



março, 2026

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº17



**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 Mundial do Queijo

O Dia Mundial do Queijo, celebrado a 20 de janeiro, é uma data que nos convida a apreciar a riqueza e a diversidade deste alimento tão presente na cultura gastronómica mundial, sendo um dos alimentos com maior produção e maior consumo em todo o mundo, homenageando a história e a importância económica deste alimento milenar.

Este alimento valoriza o sabor e tradição de mais de 2.000 tipos de queijo, produzidos com leite de vaca, cabra, ovelha ou búfala, sendo que no nosso país o queijo é um elemento central na dieta portuguesa, com um consumo per capita de 15 kg por ano (dados de 2024), representando um hábito cultural enraizado, com destaque para a produção açoriana e variedades artesanais.

O arquipélago dos Açores anualmente produz 32 mil toneladas (dados de 2025), com destaque para o queijo de São Jorge, que tem mais de 500 anos de história e no Fundão realizam eventos e exposições para assinalar a data.

Assim, para comemorar este dia, os utentes do atelier: “Momentos de Culinária” confeccionaram folhados mistos. Estes colaboraram com interesse e satisfação.



AtivaMente Sénior

A Instituição: “Os Melros”, desde o mês de janeiro, tem vindo a organizar sessões regulares de atividade física em grupo: às quartas-feiras nas salas de convívio das ERPIs e às sextas-feiras no ginásio, orientadas pela monitora Cátia Rocha, técnica responsável pela dinamização da atividade física.

As aulas incluem exercícios com elásticos e bolas, trabalhando a força, mobilidade, equilíbrio e coordenação.

O envolvimento dos utentes nestas atividades proporciona-lhes uma maior prevenção de doenças crónicas, o controlo do peso, a promoção do sono, o fortalecimento dos músculos e a melhoria da saúde mental. Além disso, aumenta a energia e a autoestima, sendo crucial para o bem-estar dos utentes.

A música assume também um papel fundamental nestas aulas, criando um ambiente dinâmico, alegre e motivador. Devido aos ritmos animados, os utentes participam com entusiasmo e demonstram grande satisfação na realização do exercício físico.

Estas sessões têm sido um momento de convívio, partilha e promoção de hábitos de vida saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e para o envelhecimento ativo dos utentes da instituição.





Fevereiro

Dia Mundial da Rádio

O Dia Mundial da Rádio, celebra-se a 13 de fevereiro, sendo que este ano civil, o tema definido pela UNESCO é **"Rádio e Inteligência Artificial"**.

A celebração foca-se em como a IA pode servir como uma ferramenta de apoio à produção e acessibilidade, mantendo o slogan: *"A IA é uma ferramenta, não uma voz"*. Esta data surgiu na 36.^a Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) em 2011, proclamada pela e adotada pela Assembleia Geral da ONU em 2012, com o objetivo de homenagear a criação da Rádio das Nações Unidas em 13 de fevereiro de 1946, bem como, reconhecer a rádio como o meio de comunicação de maior alcance global e a baixo custo e promover a cooperação entre emissoras.

É também, um meio de comunicação que une vozes, histórias e emoções, que consegue alcançar populações mais remotas e marginalizadas, mesmo sem a existência de eletricidade, garantindo o acesso à informação e ao ensino. No atual contexto mundial, o apoio à liberdade de imprensa e às estações de rádio livres e independentes é uma necessidade absoluta.

Assim, no CACI e Lar Residencial para elucidar este dia criou-se uma rádio fictícia denominada: "Rádio Voz Germil", construindo-se um guião de uma emissão, na qual, todos os utentes tiveram oportunidade de serem locutores, jornalistas ou repórteres por um dia, participando com interesse, imaginação, expressão, comunicação, criatividade e inclusão, onde cada voz contou e cada ideia teve lugar. Parabéns a todos os participantes por mostrarem que, quando há oportunidade, talento e vontade de comunicar, todas as vozes merecem ser ouvidas. A rádio não é só som... é ligação, partilha e emoção. Será publicada a edição do vídeo no Facebook da nossa instituição.



Dia De São Valentim

No âmbito da celebração do Dia dos Namorados, partilhamos a bonita história de amor da D. Adelina e do Sr. Alberto, residentes na nossa ERPI, que continuam a inspirar todos com a sua cumplicidade.

Conheceram-se em Vila Corça, terra natal da D. Adelina. Foi lá que começaram a namorar e onde viveram os primeiros momentos desta história. O Sr. Alberto, natural de Darei, não faltava ao compromisso: todos os domingos fazia questão de percorrer o caminho até Vila Corça para almoçar em casa dos sogros. Entre sorrisos, a D. Adelina recorda que os pais sempre os deixaram namorar, pois cedo perceberam que o Sr. Alberto “era capaz” e que o futuro estava bem encaminhado junto dele.

Pouco tempo depois, deram o grande passo e casaram em Povolide, ela com 19 anos e ele com 23. Fixaram residência em Darei, onde começaram a construir a sua vida em comum.

Na década de 80, movidos pela vontade de terem um futuro melhor, emigraram para os Estados Unidos, onde viveram durante 17 anos e criaram o seu filho. Foi um período de muito trabalho e dedicação, mas também de conquistas. Enquanto estavam emigrados, foram construindo em Darei a casa dos seus sonhos — com uma vista deslumbrante para o rio — que consideram a sua maior realização e o verdadeiro fruto de tantos anos de esforço. Falam dessa casa com um brilho especial nos olhos e um orgulho que aquece o coração.

Quando questionados sobre o “segredo” de tantos anos de vida em comum, respondem, em tom bem-humorado e entre sorrisos, que segredo não há... “é preciso é aguentar!”. E deixam um conselho simples aos mais jovens: que sejam felizes, que tenham muita sorte na vida e que nunca percam a capacidade de caminhar lado a lado.



Segue-se outra história de amor verdadeiro: a de Maria Virgínia Mateus e José Prazeres Henriques, tão bonita e simples daquelas que mostram como o amor, antigamente, começava com respeito, coragem e intenção.

Os pais da D. Virgínia viviam em Fundões, freguesia de Santiago de Cassurrães.

Num certo dia, decidiram ir até Mangualde para tirar fotografias — um momento especial na época e pouco comum. Levaram consigo a filha Virgínia, que tinha apenas 16 anos. As fotografias foram tiradas aos pais e à jovem Virgínia, sem que ninguém imaginasse que aquele dia simples iria mudar o rumo da sua vida.

Entre quem reparou nela estava José Prazeres, que ficou logo de olho na Virgínia. Em conversa, acabou por saber que a família vivia em Fundões. Poucos dias depois, já José Prazeres se deslocava até lá, determinado a saber onde morava o Sr. Manuel Mateus, conhecido por Infante, pai da jovem.

Para isso, perguntou ao Sr. Loureiro, que por coincidência era muito amigo do pai da D. Virgínia. Depois de saber onde a família vivia, José Prazeres foi diretamente falar com o pai da Virgínia, pedindo autorização para falar com ela — como mandavam os costumes e o respeito da época.

José Prazeres era seis anos mais velho do que a Virgínia, mas o pai autorizou o namoro, pois ele já estava estabelecido, já tinha feito a tropa, e demonstrava ser um homem sério e responsável. Foi assim que começaram a namorar, com a bênção da família e o coração cheio de esperança.

Pouco tempo depois, veio o casamento. Maria Virgínia casou com apenas 17 anos, iniciando uma vida a dois baseada no amor, companheirismo, no compromisso e na partilha. Do casamento nasceram dois filhos, fruto dessa união que começou com um olhar e cresceu com respeito.

Hoje, Maria Virgínia e José Prazeres vivem nos Melros, lado a lado, provando que as grandes histórias de amor não precisam de pressa — apenas de verdade e duram uma vida inteira.



Carnaval

Celebrou-se o Carnaval no dia 16 de fevereiro.

Durante a manhã a monitora Margarida realizou pinturas faciais aos utentes do CACI e Lar Residencial e também fizeram atividades de estimulação cognitiva.

Já na parte da tarde, realizou-se um baile em conjunto com a ERPI e Centro de Dia, promovendo assim o relacionamento intergeracional.

Também se realizou uma sessão fotográfica com todos os participantes.

O Carnaval foi bastante agradável e com adesão às brincadeiras por parte dos utentes.

Foi um dia diferente e especial e como é Carnaval ninguém leva a mal, haja alegria e animação até mais não!!!



Feira do Pastor e do Queijo

No fim-de-semana 21 e 22 de fevereiro de 2026, realizou-se a “XXXV Feira do Pastor e do Queijo”, junto ao edifício dos Paços do Concelho, um evento dedicado à valorização da pastorícia dos produtos locais e das tradições do concelho.

No dia 21 houve atuação da Tuna de S. Martinho de Pindo, do Grupo de Concertinas do Dão, da Associação Rio Côja, da Tuna Realense, do Grupo 4 Mens e por fim do Grupo de Cantares “Pena Alba”.

Já no domingo, dia 22, durante a manhã houve a receção às Entidades Oficiais- Arruada pela Banda Musical e Recreativa de Penalva do Castelo, atuou o Grupo de Cantares União da Encoberta e por último foi a Prova de Queijo. De tarde, atuou o Grupo de Cantares de Pindo, a Escola de Samba Unidos de Vila Brasil, a artista Quina Barreiros e o Rancho Folclórico de Penalva do Castelo.

Como nos anos transatos, a nossa Associação marcou presença neste evento, com a venda de objetos de artesanato (vasos pintados à mão, caixas pirografadas de madeira) elaborados pelos utentes do CACI no “Ateliê de Artes Manuais” e com a venda dos nossos *mui* famosos bolos de azeite, cavacas, bolo de chocolate e pão de ló, confeccionados pelos colaboradores da cozinha da respetiva Instituição.

A Feira decorreu positivamente, sendo que “Os Melros” agradecem à Câmara Municipal de Penalva do Castelo pela cedência do espaço, manifestando ainda o seu agradecimento a todos os colaboradores envolvidos neste evento, bem como a todas as pessoas que visitaram a Feira.





Março

Dia Internacional da Matemática

A Associação de Professores de Matemática (APM), juntamente com outras associações e organizações, fez parte do núcleo português que integrou o conjunto de entidades que solicitou à Unesco a instituição do dia 14 de março — já com tradição alargada de celebrações matemáticas como Dia do Pi — como o Dia Internacional da Matemática (DIM ou IDM).

Esta iniciativa foi aprovada na 40.^a sessão da Conferência Geral da Unesco, em novembro de 2019. Foi criada uma página internacional onde se podem seguir as informações / sugestões / realizações que, relativamente a este dia, se propõem e se vão concretizando.

Todos os anos, no dia 14 de março, todos os países são convidados a participar em atividades para alunos e público em geral, em escolas, museus, bibliotecas e outros espaços.

Todos os anos, é anunciado um tema para *dar sabor* à celebração, despertar a criatividade e trazer luz às conexões entre a matemática e todos os tipos de campos, conceitos e ideias.

O tema do **DIM 2026, “Matemática e Esperança”**, pretende celebrar a matemática como uma linguagem universal que inspira compreensão, otimismo e cooperação.

Assim, para assinalar este dia, os utentes do CACI e Lar Residencial realizaram fichas de matemática.



Espetáculo “MEU” (Momento Especial Único)

No dia 14 de março, pelas 16h30 os utentes do Lar Residencial deslocaram-se até à Associação Hípica e Psicomotora de Viseu para assistir ao espetáculo “MEU” – Momento Especial Único para um grupo incrível de jovens e suas famílias.

A Estação das Letras é um projeto independente de teatro para a Infância criado em 2010 pelo ator Tiago Duarte.

Numa articulação entre o ator, objeto e espaço Tiago Duarte cruza o tradicional com o contemporâneo, criando uma relação transversal entre a expressão artística, plástica, música e imagem.

Valoriza a experiência artística como componente essencial ao desenvolvimento das capacidades de uma cidadania mais participativa, consciente e solidária.

Foi um espetáculo mágico e neste dia também o ator prestou uma homenagem a uma amiga, Sandra Coimbra que já partiu há 2 anos.

Os utentes adoraram esta experiência multissensorial, manifestando interesse, atenção e interação no decurso do espetáculo e com muita emoção à mistura.



História de Vida de Maria Glória Pereira

Aos 94 anos, Maria Glória Pereira é um exemplo vivo de uma geração marcada pela simplicidade, pelo trabalho e por uma notável capacidade de enfrentar a vida com coragem e serenidade. Natural de Vila Cova do Covelo, nasceu numa época em que os partos aconteciam em casa, assistidos por familiares, e onde os valores da união e da entreatajuda eram fundamentais.

Filha de Luciano e Alice Rodrigues Pereira, e a mais velha de quatro irmãos, cresceu rodeada de responsabilidades, mas também de memórias felizes. Entre elas, destaca com carinho os Natais da sua infância, marcados por presépios feitos à mão com musgo, paus e trapos — símbolos de uma criatividade simples e genuína que unia a família.

Numa altura em que o acesso à educação era limitado, teve a oportunidade de estudar fora da aldeia, primeiro em Chãs de Tavares e mais tarde em Mangualde e na Guarda. Um percurso pouco comum para muitas raparigas da sua geração, que revela a sua determinação.

Aos 20 anos, partiu para o Brasil para junto do pai e do irmão, numa viagem de barco que durou cerca de 10 dias. Foi aí que conheceu pessoalmente José Lemos, com quem viria a casar após dois anos de namoro. Juntos, construíram uma vida em comum durante 63 anos, marcada pelo companheirismo e dedicação, tendo uma filha, Elizabeth.

De regresso a Portugal, o casal fixou-se em Lisboa, onde construiu uma vida estável ao longo de mais de três décadas. Os domingos de verão passados na Costa da Caparica e outras cidades, entre praia e piqueniques, tornaram-se momentos marcantes de união familiar.

Mais tarde, regressaram à terra natal, onde enfrentaram novos desafios, incluindo problemas de saúde. Em 2018, foram acolhidos na instituição “Os Melros”, onde passaram a ter o apoio necessário. Dois anos depois, em plena pandemia, Maria Glória perdeu o marido, num momento particularmente difícil, marcado pela impossibilidade de uma despedida tradicional.

Apesar da dor, manteve-se firme, e fiel na fé a sua maior força. É hoje uma presença ativa na instituição, incentivando a reza diária do terço e transmitindo uma mensagem de esperança.

Entre os seus conselhos de vida, destaca a importância de viver com leveza, não guardar ressentimentos e valorizar o amor: “Nunca se deem zangados ao pé dos vossos maridos ou esposas”, afirma.

Apreciadora de pratos tradicionais como feijoada e bacalhau com legumes, e devota do Santuário de Fátima, Maria Glória continua a encontrar alegria nas pequenas coisas.

A sua história é mais do que um relato de vida — é um legado de valores, fé e resiliência que continua a inspirar gerações.





Sugestão dos Melros



Wrap

Ingredientes:

- Wrap;
- Cenoura;
- Frango ou Atum;
- Alface;
- Ananás;
- Cogumelos;
- Pimento;
- Cebola;
- Tomate;
- Molhos a gosto.

Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Desfiar o frango;
- ✓ Passo 2 – Cortar os restantes ingredientes;
- ✓ Passo 3 – Juntar todos os ingredientes no wrap e fechar.

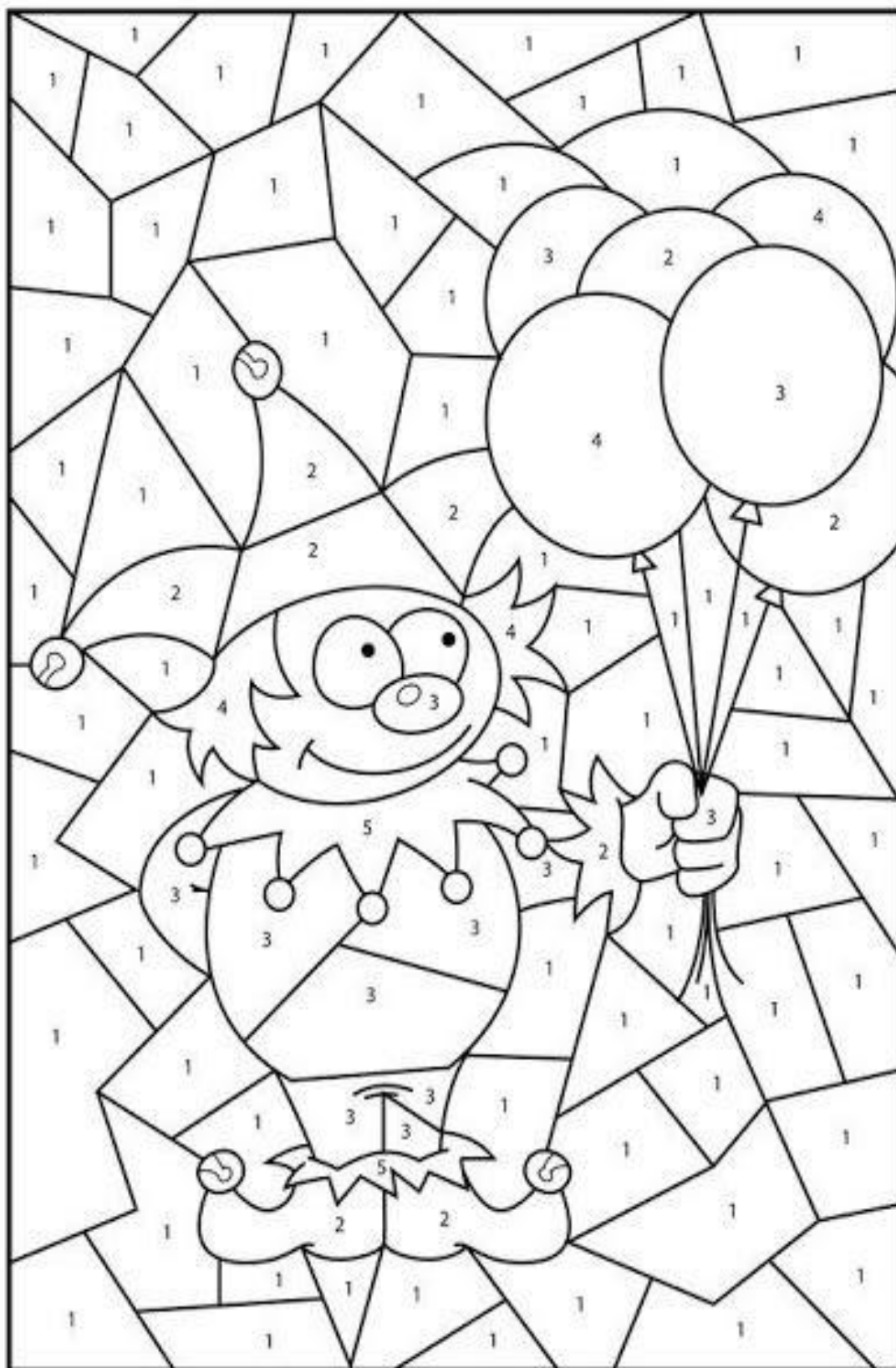
Faz conosco

Pinta ao teu gosto!! 😊



COLORIR DE ACORDO COM A LEGENDA:

1- VERDE 2- LARANJA 3- VERMELHO 4- AMARELO 5- ROXO





Contatos

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

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