



setembro, 2026

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº19



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

O que encontrar...



O que por cá se faz?



Faz connosco



Sugestão dos Melros

O que por cá se faz?



Julho

Marchas Populares 2026

No dia 4 de julho, pelas 21h, na Praça do antigo Mercado de Penalva do Castelo, realizou-se mais uma edição das “Marchas Populares”, num ambiente de alegria, tradição, convívio e muita animação.

Foram oito grupos de marchantes: Sport Clube de Penalva do Castelo, Casa do Povo de Esmolfe, Associação Cultural Social Recreativa de Germil - “Os Melros”, Centro Social Paroquial de Sezures, Associação Cultural Desportiva e Recreativa de Pindo, Associação Recreativa e Cultural de Lusinde, Rancho Folclórico de Penalva do Castelo e Grupo da Ínsua.

O tema da coreografia da nossa Instituição esteve relacionado com a Batalha de Aljubarrota, uma das páginas mais marcantes da história de Portugal. A letra da música e a coreografia foram da autoria da Animadora Ana Margarida Lopes.

A nossa Marcha contou com 16 pares, 1 cantora e 5 crianças. Contou ainda 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 o empenho, criatividade e dedicação na elaboração dos trajes, adereços, coreografias e letras de canções, proporcionando um espetáculo incrível. Um agradecimento ao público pela presença, por possibilitarem manter viva uma das mais belas tradições do nosso concelho e por terem contribuído para o sucesso desta iniciativa. Ainda um agradecimento especial à Banda Musical e Recreativa de Penalva do Castelo, pelo acompanhamento musical aos grupos que contribuiu para o brilho do evento.

No dia 5 de julho, a Marcha foi exibida para os utentes, culminando com um almoço partilhado na Instituição.



“Verão Com Diferença”

A chegada do calor, do verão, apela a mar, a praia e às atividades, que decorreu entre os dias 20 e 26 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 dos guarda-sóis.

No dia 23 de julho os utentes deslocaram-se até ao Circo: “Cristal”, proporcionando uma experiência única, inesquecível e para muitos deles foi a primeira vez que assistiram a este espetáculo.

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







Agosto

Donativo do Ginásio *Alive*

O Ginásio **Alive** teve conhecimento, por parte de uma das suas clientes e simultaneamente colaboradora da nossa Instituição, da existência das respostas sociais de Lar Residencial e CACI, respetivo público-alvo e da atividade física desenvolvida. Generosamente, doou à nossa Instituição, equipamentos desportivos nomeadamente uma bicicleta estática, uma roda abdominal e dois tapetes de ginástica.

No dia 22 de agosto procedeu-se à recolha do respetivo material.

Agradecemos, desde já, a atitude altruísta das proprietárias do Ginásio **Alive**, Diana e Francisca.



Criatividade Sem Idade: Utentes do Lar Os *Melros* encantam com peças de croché

O projeto de animação do nosso Lar de Idosos ganhou uma nova dinâmica. As utentes dão asas à imaginação para criar peças únicas de artesanato que a comunidade já pode adquirir por meio de encomenda, ou escolhendo entre as que já estão prontas. A encomenda será feita por uma utente, com todo o carinho, dedicação e ao seu ritmo.

Quem visita o nosso Lar descobre rapidamente que a criatividade não escolhe idades. Na sala de animação, o dia-a-dia ganha cor através das mãos talentosas das utentes que transformaram as agulhas e as linhas de croché numa verdadeira oficina de afetos. O que começou como uma atividade para estimular a mente e promover o convívio é hoje um projeto de sucesso aberto a toda a comunidade.

As idosas do Lar juntam a sua experiência e criatividade para elaborar várias peças, misturando o saber tradicional com designs modernos. O catálogo do projeto é vasto e inclui opções para todos os gostos como:

- Porta-chaves;
- Malas;
- Cestos;
- Marcadores de livros;
- Porta-copos;
- Enfeites consoante a estação e/ou época do ano (Natal, Páscoa...)
- Diversos.

Visite o Lar Os *Melros*, ou pesquise nas nossas redes sociais e escolha o seu modelo favorito. Apoie um projeto onde cada linha conta uma história de vida.







Setembro

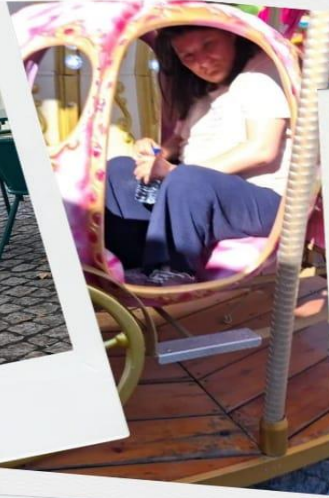
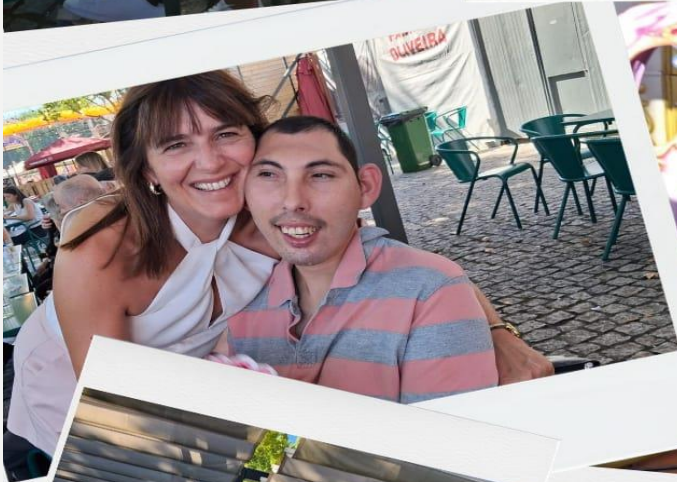
Saída à Feira de S. Mateus

No dia 2 de setembro, os utentes do CACI e Lar Residencial deslocaram-se à Feira de São Mateus para uma tarde de convívio e diversão. Não pode faltar o momento de saborear as típicas farturas!

Depois de terem apreciado a paisagem desde a Roda Gigante, foi-lhes oferecido o lanche pela “Nutlove”.

Todos somos diferentes, mas todos somos PESSOAS e há pessoas que fazem a diferença e que impacta 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 nossos utentes uma tarde divertida, descontraída e doce na tão renomada Feira de São Mateus.





Passeio de Verão: um dia de convívio e fé em Fátima

No dia 24 de setembro, realizou-se o tradicional Passeio de Verão da nossa Instituição, que contou com a participação de utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, acompanhados por funcionários, voluntários e alguns membros da Direção, até ao Santuário de Fátima.

À chegada, teve lugar o almoço, servido num agradável salão destinado ao acolhimento de peregrinos, situado nas proximidades do Santuário. O espaço revelou-se muito acolhedor e proporcionou um ambiente descontraído, favorecendo o convívio entre utentes, colaboradores, voluntários e membros da Direção.

Já no Santuário, os nossos utentes rezaram o Terço, acenderam velas, fizeram as suas orações e oferendas, vivendo este momento de fé e devoção de acordo com as suas tradições e crenças.

De regresso ao salão, tivemos ainda um lanche variado, preparado com todo o carinho pela equipa da cozinha da Instituição, ao qual se juntaram deliciosos bolos confeccionados pelas nossas utentes. Foi mais um momento de partilha, conversa e boa disposição, O que tornou o dia ainda mais especial.

Por volta das 17h00, iniciámos o regresso a Germil, levando connosco o sentimento de termos vivido um dia diferente, marcado pela fé, pelo convívio, pela partilha e, sobretudo, pela alegria de estarmos juntos.

Um agradecimento especial a todos os que contribuíram para a realização deste passeio e que, com a sua presença e dedicação, ajudaram a tornar este dia tão significativo para todos os participantes, principalmente para os nossos utentes.



História de Vida: D^a Maria de Lurdes



A D^a Maria de Lurdes nasceu a 6 de julho de 1941, no Hospital de Alcobaça, distrito de Leiria. Filha de uma mãe de 42 anos e de um pai de 56, ficou órfã de pai com apenas dois anos de idade. A sua mãe viu-se, então, perante a difícil missão de criar sozinha os seus cinco filhos. Apesar das dificuldades, a D^a Maria de Lurdes recorda a sua infância com muito carinho e amor, guardando na memória a educação e os valores que recebeu da sua mãe.

Frequentou o Jardim de Infância João de Deus, em Santa Maria da Vitória e, aos sete anos, iniciou a escola primária.

Aos 14 anos decidiu aprender a arte da costura, começando por aprender a confeccionar calças de homem e a trabalhar em alfaiataria. Aos 20 anos foi mãe pela primeira vez e aos 39 teve o seu segundo filho.

Sempre dedicada aos seus dois rapazes, tomou uma das grandes decisões da sua vida: emigrar para os Estados Unidos da América, movida pelo amor aos filhos e pelo desejo de lhes proporcionar um futuro melhor e melhores oportunidades de educação. Chegou aos Estados Unidos com 40 anos de idade e continuou a trabalhar na área da costura. Foram décadas de trabalho, dedicação e perseverança. Durante esse percurso, teve a felicidade de assistir a momentos muito importantes da vida dos seus filhos: viu-os casar, viu nascer os seus netos e, mais tarde, recebeu com enorme carinho a chegada dos bisnetos. Atualmente, é uma orgulhosa avó de 6 netos e bisavó de 9 bisnetos.

Esta Sra. sempre gostou de viajar e conhecer novos lugares. Nos EUA, apreciava especialmente comer no McDonald's, enquanto em Portugal não dispensa um bom e tradicional cozido à portuguesa. Fala fluentemente português e inglês e gosta de viajar tanto pelos EUA como por Portugal. Ao longo da sua vida teve oportunidade de conhecer vários países e lugares que guarda com carinho nas suas recordações. Adorou viajar até ao Havai, França, Marrocos e Espanha.

Em 2026, decidiu regressar a Portugal com o desejo de rever a família que há tantos anos não via. Permaneceu durante cerca de dois meses em casa de um sobrinho, em Mangualde. Mais tarde, decidiu viver sozinha e, aos 85 anos, alugou um apartamento. Ali permaneceu apenas três dias, contando com a assistência e o carinho dos seus sobrinhos, antes de necessitar de ser encaminhada para o Hospital. Perante esta situação, os seus dois filhos viajaram de emergência para Portugal para a acompanhar e apoiar. Juntos, procuraram uma Instituição que lhe pudesse proporcionar os cuidados, o carinho e a segurança necessários à sua recuperação, encontrando n' *Os Melros* o lugar que consideraram adequado para esta nova etapa da sua vida.

O seu lema de vida é simples, mas profundo: amor ao próximo e respeito, incluindo o respeito e a fé em Deus. Às gerações mais jovens, deixa um conselho que traduz a sua própria história de vida: trabalhem, lutem pelo vosso futuro e cuidem dos vossos idosos sempre que o trabalho e as circunstâncias o permitam.

Hoje, o grande sonho de D. Maria de Lurdes é recuperar a sua saúde com o apoio e cuidados prestados pela nossa Instituição e voltar a viajar para os EUA, para junto dos seus filhos. A todos deseja o melhor do mundo e deixa um sentido obrigado por a terem recebido e admitido nesta maravilhosa casa.



Sugestão dos Melros



Pão de ló com sabor a morango

Ingredientes:

- 10 ovos;
- 1 e ½ de farinha;
- ½ de óleo;
- ½ de água;
- 1 colher de chá de fermento;
- 1 caneca de Nesquik de morango.

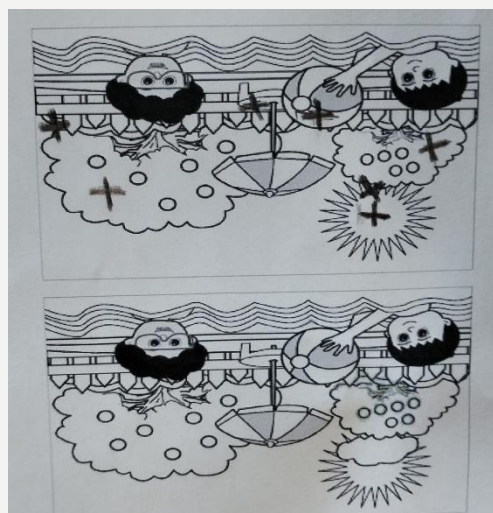
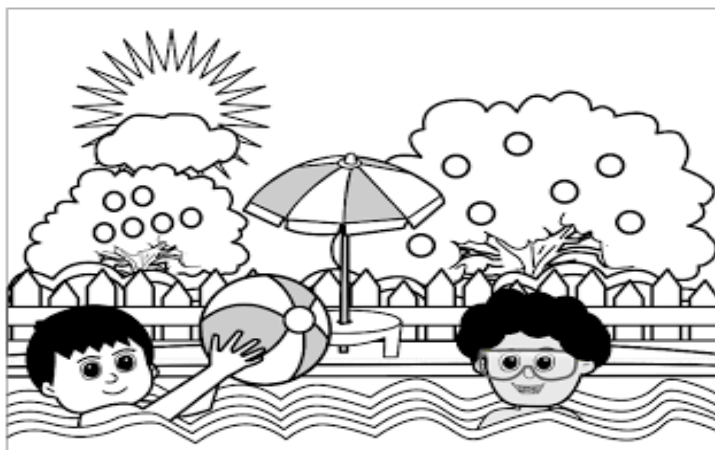
Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Separar a clara da gema;
- ✓ Passo 2 – Bater as claras em castelo;
- ✓ Passo 3 – Bater a gema com o açúcar;
- ✓ Passo 4 – Misturar o Nesquik, o óleo e por fim a água;
- ✓ Passo 5 – Juntar a farinha e o fermento;
- ✓ Passo 6 – Envolver as claras no preparado;
- ✓ Passo 7 – Levar ao forno sem untar a forma de 45m a 180m.



O verão é a estação mais divertida do ano!! 😊

Descobre os 7 erros da imagem!



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>