



dezembro, 2025

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº16



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

O que encontrar...



O que por cá se faz?



Sugestão dos Melros



Faz connosco



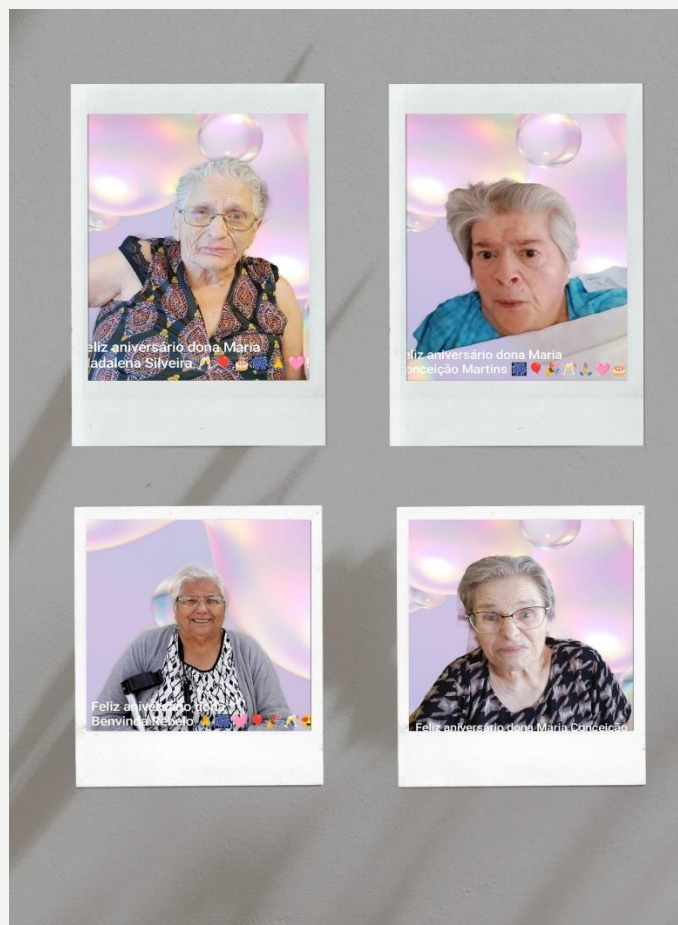
O que por cá se faz?



Outubro

Dias de aniversário dos utentes

A D. Maria Francisca Costa assinalou o seu aniversário no dia 1 de outubro, no dia 3 a D. Maria Gomes, no 4 a D. Maria Purificação, no 5 o Sr. José Cabral (Centro de Dia), no dia 6 a D. Maria Helena Silva, no 10 a D. Maria Madalena Silveira, no 13 a D. Maria Conceição Martins, no 20 a D. Benvinda Rebelo (Centro de Dia) e por fim a D. Maria Conceição Henriques no 24 de outubro.



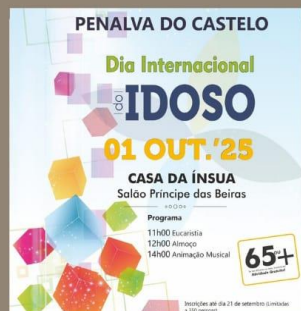
Dia do Idoso 2025

No dia 1 de outubro, assinalou-se o Dia Internacional do Idoso, em Penalva do Castelo.

De forma a comemorar tão importante data, o Município de Penalva do Castelo realizou um evento, no salão Príncipe das Beiras, cedido pela Casa da Ínsua, que contou com a participação de cerca de 350 seniores, sendo que da nossa Instituição estiveram presentes cerca de 30 utentes.

O programa iniciou com a celebração da eucaristia pelas 11h, à qual se seguiu um almoço-convívio pelas 12h, tendo o período da tarde sido pautado por animação musical.

Foi um dia muito animado, alegre e cheio de reencontros e partilhas entre os idosos deste concelho.





Taekwondo Adaptado

No dia 11 de outubro de 2025 aconteceu o primeiro treino de Taekwondo Adaptado com os utentes do CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão), sob a orientação do Mestre António Lucas, fazendo-o a título voluntário.

O Taekwondo permite promover a alegria, a autoestima, a autonomia, a empatia, a inclusão, a humanidade, a dignidade, o respeito, o desenvolvimento pessoal, a superação pessoal e a integração social de pessoas com deficiência e incapacidade, desenvolvendo capacidades motoras, cognitivas e emocionais.

Este desporto fomenta um corpo em movimento e uma mente mais forte.



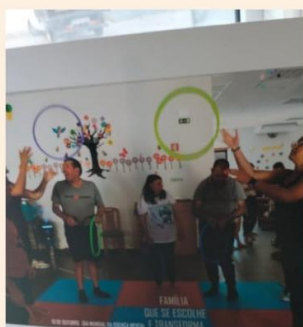
Exposição Itinerante – Dia da Saúde Mental

A CPCJ de Penalva do Castelo, em parceria e articulação com a Câmara Municipal, Santa Casa da Misericórdia, Os Melros - Associação Cultural Recreativa e Desportiva de Germil e a AVISPT 21 – Associação de Viseu de Portadores De Trissomia 21, celebrou o Dia da Saúde Mental.

Esta ação resultou numa exposição itinerante que destacou a temática através da expressão reveladora de comportamentos, pensamentos e emoções.

Com esta ação procurou-se demonstrar os desafios no combate às doenças do foro mental, bem como desmitificar algumas das crenças relacionadas às mesmas, de modo a combater o preconceito, o estigma e fomentar o conhecimento sobre saúde mental.

De 13 a 17 de outubro a exposição itinerante esteve exposta na Escola Básica e Secundária de Penalva do Castelo, de 20 a 24 na Instituição Os Melros – A.C.S.R.D. de Germil, de 27 a 31 na Santa Casa de Misericórdia de Penalva do Castelo, de 3 a 7 de novembro na Biblioteca Municipal de Penalva do Castelo e de 10 a 14 no Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ) – Viseu.



Outubro - Rosa

No dia 27 de outubro, partilhou-se um momento de sensibilização junto dos nossos utentes de ERPI, Centro de Dia, CACI e Lar Residencial, reforçando a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama, surgindo esta campanha nos EUA, nos anos 90.

O símbolo desta campanha a nível mundial é o laço rosa.

Através da informação e da partilha, promovemos a consciencialização para um tema que diz respeito a todos, sendo que os fatores de risco são: > de 50 anos, antecedentes familiares, menopausa tardia, obesidade, tabagismo e níveis aumentados de estrogénio no corpo. Evidenciaram-se os principais sinais de alarme, nomeadamente: manchas na pele, sangramento, dor geral, alteração da forma dos mamilos e nódulos/caroços.

A saúde começa com o conhecimento e juntos fazemos a diferença, é essencial cuidar de nós próprios e manter as consultas em dia, sendo que existe tratamento e, se for precoce, maiores são as hipóteses de cura através de cirurgia, quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia e terapias alvo. Durante o tratamento, o apoio familiar e dos amigos, bem como dos profissionais de saúde é essencial.



Dia das Bruxas / Halloween

No dia 31 de outubro assinala-se o Dia das Bruxas, ou “Halloween”, celebrando-se em vários países.

Antecipadamente, os utentes do CACI e Lar Residencial procederam à decoração dos espaços comuns com imagens alusivas a este dia, tais como: morcegos, aranhas, teias, bruxas, fantasmas e abóboras.

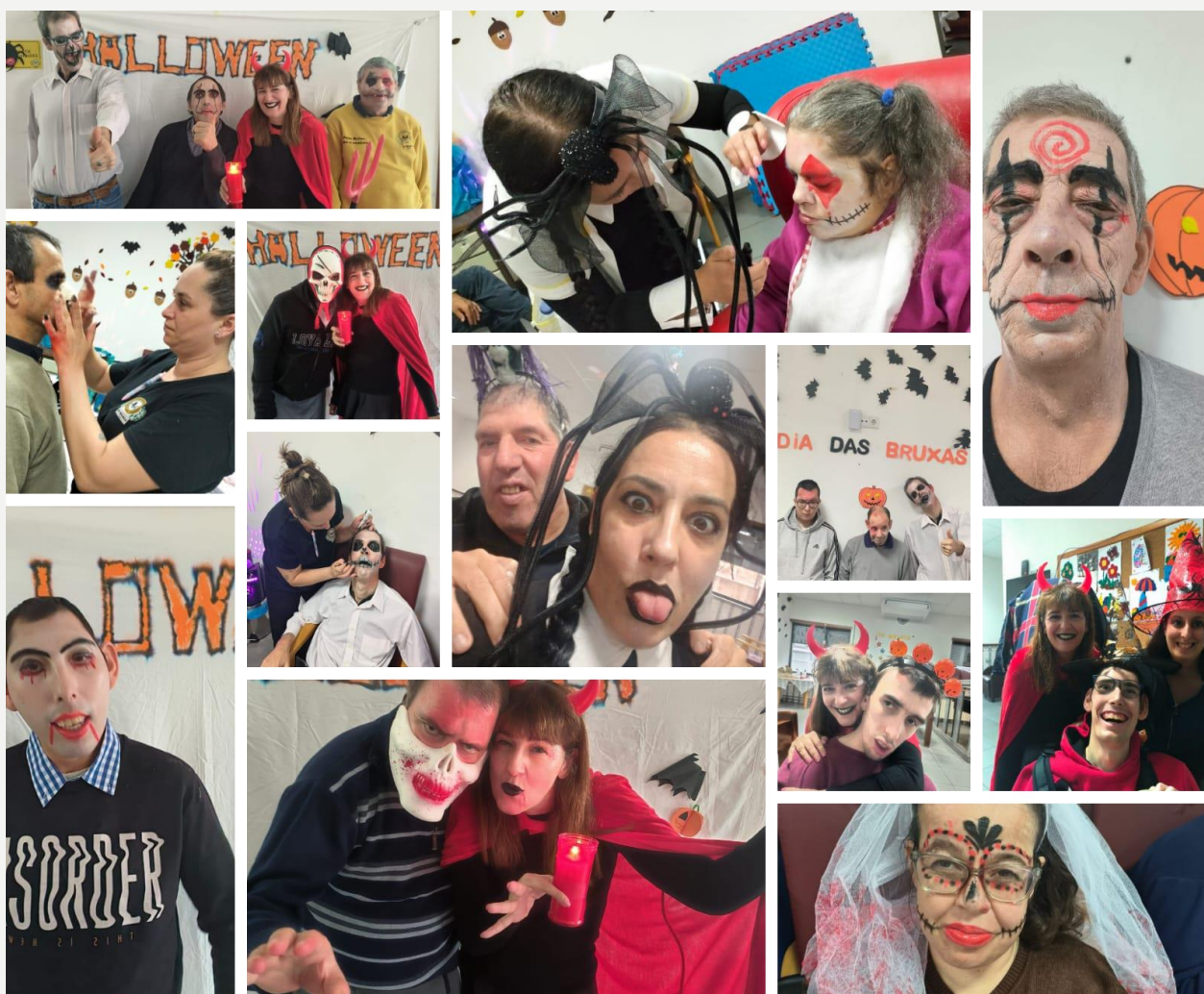
Durante o dia, realizaram-se várias pinturas faciais e também atividades de estimulação cognitiva na parte da manhã. De tarde deu-se espaço para a realização da sessão fotográfica com todos os utentes e colaboradores, de forma a assinalar este dia.

No fim do dia, os utentes deslocaram-se às ERPI's para “assustar” e distribuir doces pelos idosos.

Já os utentes da ERPI e Centro de Dia, também procederam às decorações, sendo algumas recicladas, saindo assim do armário as bruxas vassouras, caldeirões, abóboras e fantasmas.

Realizaram dois jogos ao longo do dia - o da Pinhata e “Acerta na abóbora”.

Foi um dia com muita doçura e travessura!







Novembro

Dias de aniversário dos utentes

A utente Laudelina, mais conhecida por D^a Lola, celebrou o seu aniversário no dia 1 de novembro, bem como a utente Secundina e a utente Maria Alice Nabais. A utente Maria Gorete no dia 17 de novembro, o Sr. António Silva Pereira no dia 24 de novembro e no dia 26 a utente Laurentina Rebelo.

A utente Vera, do CACI / Lar Residencial, assinalou o seu aniversário no dia 7 de novembro, sendo confeccionado no atelier Momentos de Culinária um bolo de ananás.

Já o utente João Martins, festejou o seu aniversário no dia 13 de novembro, com a presença da mãe e da avó. Este teve uma surpresa por parte do pai, o qual confeccionou o seu bolo.

O utente Rogério celebrou o seu no dia no 24 de novembro, com um bolo de chocolate recheado com chantilly, confeccionado no atelier Momentos de Culinária.



Feliz aniversário dona Gorete

Feliz aniversário senhor António



Feliz aniversário dona Laurentina

Feliz aniversário dona Maria Alice



O Banco Alimentar

No dia 29 e 30 de novembro decorreu mais uma recolha do **Banco Alimentar Contra a Fome**, na qual a nossa Instituição também participou, juntamente com o Grupo de Escuteiros de Penalva do Castelo.

O Banco Alimentar é uma organização sem fins lucrativos baseada no voluntariado, despertando o espírito solidário e tendo como finalidade a angariação de donativos de bens alimentares para pessoas necessitadas, evitando qualquer desperdício, ou mau uso. Organiza ações de recolha de alimentos junto da população (duas vezes por ano), tendo um contacto mais próximo com os cidadãos necessitados.

A comida não é entregue diretamente às pessoas necessitadas, mas sim a instituições caritativas e de ajuda social oficialmente reconhecidas, sendo **Os Melros** uma dessas Instituições.





Dezembro

Dias de aniversário dos utentes

No dia 2 de dezembro assinalou o seu aniversário o Sr. Francisco Fonseca (Centro de Dia); no dia 10 o Sr. Augusto Coelho e no 23 a D. Ilda Crespim (ERPI).

O utente Francisco do CACI celebrou o seu aniversário em conjunto com o Paulo no dia 23 de dezembro, sendo que assinalou o seu dia a 21. O utente Paulo contou com a presença dos pais que lhe trouxeram o bolo de aniversário.



Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

O dia 3 de dezembro é o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, dia criado pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 1992.

Não é propriamente um dia celebrativo, mas antes um dia para promover a compreensão das questões inerentes à deficiência física e/ou mental (congénita, ou adquirida), promover os direitos e a dignidade destas pessoas.

Diariamente, estas pessoas enfrentam um sem-número de obstáculos, tornando-as num grupo vulnerável porque o mundo em que vivemos ainda não se adaptou à condição destas pessoas, como se fossem Filhos de um Deus Menor. E se fala em obstáculos, referimos situações simples, banais, como por exemplo o acesso a um transporte e/ou organismos públicos, a uma casa de banho num restaurante...pela falta de adaptação dos espaços e pelas barreiras arquitetónicas que apresentam.

Se para a generalidade das pessoas a vida diária já é uma luta quer seja por questões profissionais, financeiras, quer seja por questões sociais, culturais, para as pessoas com deficiência essa luta é hercúlea, até pelos atos discriminatórios de que são alvo.

Pelo menos neste dia, pensemos, pois, que, independentemente da incapacidade física e/ou mental, TODOS somos pessoas com direitos e deveres, que ninguém está a salvo de, por um qualquer infortúnio, viver com essa condição. Por isso, sejamos mais empáticos, comecemos a tratar o outro como gostaríamos de ser tratados numa igual circunstância.

Para assinalar este dia, os utentes do Lar Residencial e CACI participaram nas "Jornadas Inclusivas de Viseu", no Pavilhão Desportivo do IPV, a convite da **Invictus Viseu**. Este evento visa a promoção da igualdade de oportunidades na prática desportiva, mostrando que o Desporto tem um papel fundamental no bem-estar físico e mental, mas tem também um papel inclusivo.

Os utentes aderiram muito bem à atividade, sendo que para alguns não foi a primeira vez que estiveram presentes no evento. Para além disso, foi um estímulo para continuarem a participar com afinco nas sessões de Corpo Ativo, Expressão Corporal e Taekwondo Adaptado (Clube do Dão) realizadas na Instituição.



Almoço / Festa de Natal

A Festa de Natal decorreu no salão multiusos da Instituição, no dia 19 de dezembro, pelas 11h30, contando com a presença de todos os utentes das várias respostas sociais, bem como com a presença de elementos da Direção da Instituição.

A Festa de Natal iniciou-se com a celebração da Eucaristia, pelo Sr. Padre Pedro, acompanhada pelo coro formado por alguns utentes e colaboradores.

A festa foi um momento de grande convívio, com um almoço delicioso: sopa, o famoso e típico peru assado com batata assada, arroz branco e salada e um buffet de sobremesas natalícias.

Após a Eucaristia, o Clube de Teatro do Lar Residencial / CACI apresentou a peça de teatro de Natal: **"Operação de Natal: Missão Quase Impossível"**, uma comédia da autoria da Monitora que dirige o respetivo clube, Cátia Rocha, que conquistou o público pela sua originalidade, humor e mensagem positiva.

A história acompanha um grupo improvável de "agentes secretos" que descobre que o Pai Natal entrou de férias, colocando o Natal em risco. Ao longo da peça, entre situações caricatas e momentos musicais, surge a Estrela do Natal que revela o verdadeiro problema: a perda da magia natalícia, substituída pela pressa e pela tecnologia. A solução passa pela união do grupo e pela redação de uma carta cheia de palavras sinceras, fazendo renascer o verdadeiro espírito de Natal.

A peça transmite que **a verdadeira magia do Natal vive nos gestos simples, na partilha, na amizade e na união entre as pessoas.**

Depois do almoço, a Diretora Geral, Dra. Marisa Lopes, o Sr. Presidente da Instituição, José Manuel Costa Lopes, o Sr. Presidente de Junta de Germil, Dr. Luís Gouveia, e por último o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, Sr. José Laires, dirigiram-se a todos os presentes num pequeno discurso de votos de Boas Festas.

Encerrou-se a Festa de Natal com a entrega dos presentes aos utentes.



Estamos no Inverno

De modo a celebrar a chegada do inverno a 21 de dezembro, os utentes do CACI / Lar Residencial decoraram os espaços comuns com uma frase alusiva à estação: “O inverno é mais quente com amigos”.

Os utentes colaboraram com alegria e entusiasmo para dar as boas vindas à estação.





Sugestão dos Melros



Bolo de limão

Ingredientes:

- 125 unidades manteiga sem sal;
- 250g açúcar;
- 3 ovos;
- Aroma de baunilha;
- 250g farinha de trigo tipo 55;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 q.b. limão (raspa);
- 2 colheres de sopa limão (sumo);
- 2 colheres de sopa leite meio-gordo;
- 1 embalagem de iogurte natural.

Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Pré-aqueça o forno a 180°C;
- ✓ Passo 2 – Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado;
- ✓ Passo 3 – Adicione os ovos (um de cada vez) e bata bem até incorporar;
- ✓ Passo 4 – Junte o iogurte natural e as raspas de limão e misture;
- ✓ Passo 5 – Adicione o óleo e o sumo de limão e misture;
- ✓ Passo 6 – Peneire a farinha com o fermento e adicione à mistura, envolvendo com um batedor de varas até obter uma massa homogênea;
- ✓ Passo 7 – Verta a massa para uma forma de bolo inglês untada e forrada com papel vegetal (ou use uma forma de silicone);
- ✓ Passo 8 – Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até que um palito saia limpo;
- ✓ Passo 9 – Para a cobertura: Misture o açúcar em pó, o sumo de limão e o leite até obter um glacê cremoso;
- ✓ Passo 10 – Verta o glacê sobre o bolo já frio e decore com raspas de limão.

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>