



setembro, 2025

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº15



**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

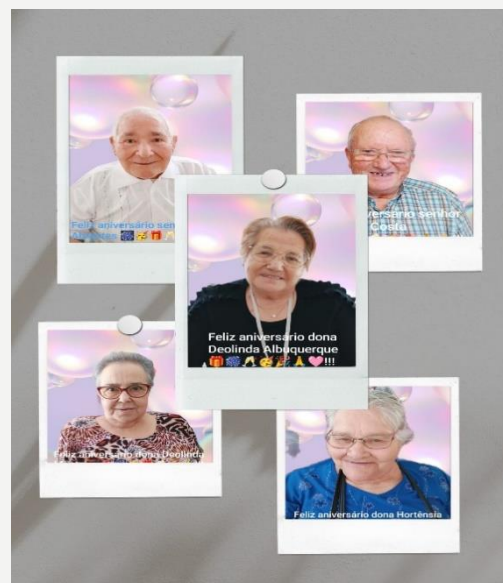
Dias de aniversário dos utentes

No Lar Residencial, o utente Nuno celebrou o seu aniversário no dia 2 de julho com os seus familiares.

O António Dinis celebrou o seu aniversário no dia 15 de julho, usufruindo de um bolo de iogurte. Neste dia os utentes do Lar Residencial encontravam-se de férias na Pousada de Juventude de Ovar.

O Victor e o Michael festejaram nos dias 23 e 26 de julho respetivamente, sendo que os utentes do CACI, que participam no ateliê Momentos de Culinária, confeccionaram um bolo de pão de ló.

O Sr. Ramiro assinalou o seu aniversário no dia 5 de julho, no dia 6 o Sr. Armindo, a D. Deolinda Albuquerque no dia 8 de julho, a D. Deolinda Monteiro no 15 de julho e por fim a D. Hortênsia Almeida no 26 de julho.



Marchas Populares 2025

No dia 5 de julho, pelas 21h, na Praça do antigo Mercado de Penalva do Castelo, seis grupos de marchantes (Sport Clube de Penalva do Castelo, que marchou pela primeira vez, Associação Cultural Social Recreativa de Germil “Os Melros”, Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo, Associação Recreativa e Cultural Sezurense, Grupo da Ínsua e Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Pindo) reuniram toda a comunidade numa celebração cheia de dinâmica, alegria e cor.

O tema da coreografia da nossa Instituição esteve relacionado com a Natureza, apelando à sustentabilidade do meio ambiente. A letra da música foi elaborada por um dos participantes da marcha, Sr. Joaquim Martins, e a coreografia foi dinamizada pelo Sr. Albertino Ferreira.

A nossa Marcha contou com 20 pares, 5 cantoras, 6 crianças e com a colaboração da Banda Filarmónica de Penalva do Castelo.

Foi uma noite de muita diversão e uma verdadeira demonstração de como a união e o esforço conjunto podem transformar qualquer evento numa celebração inesquecível.

Agradece-se a todos os que participaram pelo empenho na elaboração dos trajes, adereços, coreografias e letras de canções, ajudando assim na preparação deste evento.

Na tarde do dia 6 de julho, a Marcha foi exibida para os utentes, culminando com um lanche partilhado.





“Verão Com Diferença”

A chegada do calor, do verão, apela a mar, a praia e à atividade Verão com Diferença, que decorreu entre o dia 14 e o dia 20 do corrente mês

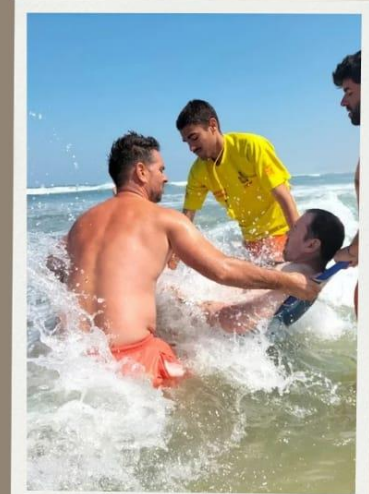
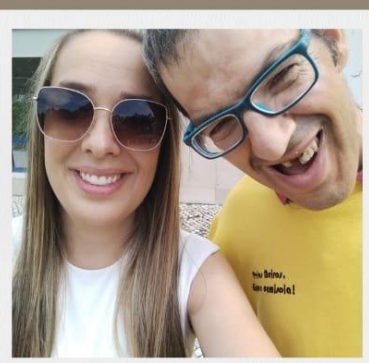
Este ano não foi exceção e os utentes do Lar Residencial e do CACI puderam novamente usufruir de uma semana descontraída e animada na Praia do Furadouro, Ovar.

O bom tempo convidou a banhos no mar, na piscina, a passeios à beira-mar e a umas boas sestas à sombra do guarda-sóis.

Mais uma vez, agradecemos à Junta de Freguesia de Germil pelo seu generoso contributo.

Um enorme bem-haja à Direção do Clube Desportivo do Furadouro por graciosamente, nos terem cedido as suas instalações – muito obrigada Henrique, Bernardino e Filipe. Ao Sr. Presidente da Direção de Os Melros, Sr. José Manuel Costa Lopes, o nosso agradecimento por, incondicionalmente, sempre apoiar as nossas iniciativas. 😊





Dia dos Avós

No dia 26 de julho, celebrou-se o Dia dos Avós.

A celebração do dia dos avós é feita através de eventos e de atividades que prestam homenagem e visam demonstrar carinho e apreço a todos os avós.

Netos e filhos presenteiam os seus avós, de forma a agradecer o apoio e dedicação destes à família e mostrar o quanto eles são importantes para os seus familiares.

Foi uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.

Natural de Penafiel, e avó de seis netos, tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida.

A data escolhida para a sua celebração foi 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

A data foi instituída pela Assembleia da República em 2003.

Assim, não podíamos deixar passar este dia tão importante e por isso foi realizada com os nossos utentes da ERPI uma sessão de esclarecimento, para compreender o porquê de existir este dia, os direitos e deveres dos avós que fazem parte do código civil e, o melhor de tudo, a partilha de memórias entre todos!!



Oração pelos avós
Ó meu Jesus, hoje quero-te entregar meu avô e avó. Quero pedir-lhe a proteção de Santa Ana e São Joaquim, que foram seus avós queridos e que já estão no céu, junto de ti e da sua mãe, Maria.
Que esses Santos queridos possam cuidar dos meus avós, em toda as suas necessidades e encher os seus corações de paz, saúde e alegria.
Amém!





Agosto

Dias de aniversário dos utentes

A D. Maria Fernanda Bernardo no dia 3 de agosto assinalou o seu aniversário, no dia 10 o Sr. Francisco Fonseca (Centro de Dia), no dia 14 o Sr. Vasco Rebelo, a D. Maria Virgínia Pais no dia 15, no 21 a D. Alexandrina Ramos e por fim a D. Aida Santos no 23.



Taekwondo Clube do Dão

Com o propósito de mostrar que o Taekwondo é uma atividade desportiva PARA TODOS, e cumprindo a sua missão social, o Taekwondo Clube do Dão convidou a nossa Instituição para estabelecer uma parceria de índole social e desportiva.

Aceitámos de bom grado e entusiasmo, pois consideramos que as parcerias são exponencialmente enriquecedoras, até por levarem a nossa Missão e Valores mais longe, sendo o caso.

Na Instituição serão implementadas aulas de Taekwondo Adaptado, direcionadas para os utentes do Lar Residencial e CACI, sendo mais uma atividade física proporcionada aos nossos utentes, para o seu bem-estar físico e psicológico.

Tal como o Taekwondo Clube do Dão, acreditamos que o Desporto, bem como as Artes, são práticas que promovem a inclusão social / comunitária e a liberdade de expressão e participação.

Agradecemos o convite e estamos certos que juntos faremos alguma diferença na desconstrução da "diferença" ainda instalada.



Festas do Concelho de Penalva do Castelo

Entre os dias 21 e 25 de agosto, tiveram lugar as Festas do Concelho de Penalva do Castelo, na Avenida Castendo.

No dia 21 atuou o Grupo de Concertinas do Dão, As Band e Dj Very Light, no 22 Piruka, Grupo de Cantares Pena Alba e Kapittal, no 23 a Casa do Povo de Esmolfe, Anselmo Ralph e Dj Vee, no 24 X Feira do Vinho Dão dedicada aos produtores locais de Penalva e o Rancho Folclórico de Penalva do Castelo, Némanus e Baece e por fim no dia 25 feriado municipal, decorreu a missa e procissão em honra de S. Genésio e Banda Musical R. de Penalva do Castelo e a animação terminou ao som da banda Função Pública.

A instituição: “Os Melros” foi responsável por organizar a festa com os comes e bebes, nomeadamente pão com chouriço, bifanas no pão, frango, caldo verde, arroz de javali, caldeirada de javali e arroz de feijão.

Agradecemos a toda a equipa que contribuiu para o sucesso do evento, pois foi sem dúvida uma grande equipa... Os melhores escolhidos a dedo, pois todos honraram a camisola que vestiram, conseguindo assim cumprir este desafio!

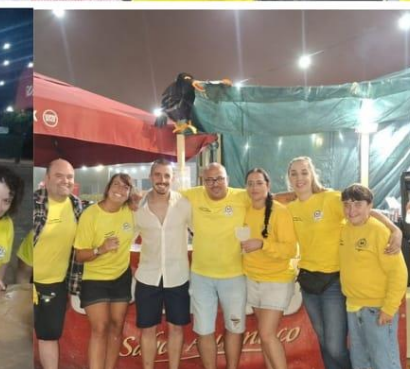
Foi muito trabalho, poucas horas de sono, mas também muitos momentos de diversão, sendo alguns proporcionados pelos senhores dos carrinhos de choque!! Com uma equipa destas não é difícil ser líder, é apenas um Grande Orgulho.

Um bem-haja a todos os que nos visitaram através dos nossos bares e restaurante nas Festas da Vila de Penalva do Castelo.

A receita irá reverter para a Construção da Unidade de Cuidados Continuados de Saúde Mental (UCCSM-RAMa).

No dia 31 de agosto “Os Melros” realizaram um almoço na instituição como forma de agradecimento a todos os que colaboraram neste evento.





Recordar Penalva do Castelo

Hoje, dia 25 de agosto, foi feriado em Penalva do Castelo. Como tal, foi relembrada toda a história, tradições e pratos típicos da mesma e, sobretudo, imensas partilhas do antigamente por parte dos nossos idosos.

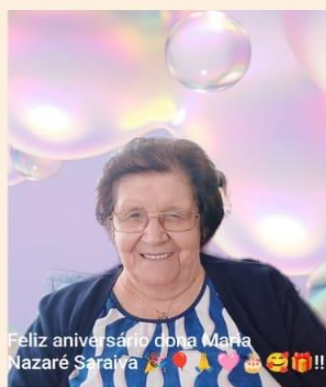




Setembro

Dias de aniversário dos utentes

A D. Maria Nazaré Saraiva (Centro de Dia) celebra o seu aniversário no dia 1 de setembro, no dia 4 a D. Maria José Tavares, no dia 10 a D. Elisabete, no dia 12 a D. Isaura Albuquerque, no dia 15 a D. Sara Martins, no 16 o Sr. Fernando Rodrigues e o Sr. Joaquim Pais (Centro de Dia), no 17 a D. Hortênsia Pais e por fim no 20 a D. Maria Eugénia Carvalho (Centro de Dia).



Saída à Feira de S. Mateus

No dia 11 de setembro, os utentes do CACI e Lar Residencial saíram da Instituição pelas 14h para se deslocarem até à Feira de São Mateus.

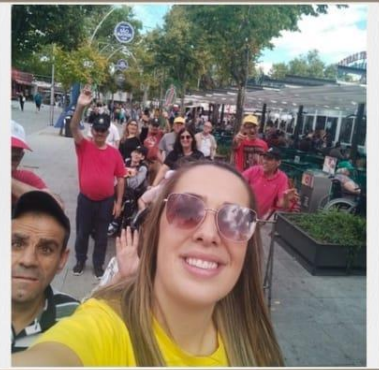
À chegada, os utentes relaxaram numa das muitas esplanadas do espaço da feira para apreciarem as tradicionais farturas. De seguida, praticamente todos os utentes puderam ver todo o recinto e parte da cidade de Viseu a partir da Roda Gigante.

Por último, os utentes tiveram direito a um lanche na “Nutlove”, comeram crepes, tripas ou waffles. Ainda puderam saborear um gelado.

Foi uma tarde bem passada, com tempo agradável, diversão e alegria à mistura, sendo um momento de convívio entre todos.

Todos somos diferentes, mas todos somos PESSOAS e há pessoas que fazem a diferença impactando positivamente na vida de outros. Disso é exemplo o Sr. Márcio, da “NutLove”. A este, 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.





Saída a Aveiro

No dia 18 de setembro, cerca de 40 utentes da Instituição, da ERPI, 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.

Almoçaram no Jardim “Oudinot”, onde foi possível desfrutar de uma tarde tranquila entre caminhadas, períodos de descanso ao ar livre e visita à Costa Nova com uma breve paragem na cidade de Aveiro para comprar os tradicionais ovos moles.

No regresso, lancharam no parque da Nossa Sra. do Castelo, em Mangualde.

Foi um dia bem passado, sendo um momento de convívio entre todos, marcado pela boa disposição e alegria.



Estafeta da Amizade IX Edição - 2025

No dia 18 de setembro, durante a manhã, 21 utentes da instituição deslocaram-se ao Parque de Santiago, em Viseu, para a atividade de **Orientação Adaptada, um Desporto para todos (Estafeta da Amizade IX Edição – 2025)**.

Esta atividade é uma parceria entre o Centro de Apoio a Deficientes de Santo Estevão e o Clube de Orientação de Viseu, sendo que este evento contou com centenas de participantes de todas as faixas etárias. Aprendeu-se a consultar um mapa e navegar pelos vários pontos espalhados pelo percurso.

Seguiu-se o almoço (arroz, carne, batatas de pacote e sumo) e café na esplanada do Parque do Fontelo, onde foi possível desfrutar de uma tarde tranquila entre caminhadas para observar a natureza, os bonitos pavões que habitam neste local, períodos de descanso ao ar livre e jogo de cartas.

Para concluir o dia, realizou-se um lanche partilhado (pão de ló e bolo de chocolate e sumo).

Foi um dia bem passado, sendo um momento de convívio entre todos, marcado pela boa disposição e alegria.

Agradecemos por tão bem termos sido recebidos. Um muito obrigada!



Estamos no Outono

O outono é a estação do ano que sucede o verão e antecede o inverno, iniciando este ano a 22 de setembro.

De modo a festejar este dia, os utentes do CACI e Lar Residencial decoraram os espaços comuns com uma frase alusiva à estação – “Tal como as folhas se juntam no chão, juntos somos mais fortes. Bem-vindo, Outono!” – e com imagens: uma árvore e uma bicicleta com o cair das folhas, bolotas, folhas de videiras, a agricultora a puxar a carroça de folhas e, por último, também foi decorada a porta principal com uma bailarina vestida de folhas.

Os utentes participaram com entusiasmo e satisfação para dar as boas vindas ao outono.





Sugestão dos Melros



Cookies de Chocolate

Ingredientes:

- 250g manteiga;
- 250g açúcar;
- 5 ovos;
- Aroma de baunilha;
- 340g farinha sem fermento;
- 30g de cacau em pó;
- 30g leite em pó.

Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Bater a manteiga com o açúcar até obter um creme fofo;
- ✓ Passo 2 – Adicionar os ovos 1 a 1 até incorporar;
- ✓ Passo 3 – Juntar os restantes ingredientes de uma vez e envolver (não amassar muito);
- ✓ Passo 4 – Adicionar as pepitas de chocolate;
- ✓ Passo 5 – Deixar repousar no frio;
- ✓ Fazer bolinhas com a massa e levar a cozer ao forno a 180 C cerca de 20 minutos.

Dá cor ao Verão!! 😊





Contatos

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

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