

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº14



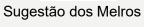
Associação Cultural
Social Recreativa e
Desportiva de Germil
- Os Melros

O que encontrar...



O que por cá se faz?







Faz connosco

O que por cá se faz?



Abril

Aniversário dos utentes

A utente D. Rosa Melo celebrou o seu aniversário no dia 1 de abril, no dia 7 a D. Mariana Rodrigues, a D. Eulália Rodrigues no dia 10, no dia 20 a D. Maria do Carmo Henriques e a D. Lourdes Lopes Luís, do Centro de Dia, no dia 27 o Sr. Joaquim Lopes.













Abril – Mês Internacional de Prevenção dos Maus Tratos na Infância

O mês de abril é o mês Internacional de Prevenção dos Maus Tratos na Infância. É uma iniciativa que visa alertar para os maus-tratos a que muitas crianças e jovens estão sujeitos.

Em 1989, Bonnie Finney, uma mulher norte americana, amarrou uma fita azul na antena do carro em homenagem ao seu neto, vítima mortal de maus-tratos.

Este gesto, e a repercussão da iniciativa, definiu abril como o Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância.

"O Azul funciona para mim como um constante alerta, para lutar pela proteção das crianças", disse Bonnie Finney.

Esta campanha, que começou como uma homenagem desta avó ao neto, expandiu-se e, atualmente, muitos países usam as fitas azuis durante o mês de abril.

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

Qualquer criança ou jovem pode ser alvo de violência quer seja física, psicológica ou sexual, podendo ser presencial, ou em contexto online, independentemente da sua idade, género, ou estatuto socioeconómico.

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, sendo que ambas realizam ações de prevenção contra os maus-tratos.

Na nossa Instituição, nas respostas de CACI e Lar Residencial realizou-se um vídeo, de modo a assinalar este dia, o qual foi posteriormente publicado nas redes sociais. "Violência cala, AMOR dá voz"!









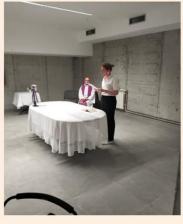
Celebração da Eucaristia

De agora em diante, uma vez por mês à sexta-feira, celebra-se a Eucaristia na Instituição Os Melros. Assim, queremos deixar um agradecimento ao Sr. Padre César Martinho se deslocar à Instituição para celebrar a Missa para os nossos utentes. O nosso bem-haja!



















Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde

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

Realizou-se um Brainstorming, no dia 7 de abril no CACI/Lar Residencial sobre estes dois conceitos. Assim, a atividade física é qualquer movimento corporal que provoque estímulos nos músculos e resulte no gasto energético. Por seu lado, a OMS define Saúde como sendo o estado completo de bem-estar físico, mental e social.

A saúde tem múltiplas dimensões: física, espiritual, social, emocional, ambiental e mental.

A atividade física tem impacto na saúde mental, nomeadamente na redução de stress e ansiedade, melhoria do humor e da autoestima e prevenção de problemas de saúde mental (depressão e ansiedade).

Existem vários benefícios na prática de atividade física para a nossa saúde. Por isso, devemos ter uma alimentação saudável, hidratarmo-nos, bebendo água, moderadamente antes, durante e depois a atividade física, evitar fazer exercícios sob o sol forte, ter uma boa higiene de sono e evitar o consumo de substâncias (álcool e tabaco). É primordial realizar 30min de atividade física para bem da nossa saúde, podendo estes serem fracionados ao longo do dia, o que interessa é fazer.

É essencial promover o bem-estar físico e mental, incentivar estilos de vida saudáveis e aumentar a consciencialização sobre a saúde global.

Para finalizar, realizou-se uma sessão de mobilidade e alongamentos, de modo a sinalizar este dia.

Os utentes participaram ativamente e com interesse na "chuva de ideias" acerca desta temática.













Dia Mundial da Arte

No dia 15 de abril assinala-se o Dia Mundial da Arte. É uma celebração internacional das Belas - Artes que foi declarada pela Associação Internacional de Arte para promover a consciencialização da atividade criativa em todo o mundo.

Este dia foi escolhido por ser a data de nascimento de Leonardo da Vinci, um dos maiores génios artísticos de todos os tempos.

No Lar Residencial / CACI os utentes deram asas à sua imaginação e criatividade, preenchendo várias imagens (bola, flor, sol e um pintainho num ovo) com massas, arroz e papel crepe de diversas cores. Estes colaboraram ativamente com atenção e interesse na realização dos trabalhos.

"A arte diz o indizível; exprime o inexprimível, traduz o intraduzível." - Leonardo da Vinci.



Páscoa

A Páscoa é tempo de reflexão, união, gratidão, celebração e esperança.

Esta festa não tem uma data fixa face ao calendário civil.

Para celebrar este dia foi pedido aos utentes da ERPI e Centro de Dia que, a partir de rolos de papel higiénico, elaborassem sacos para colocar amêndoas para oferecerem.

Fizeram ainda coelhos em cartão por ser o símbolo da Páscoa.

Por fim, foi feita uma reflexão sobre os símbolos e história da Páscoa, relembrando tradições.

A Páscoa é uma festividade religiosa e um feriado que celebra a crença de que Jesus morreu e ressuscitou no terceiro dia após a sua crucificação no Calvário. O domingo de Páscoa marca o ápice da Paixão de Cristo e é precedido pela Quaresma, um período de quarenta dias de jejum, orações e penitências.







Maio

Dias de aniversário dos utentes













O Márcio do CACI / Lar Residencial assinalou o seu aniversário no dia 11 de maio.

Os utentes do atelier: "Momentos de Culinária" confecionaram o seu bolo de aniversário – bolo de chocolate com cobertura de chocolate.

No dia 25 de maio celebraram os seus aniversários os utentes Tomás (24 de maio) Ricardo e Anabela, com um bolo de ananás confecionado pela cozinha.

Os utentes do Lar Residencial cantaram os parabéns e degustaram o bolo.

Todos ficaram felizes com a festa.

O utente Albano Pina celebrou o seu aniversário no dia 4 de maio, no dia 6 a D. Ermelinda Dias, do Centro de Dia, o Sr. Manuel Almeida no dia 9, o Sr. Manuel Lopes, do Centro de Dia, no dia 12 a D. Emília Pinto no dia 20 e o Sr. Fernando Domingos no dia 30.





Dia da Mãe

O Dia da mãe celebra-se no primeiro domingo de maio, este ano no dia 4.

É uma data comemorativa que homenageia anualmente a figura familiar materna e a maternidade.

Mãe significa mulher que dá à luz, ou mulher que cria e cuida de uma criança como se fosse sua!!!

É mais um dia em que devemos valorizar, respeitar e admirar todas as mães e agradecer por todos os sacrifícios que fizeram!!

Feliz Dia da Mãe para todas!!!



Caminhada: "Trilho entre Dão e Ludares"

No dia 4 de maio decorreu mais uma edição da CAMINHADA "TRILHO ENTRE DÃO E LUDARES", na nossa freguesia.

A concentração teve lugar junto à Instituição, tendo a Presidente da Junta de Freguesia, Marlene Lopes, dado 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.

Antes da partida, os participantes puderam assistir a uma excelente representação da Lenda do Melro e da Cereja, dinamizada pelo Clube de Teatro do CACI, orientados pela Monitora Cátia. No fundo, o nome da nossa Instituição tem inspiração nesta história.

Foram cerca de 100 caminhantes que percorreram o "Trilho entre Dão e Ludares", um percurso que promoveu o contacto com a natureza, a cultura e história da freguesia, o exercício físico e a valorização do património local, num ambiente de convívio e descoberta.

Ao longo do percurso, os caminhantes tiveram oportunidade de visitar locais emblemáticos como a Capela de Nossa Senhora da Piedade, a Serra do ValeCovo, os Moinhos do Lamegal, a Capela de Nossa Senhora da Vitória (Lamegal), a Capela de São José (Abogões e Coucinheiro), conhecer a Lenda do Pé de Nossa Senhora, a Igreja Matriz (São Cosme e São Damião), a antiga Escola Primária, o Baloiço da Levada Velha, os Moinhos do Pisão, a Ponte do Cavalo, o casario tradicional dos Moinhos da Roda, a Serra do Valongo e o caminho dos "Burros".

A meio do percurso, nas instalações do Multiusos da freguesia, os caminhantes puderam pausar e saborear produtos típicos da região, num ambiente de confraternização. No final do percurso, jovens atletas do clube Taekwondo do Dão dinamizaram uma sessão de relaxamento.

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" e a Irmandade de Nossa Senhora da Piedade, a caminhada contou com o apoio da Câmara Municipal de Penalva do Castelo.

Deixamos um agradecimento a todos os participantes que, apesar da chuva, demonstraram a sua força e realizaram todo o percurso, bem como a todos aqueles que ajudaram na organização deste evento.



























O Dia Internacional da Família

No dia 15 de maio assinala-se o Dia Internacional da Família!

A data foi proclamada pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas em 1993 e reflete a importância que a comunidade internacional atribui às famílias. Destaca também o reforço do papel da mulher no seio da família, visando o alcance da igualdade na distribuição de responsabilidades familiares.

O Dia Internacional oferece uma oportunidade para promover a consciencialização sobre questões relativas às famílias e para aumentar o conhecimento dos processos sociais, económicos e demográficos que afetam as mesmas. Assim, realizou-se uma reflexão com os utentes da ERPI e Centro de Dia sobre os diferentes tipos de família, as bases de uma família, entre outros aspetos relacionados com este dia.

Concluiu-se que somos uma grande família também aqui n' Os Melros!!

A equipa deseja a todos um Feliz Dia da Família!!



Dia do Hambúrguer

O Dia do Hambúrguer é comemorado anualmente no dia 28 de maio, data que reúne amantes da gastronomia em todo o mundo para homenagear este ícone da culinária.

A escolha dessa data remonta a um evento significativo ocorrido em 1904: a Feira Mundial de St. Louis, nos Estados Unidos. Durante essa feira, o hambúrguer foi apresentado ao público como um lanche inovador e prático, ganhando popularidade rapidamente.

Embora a origem do hambúrguer remonte à Alemanha, com influências da culinária de Hamburgo, foi nos Estados Unidos que ele se consolidou como a sanduíche que conhecemos hoje.

Os utentes do CACI e Lar Residencial confecionaram os hambúrgueres para desfrutarem ao lanche. Estes evidenciaram agrado na realização da atividade culinária.



Dia Internacional do Museu

O Dia Internacional dos Museus é comemorado anualmente a 18 de maio. O tema escolhido para o ano de 2025 foi "O Futuro dos Museus em Comunidades em Rápida Mudança".

É uma data criada pelo Conselho Internacional dos Museus (ICOM) para sublinhar a importância dos museus no intercâmbio cultural e desenvolvimento e o seu papel na sociedade. Neste dia, muitos museus em Portugal e no mundo organizam atividades especiais e oferecem acesso gratuito.

Os utentes do CACI e Lar Residencial deslocaram-se ao Museu do Quartzo, no dia 30 de maio.

O Dia Internacional dos Museus é um momento para:

- Conhecer: Visitar museus, explorar exposições.
- Celebrar: A cultura, a história e o património.
- Participar: Em atividades especiais, workshops, palestras ou visitas guiadas.
- Sensibilizar: Para a importância dos museus como espaços vivos de memória e conhecimento.

Os utentes gostaram da experiência proporcionada, sendo um dia de descoberta e aprendizagem.































Junho

Dias de aniversário dos utentes

A utente D. Maria Conceição Couto celebrou o seu aniversário no dia 10 de junho, no dia 15 de junho a D. Adelaide Martins Gomes, do Centro de Dia, no dia 27 de junho a D. Maria Dores Lopes, no dia 28 a D. Maria de Lurdes Pais e a D. Ascensão Coelho dia 30.



O utente Carlos celebrou o seu aniversário no dia 2 de junho, contando com a presença da irmã que lhe trouxe um bolo e lhe cantou também os parabéns no lanche.

A Agna festejou o seu aniversário no dia 23 de junho e contou com a presença da sua família que lhe trouxe um bolo e, em conjunto com os utentes e equipa cantaram os parabéns.





Dia Mundial da Criança

No dia 1 de junho de 2025, celebrou-se o Dia Mundial da Criança, nas instalações de "Os Melros" – Associação Cultural, Social, Recreativa e Desportiva de Germil, das 10h às 13h, com o apoio da Junta de Freguesia de Germil.

Durante a manhã, as crianças brincaram num insuflável, fizeram pinturas faciais, houve música, jogos lúdico-didáticos e um lanche.

Estas atividades contaram com a participação dos utentes do Lar Residencial e CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão), assim como com as crianças da Freguesia de Germil.

Finalizou-se a manhã com a representação da nova produção teatral: "O Feitiço do Arco-íris" que emocionou e encantou o público com uma história repleta de cor, magia, com uma mensagem sobre união e esperança. A peça, encenada pelo "Clube de Teatro do CACI", conta a história do Reino das Cores estar a ser ameaçado por uma bruxa que lhe lança um feitiço sombrio, apagando as cores do arco-íris e mergulhando tudo na tristeza e no cinzento. O enredo acompanha os habitantes do reino na sua missão para reverter o feitiço. No coração da história está uma poderosa mensagem: é graças à amizade e à união que os personagens conseguem quebrar o feitiço.

As crianças adoraram e divertiram-se bastante, permitindo promover momentos de convívio entre todos.



























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, em parceria com o Centro Social e Paroquial de Sezures e o Grupo de Escuteiros de Ínsua.





Almoço convívio

Após alguns anos sem se realizar, no dia 8 de junho retomámos o tradicional almoço convívio d'Os Melros, o qual contou com a adesão de 220 pessoas. Foi um almoço cheio de sabor com entradas, sopa, prato, sobremesa e boa disposição. Agradecemos a todos os que estiveram presentes e que contribuíram para o sucesso do evento.

A receita reverteu para a construção da Unidade de Cuidados Continuados de Saúde Mental (UCCSM-RAMA).

Juntos continuaremos a fazer crescer este sonho!!

"Deus quer, o Homem sonha e a obra nasce!"



Torneio de Boccia

No dia 12 de junho decorreu, no Pavilhão Desportivo do Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo, o Torneio Inter-Institucional de *Boccia*, dinamizado pela Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo, na qual a nossa Instituição foi representada por 8 utentes.

Deixamos um agradecimento à Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo pelo convite.



Verão

O verão é uma das quatro estações do ano que se caracteriza por ser a mais quente, iniciando-se este ano a 21 de junho.

Geralmente as temperaturas permanecem elevadas e os dias são mais longos, sendo este o período do ano mais reservado às férias.

Para celebrar este dia, os utentes decoraram os espaços comuns do CACI com uma frase alusiva à estação: "Verão é tempo de sol, sorrisos e novas descobertas!".

Todos colaboraram com satisfação.



Arraial Sénior

No dia 24 de junho, durante a tarde, o Município de Penalva do Castelo realizou mais uma edição do Arraial Sénior, no Parque da Lameira, um momento de convívio, celebração e valorização da população do concelho com 65 ou mais anos.

O evento contou com a presença de cerca de 250 pessoas, tendo início com uma marcha popular preparada e ensaiada por seniores das Instituições Particulares de Solidariedade Social concelhias que, vestidos a rigor e acompanhados de música tradicional, espalharam alegria e demonstraram orgulho por participarem ativamente na construção desta iniciativa.

Seguiu-se uma tarde de animação musical, com muita dança e boa disposição, num ambiente de confraternização onde não faltaram sardinhas assadas, broa, caldo verde e outros sabores típicos da época.

A realização anual do Arraial Sénior é reflexo do compromisso contínuo do município com a inclusão social, a participação comunitária e a valorização dos cidadãos seniores, proporcionando-lhes oportunidades de envelhecimento ativo e saudável.

O Município de Penalva do Castelo agradece a todas as Instituições envolvidas na organização do evento, reiterando que continuará a promover iniciativas que dignificam a longevidade e o papel ativo dos seniores na comunidade penalvense.







Sugestão dos Melros



Bolo de chocolate

Ingredientes:

- 10 ovos
- 1+1/2 caneca de açúcar
- 1 caneca de nesquik
 - 1/2 caneca de água
 - ½ caneca de óleo
- 2 canecas de farinha

Preparação da receita:

- ✓ Separar as claras das gemas;
 - ✓ Bater as claras em castelo;
- ✓ Misturar as gemas com o açúcar;
- ✓ Adicionar o Nesquik e o óleo e misturar bem;
 - ✓ Colocar a água;
 - ✓ Adicionar a farinha:
 - ✓ 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.









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