, serras, património e as margens dos rios Dão e Ludares.

Os participantes puderam usufruir de uma excelente representação da peça de teatro intitulada “*O Melro Atrevido e a Sagrada Cereja*”, dinamizada pelos utentes do CACI e do Lar Residencial, integrados no Clube de Teatro 2026 da Instituição dos Melros, sob orientação da Monitora Cátia Rocha.

Esta peça já é uma tradição no início da caminhada, sendo uma adaptação da lenda da freguesia do Melro e da Cereja, em Germil. Este ano, a peça contou com uma pequena adaptação, através da criação de uma nova personagem — a vizinha curiosa, Dona Guida — que tem o papel de alertar e de se intrometer em tudo o que acontece.

A representação contou ainda com uma participação muito especial de Ana Margarida Lopes, também Monitora/Animadora da instituição e habitante da aldeia de Germil, que deu vida à personagem Dona Guida. A sua interpretação enriqueceu bastante a peça e proporcionou muitos momentos de diversão e gargalhadas ao público presente.

A meio do percurso, no recinto da Igreja de Germil, os caminhantes puderam pausar e saborear produtos típicos da região, num ambiente de confraternização.

No final, seguiu-se o tradicional almoço-convívio, que encerrou a atividade num ambiente de convívio e amizade.

Organizada pela Junta de Freguesia de Germil, em parceria com a Associação Cultural, Social, Recreativa e Desportiva de Germil “Os Melros”, a caminhada contou com o apoio da Câmara Municipal de Penalva do Castelo.

Deixamos um agradecimento a todos os participantes.



Dia da Mãe

No passado dia 3 de maio, celebrámos com muito carinho e emoção o Dia da Mãe na nossa instituição, uma data profundamente especial que homenageia o amor, a dedicação e a importância única de todas as mães nas nossas vidas.

No decurso da semana, os nossos utentes das ERPI's e do Centro de Dia participaram numa atividade especialmente dedicada a esta celebração, orientada pela animadora Márcia.

Com entusiasmo e dedicação, cada utente preparou uma lembrança simbólica: uma moldura personalizada, criada com muito amor e significado.

Entre recortes, pinturas, colagens e diversos materiais decorativos, nasceram trabalhos únicos, cheios de cor, criatividade e emoção. Mais do que uma atividade manual, este foi um momento de partilha de sentimentos, memórias e histórias, onde cada detalhe representava o carinho, a gratidão e o amor sentidos por cada mãe.

O momento da entrega das molduras tornou-se especialmente comovente. Num ambiente marcado pela ternura e pelos sorrisos, cada mãe recebeu a sua lembrança com emoção, sentindo em cada gesto o afeto e a dedicação vividos em anos anteriores pelos seus filhos.

Estas molduras serão, certamente, muito mais do que simples objetos decorativos. Serão recordações carregadas de amor, histórias, símbolos de uma ligação mãe e filho, capazes de guardar memórias e despertar emoções sempre que forem olhadas.

O Dia da Mãe relembra-nos precisamente isso: o amor de mãe é único, incondicional e eterno. É um amor que acompanha, protege, ensina e permanece vivo em cada abraço, em cada memória e em cada gesto de carinho. Foi esse amor que celebrámos nos “Melros”, num dia repleto de significado, afeto e emoções inesquecíveis.



Sensibilização sobre competências pessoais e sociais

No dia 13 de maio durante a tarde, um grupo de cinco alunas do Instituto Piaget de Viseu do curso de Psicologia, acompanhadas por duas professoras realizaram uma sensibilização sobre determinadas competências pessoais e sociais: a entreajuda, os comportamentos pró-sociais e a gestão de conflitos para os utentes do CACI/Lar Residencial.

De seguida, fizeram uma dinâmica de grupo denominada: “Caminho da Entreajuda”.

Neste jogo cada utente lançava o dado, avançando no percurso, o qual era constituído por pegadas e cartões. Estes descreviam pequenas ações que os utentes deveriam executar com a ajuda de outro colega, por exemplo, bater palmas para alguém ou cumprimentar outra pessoa, etc. sendo que os desafios foram realizados em grupo.

Esta atividade permitiu a interação entre os utentes, entreajudando-se, trabalhando juntos, reforçando assim o espírito de equipa, atitudes de partilha/apoio e cooperação dentro do grupo de pares.



Dia Mundial da Internet

No dia 17 de maio assinalou-se o Dia Mundial da Internet. Por sua vez, no CACI/Lar Residencial, realizou-se no dia seguinte uma atividade dinâmica e educativa dedicada à exploração do mundo digital.

Os utentes definiram o termo internet, como sendo, uma grande rede que liga computadores, telemóveis e pessoas de todo o mundo, bem como, a sua utilização, nomeadamente, falar com outras pessoas, ver vídeos e fotografias, ouvir música e procurar informações. A internet é fundamental, pois liga pessoas, ajuda-nos a aprender, a comunicar e a divertir.

De seguida, realizaram o jogo do sim ou não, de modo, a perceberem qual é a utilidade da internet e referiram quais as suas preferências na utilização da internet.

Por fim, os utentes foram organizados em pequenos grupos, os participantes tiveram oportunidade de utilizar o computador para realizar pesquisas na internet sobre diversos temas do seu interesse, promovendo a curiosidade, aprendizagem e o contacto com as novas tecnologias.

Os utentes demonstraram entusiasmo, atenção, sendo participativos na atividade, fomentando a inclusão digital e o trabalho em equipa.



Banco Alimentar

No dia 30 de maio e 1 de junho decorreu mais uma campanha do Banco Alimentar Contra a Fome, na qual a nossa instituição mais uma vez também participou.





Junho

Almoço convívio

No dia 7 de junho realizou-se o tradicional almoço convívio d'Os Melros, no qual houve uma grande adesão, cerca de 200 pessoas. Foi um almoço cheio de sabor com entradas, sopa, prato e sobremesa, sendo um momento de convívio, confraternização, boa disposição e muita alegria.

Durante o intervalo da apresentação da banda da Tuna, os utentes do Clube de Teatro 2026 do CACI "Os Melros", apresentaram uma peça de teatro intitulada por "A Branca de Neve e o Espelho que fala demais". Esta peça foi criada pela monitora Cátia Rocha e é uma adaptação criativa do clássico "Branca de Neve e os Sete Anões", trazendo uma versão divertida e original desta história intemporal.

Os utentes deram vida aos personagens com entusiasmo, dedicação e espírito de equipa.

Foi uma apresentação cheia de humor e imaginação, que encantou todos os presentes e celebrou o valor do teatro enquanto forma de expressão e inclusão.

Assim, agradecemos a todos os que estiveram presentes e partilharam este dia connosco.

Agradecemos ainda a todos os que confeccionaram e serviram o almoço e por fim deixamos um agradecimento especial à Tuna Realense por ter vindo gratuitamente, animar este evento com a sua música.



Arraial Sénior

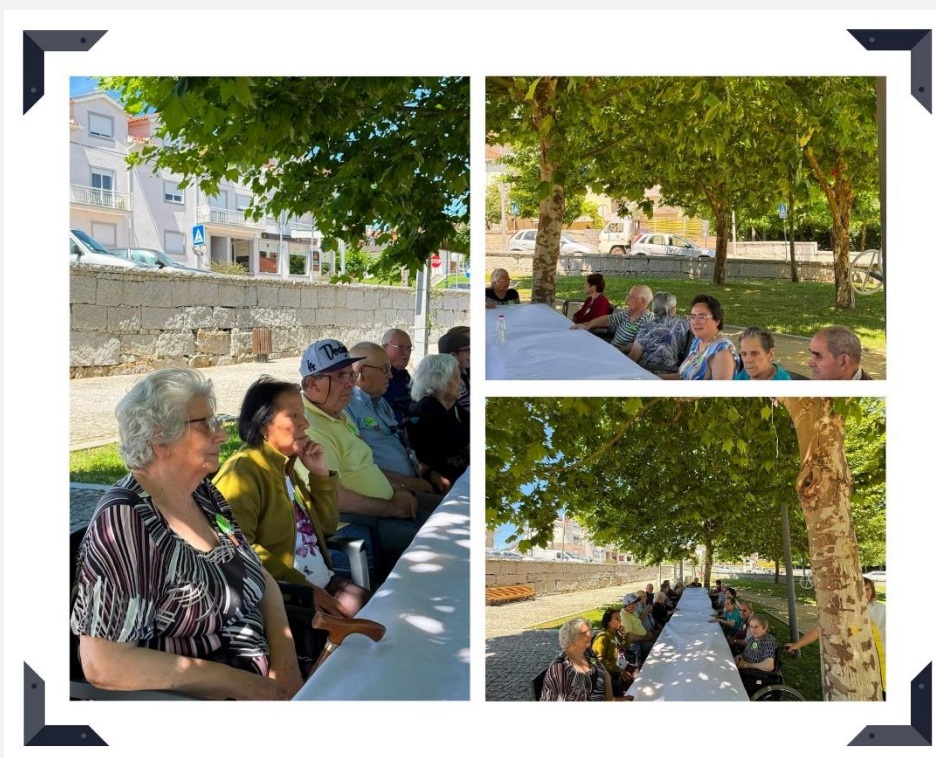
No passado dia 11 de junho, pelas 14h30, a Instituição Os Melros marcou presença no Arraial Sénior, realizado em Penalva do Castelo, uma iniciativa promovida pelo Município com o objetivo de valorizar e homenagear a população com 65 ou mais anos do concelho, proporcionando momentos de convívio, partilha e alegria entre os participantes.

Esta edição reuniu cerca de 330 seniores provenientes de várias localidades do concelho, num ambiente marcado pela boa disposição, pela amizade e pelo fortalecimento dos laços comunitários. A componente musical esteve a cargo do grupo Malamados, que animou o recinto com um repertório alegre, levando muitos dos presentes a cantar e a dançar.

A nível gastronómico, não faltaram os sabores tradicionais associados às festividades dos Santos Populares. O menu incluiu o típico caldo verde acompanhado de broa, sardinhas assadas e carne assada. Para encerrar a refeição de forma especial, foi servido um bolo oferecido pelo Município, gesto que simbolizou o carinho e o reconhecimento dedicados à população sénior do concelho.

A participação da nossa instituição neste evento constituiu mais uma oportunidade para partilhar momentos de convívio e celebrar a importância da população sénior na comunidade. Iniciativas como esta assumem um papel fundamental na promoção do envelhecimento ativo, do bem-estar e da inclusão social, contribuindo para que os seniores se sintam valorizados, reconhecidos e integrados nas dinâmicas promovidas concelho.

O balanço da tarde foi extremamente positivo, ficando marcado por momentos de alegria, amizade e espírito de comunidade que certamente permanecerão na memória de todos os nossos utentes.



Arraial dos Santos Populares

No passado dia 24 de junho, Dia de São João, realizou-se o Arraial dos Santos Populares, um momento de grande animação e convívio que juntou todos os utentes das valências da instituição: ERPI, Centro de Dia, CACI e Lar Residencial.

As comemorações tiveram início pelas 12h00, com um almoço recheado de boa disposição, música e espírito festivo. Como manda a tradição, não faltaram as deliciosas sardinhas assadas acompanhadas de broa, batata com casca e pimentos assados, proporcionando a todos um verdadeiro sabor dos Santos Populares.

Após o almoço, a festa continuou com momentos de dança e muita animação, envolvendo utentes, funcionárias, técnicas e monitoras. Enquanto uns mostravam os seus dotes de dança, outros optavam por momentos mais tranquilos, jogando às cartas, ao dominó ou simplesmente aproveitando para colocar a conversa em dia.

Ao longo da tarde, o convívio e a partilha foram uma constante, fortalecendo os laços entre todos os participantes.

O lanche constituiu mais um momento de encontro e confraternização, marcado pela alegria, pelo companheirismo e pela animação.



História de Vida

Do silêncio à Liberdade: as memórias de uma filha

“No momento da prisão do meu pai, que durou 14 meses, tinha apenas 12 anos. O sentimento era uma mistura de revolta e tristeza, quando a idade deveria trazer brincadeira e alegria. A incerteza dominava os dias, enquanto a família ficava do lado de fora, sem respostas. A minha mãe, que trabalhava no Ministério do Emprego, como primeira oficial, enfrentava também ela o impacto da situação, tentando manter a estabilidade da família perante todo o caos.

Para uma criança, tudo isto era difícil de entender. A ausência, o silêncio e a tensão fazia parte do dia a dia. Sabia apenas que algo estava errado - que o meu pai estava longe e que isso não era justo. Mais tarde, vim a perceber que o meu pai, que era jornalista, tinha sido preso pela PIDE devido à publicação de um artigo que não foi bem-recebido pelo regime de Salazar.

Na prisão, a realidade era dura, entre torturas e o impedimento de contactar a família. Cá fora, só restava esperar, resistir e ter esperança que melhores dias viriam.

E vieram... Com o 25 de abril, chegou a liberdade. O regresso do meu pai a casa foi um momento de emoção intensa, ainda que marcado com consequências visíveis: o cansaço, as marcas físicas e psicológicas de quem tinha vivido demasiado, sempre com pesadelos a recordá-lo desse período. Apesar de tudo isto, quando o vi, não coube em mim de contente e foi a minha maior alegria e disse ao meu pai “Tenhas feito aquilo que fizeres, está certo, porque és tu”. Foi um momento cheio de ternura, abraços e beijos.

Atualmente, somos livres, mas aquilo que para os jovens de hoje em dia é garantido, para outros foi conquistado através do sofrimento e coragem. A liberdade de expressão e de escolha são frágeis e não é apenas um direito, é também uma conquista que foi alcançada por muitos, um deles, pelo meu pai, que me enche de orgulho até aos dias de hoje.”





Sugestão dos Melros



Bolo de chocolate com café

Ingredientes:

- 20 ovos
- 1+½ caneca de açúcar
- 1 caneca de nesquik
- ½ caneca de água
- ½ caneca de óleo
- 2 colheres de sopa de café delta
- 2 canecas de farinha
- fermento

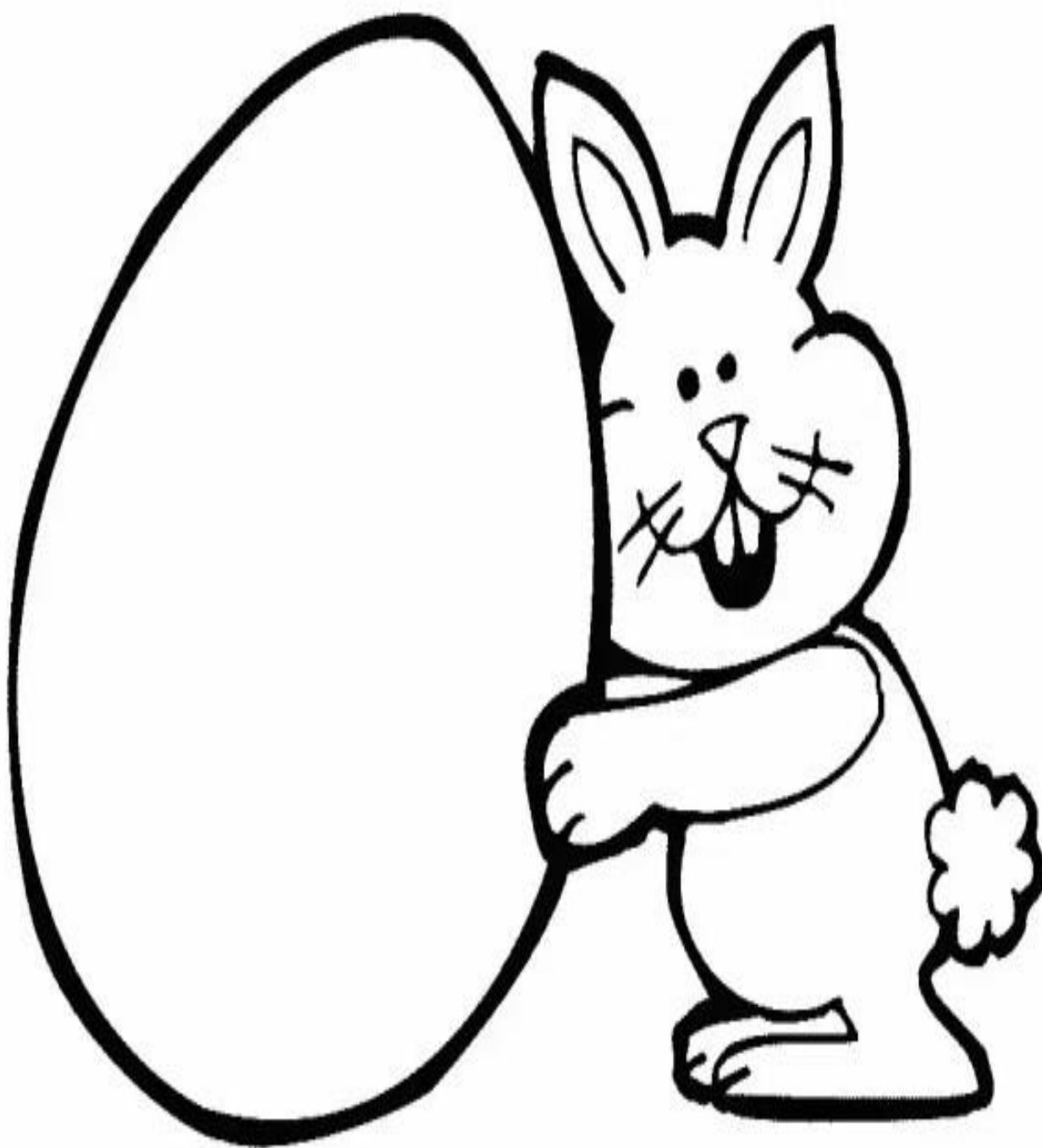
Preparação da receita:

- ✓ Separar as claras das gemas;
- ✓ Bater as claras em castelo;
- ✓ Misturar as gemas com o açúcar;
- ✓ Adicionar o Nesquik, o café e o óleo e misturar bem;
 - ✓ Colocar a água;
 - ✓ Adicionar a farinha;
- ✓ Adicionar 1 colher de chá de fermento;
- ✓ Adicionar as claras ao preparado;
- ✓ Misturar tudo e virar para uma forma previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha;
- ✓ Por fim, colocar no forno cerca de 30m.

Faz connosco



Pinta ao teu gosto!! 😊





Contatos

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

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