



dezembro, 2024

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº12

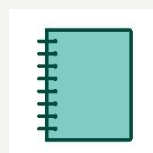


**Associação Cultural
Social Recreativa e
Desportiva de Germil
– Os Melros**

O que encontrar...



O que por cá se faz?



Sugestão dos Melros



Faz connosco



O que por cá se faz?



Outubro

Dia do Idoso

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

Instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), este dia comemora-se com o objetivo de destacar a importância do idoso na sociedade e consciencializar para as oportunidades e desafios do envelhecimento.

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 380 seniores e do Executivo Municipal.

Este ano, sob o tema “Envelhecer com Dignidade: a importância de reforçar os sistemas de cuidados e de apoio às pessoas idosas em todo o mundo”, o programa iniciou com a celebração da Eucaristia pelo pároco José Clemente, à qual se seguiu um almoço convívio, tendo o período da tarde sido pautado por animação musical.

Promovido pela Câmara Municipal com a colaboração das oito Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho e das Juntas de Freguesia, o evento pretende valorizar os idosos do concelho, promover a inclusão social, a saúde e proporcionar momentos de convívio, partilha e lazer.





Dia das Bruxas/Halloween

O Dia das Bruxas, ou “Halloween”, celebra-se em vários países no dia 31 de outubro, véspera da festa cristã ocidental do “Dia de Todos os Santos”.

As atividades mais comuns neste dia são festas, fantasias, praticar "doçura ou travessura", decorar a casa, fazer lanternas de abóboras, fogueiras, atrações "assombradas", contar histórias assustadoras e assistir filmes de terror.

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.

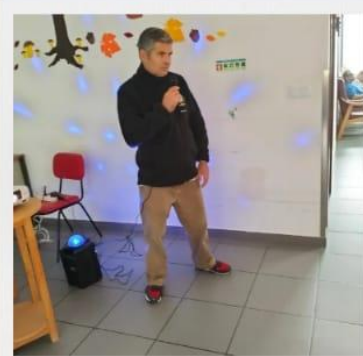
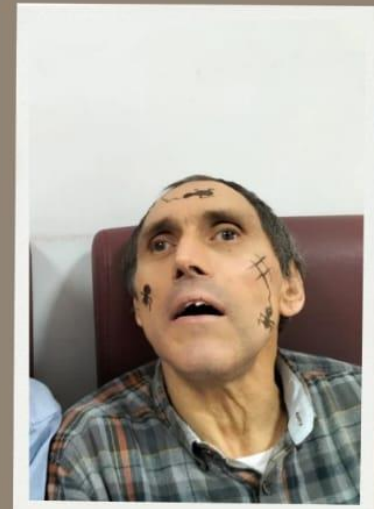
Durante o dia, a Monitora Margarida realizou várias pinturas faciais e os utentes também realizaram atividades de estimulação cognitiva na parte da manhã. De tarde, deu-se espaço para o entretenimento com o karaoke.

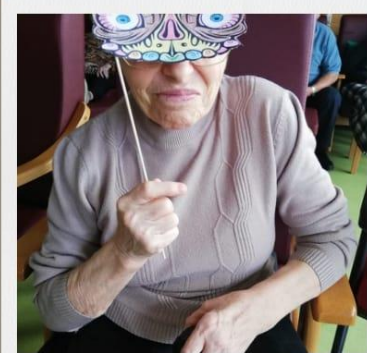
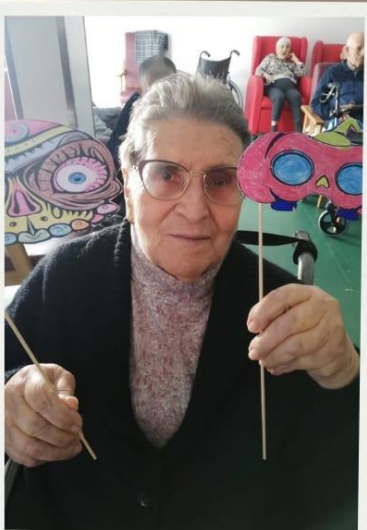
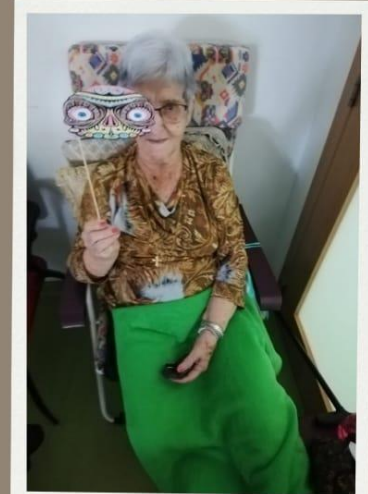
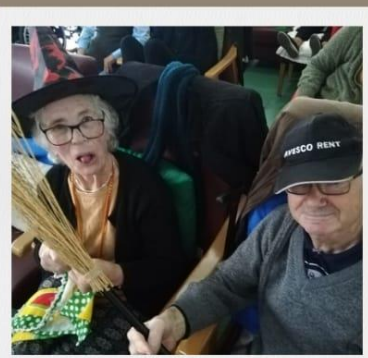
Por último, realizou-se uma sessão fotográfica com todos os utentes e colaboradores, de forma a assinalar este dia.

Encerrou-se esta festividade com um lanche convívio.

Os utentes da ERPI 1, ERPI 2 e Centro de Dia também deram asas à sua imaginação e usaram diferentes técnicas na realização das pinturas, entre as quais pintura com tinta e esponja. No dia 31, duas bruxinhas utentes da instituição distribuíram alguns doces pelos restantes utentes e todos se divertiram, tendo sido um dia diferente e animado!!!









Novembro

Dias dos aniversários dos utentes

No dia 7 de novembro, a utente Vera do CACI celebrou o seu aniversário. O bolo era de ananás e foi confeccionado pelos utentes do atelier: “Momentos de Culinária”.

Já o utente João festejou o seu aniversário no dia 13 de novembro. A mãe, Sra. Paula, e a irmã, Rosa, também vieram para lhe cantarem os parabéns! Foi o seu pai, Sr. Mário, um ótimo pasteleiro, que confeccionou o bolo do nosso João.

O utente Rogério celebrou o seu dia no 24 de novembro, sendo que foi o seu irmão, Sr. César, que lhe ofereceu um bolo de aniversário do seu gosto.



O Magusto

No dia 11 de novembro foi o dia do tradicional Magusto, tipicamente realizado no dia de S. Martinho.

É uma festa popular, na qual as famílias e grupos de amigos se reúnem à volta de uma fogueira, assam castanhas, bebem jeropiga e alguns, em jeito de brincadeira, enfarruscam-se com as cinzas.

O dia de São Martinho está relacionado com uma lenda, a qual narra que num certo dia chuvoso, um soldado romano, de nome Martinho de Tours (mais tarde conhecido como São Martinho), ao passar a cavalo por um mendigo quase nu, cortou a sua capa ao meio com a sua espada para o vestir e que nesse preciso momento a chuva cessou, e aí a origem da expressão: "Verão de São Martinho".

Na instituição "Os Melros", os utentes fizeram o corte típico nas castanhas para depois serem assadas na cozinha. Durante a manhã realizaram atividades de estimulação cognitiva associadas a este dia e de tarde viram uma série. Ao lanche comeram as típicas castanhas assadas, pão-de-ló com requeijão e doce de abóbora. A alguns, ainda lhes foi dado a beber um bocadinho de jeropiga! Neste dia, tinha que ser, *dias não são dias*, como se diz popularmente!



Banco Alimentar

Nos dias 30 de novembro e 1 de dezembro decorreu mais uma campanha do Banco Alimentar Contra a Fome, Organização da qual a nossa Instituição é parceira.

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 regularmente ações de recolha de alimentos junto da população.

Os produtos alimentares não são entregues diretamente às pessoas necessitadas, mas sim a instituições de ajuda social oficialmente reconhecidas, as quais ficam encarregues de os distribuir. **Por exemplo, Os Melros é uma das Instituições junto da qual as pessoas se podem dirigir para solicitar ajuda alimentar.**

A Federação Europeia de Bancos Alimentares (FEBA) tem sede em Paris.





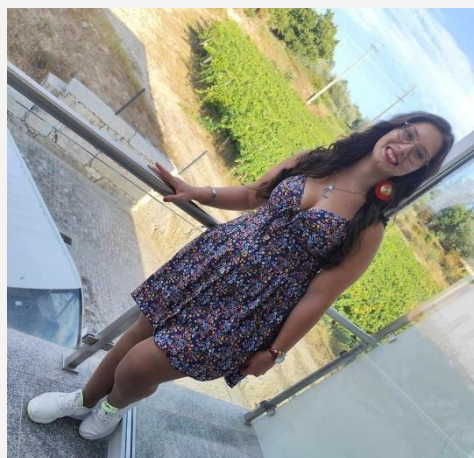
Dezembro

Dias de aniversário dos utentes

No dia 21 de dezembro o utente Francisco do CACI celebrou o seu aniversário.

O utente Paulo do CACI / Lar Residencial festejou o seu aniversário no dia 23 de dezembro com a presença dos pais.

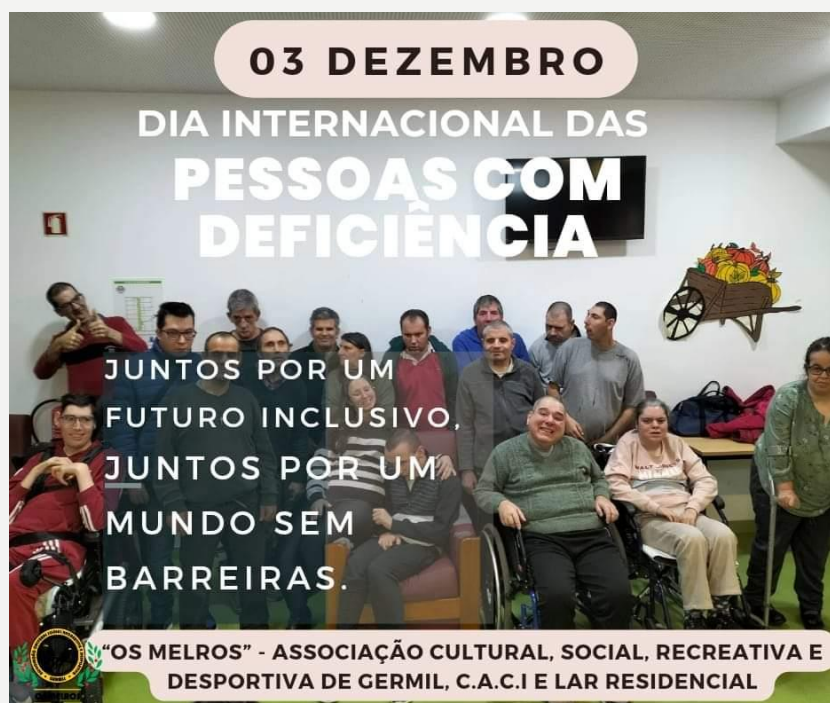
A utente Ana Lúcia do CACI / Lar Residencial assinalou o seu aniversário no dia 30 de dezembro, junto com os seus familiares.



Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

O Dia Internacional das Pessoas com Deficiência assinala-se no dia 3 de dezembro e é uma data comemorativa internacional promovida pela Organização das Nações Unidas desde 1992, com o objetivo de promover uma maior compreensão dos assuntos referentes à deficiência e para mobilizar a defesa da dignidade dos direitos e o bem-estar das pessoas, na sociedade e a sua participação nos vários domínios social, cultural, económico e político.

Assim, de modo a assinalar este dia, realizou-se um poster divulgado nas redes sociais.



Chegada do Natal

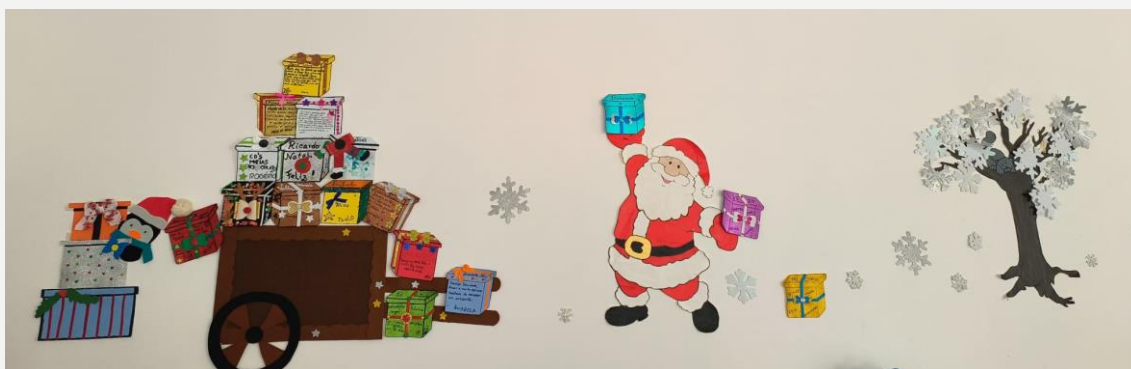
O Natal é um feriado religioso cristão que celebra o nascimento de Jesus Cristo em Belém, na Palestina, sendo a sua comemoração anual no dia 25 de dezembro, esta que acontece há mais de 1600 anos.

É comum as famílias e amigos reunirem-se para a ceia de Natal, realizada geralmente na véspera (noite do dia 24 de dezembro), na qual o bacalhau cozido é o prato típico em Portugal.

Esta data é o centro das festas do fim de ano e da temporada de férias de inverno, sendo no cristianismo o marco inicial do ciclo de Natal que tem a duração de 12 dias.

Assim, no CACI e Lar Residencial prepararam a chegada desta festividade através de decorações exteriores, imbuindo assim deste espírito natalício os utentes que colaboraram na preparação desta festa, passando igualmente uma mensagem de união e amor ao próximo.

No caso das decorações interiores, participaram todos os utentes das diferentes respostas sociais.





Festa de Natal

A Festa de Natal decorreu no salão multiusos da Instituição, pelas 11h30, e contou 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 com a celebração da Eucaristia, pelo Sr. Padre Pedro, acompanhada pelo coro, formado por alguns utentes e colaboradores.

O Sr. Padre celebrou uma missa muito alegre, cheia de mensagens natalícias, imbuídas de empatia e humanismo.

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

Após a missa, durante a tarde os utentes do Lar Residencial / CACI representaram uma peça de teatro, intitulada por: "O verdadeiro presente de Natal". Esta peça é de autoria da Monitora Cátia Rocha e foi interpretada pelos 6 elementos do Clube de Teatro. Com a representação, quis-se essencialmente transmitir a mensagem de que o verdadeiro presente de Natal não está nas lojas, ou nos negócios que fechamos, mas nas pessoas que encontramos pelo caminho.

A seguir, os elementos do Corpo Ativo interpretaram várias coreografias de três músicas, sendo elas, "Preço certo" do Mafama, "Unstoppable" da Sia e "Always remember us this way" do DJ Tons. Este momento foi pautado por grande alegria, boa disposição, diversão, que acabou por envolver todos os presentes.

Depois do almoço, o Sr. Presidente da Câmara Sr. Francisco Carvalho e de seguida o Sr. Presidente da Instituição, Sr. José Manuel Costa Lopes, realizaram um discurso para os presentes.

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





Estamos no Inverno

O inverno é a estação que sucede o outono e antecede a primavera. Caracteriza-se pelo tempo frio, nublado e pela neve, verificando-se assim uma diminuição das temperaturas, atingindo níveis negativos. As noites são mais longas e os dias mais curtos. Este ano iniciou a 21 de dezembro.

Durante o inverno, várias espécies animais hibernam e migram como meio de adaptação ao tempo mais frio. No caso das plantas, em especial as de clima temperado, perdem as suas folhas e passam por um processo de renovação vegetal.

O inverno é essencial para determinadas culturas agrícolas, como a fruticultura de espécies, tais como a ameixa, a maçã, a uva, que são frutas de zonas temperadas que precisam de condições mais frias no decurso do ano para se desenvolverem e frutificarem.

De modo a celebrar esta estação do ano, os utentes do CACI / Lar Residencial decoraram os espaços comuns com uma frase alusiva à estação: “No inverno todo abraço é cachecol” e a porta principal com uma bailarina vestida de gotas de chuva.

Os utentes colaboraram com agrado e satisfação para dar as boas vindas ao inverno.





Sugestão dos Melros



Bolo de maçã

Ingredientes:

- 3 Ovos;
- 5 maçãs médias;
- 1 chávena de açúcar;
- $\frac{3}{4}$ de chávena de óleo;
- $\frac{1}{2}$ chávena de farinha;
- 1 colher de chá de fermento;
- 1 colher de chá de canela;
- sal.

Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Cortar aos cubos as maçãs;
- ✓ Passo 2 – Bater o açúcar muito bem com as gemas;
- ✓ Passo 3 – Adicionar o óleo, o sal, a farinha com o fermento;
- ✓ Passo 4 - As claras ficam separadas, batendo-as em castelo;
- ✓ Passo 5 – Juntar o preparado às claras;
- ✓ Passo 6 – Depois de obter uma mistura homogénea adicionar as maçãs e a canela;
- ✓ Passo 7 – Untar a forma com manteiga e farinha;
- ✓ Passo 8 – Por fim levar ao forno a 180°C 40m.

Faz connosco





Contatos

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

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