



Março, 2024

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº9



**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

Dias de aniversário dos utentes

A utente D. Madalena Costa da ERPI 2 celebrou o seu aniversário no dia 5 de janeiro; a D. Elvira da ERPI 1 no dia 7; o Sr. Américo Lopes a 15 e a D. Conceição Rodrigues também nesse dia, ambos da ERPI 1; dia 17 o Sr. Reginaldo Cabral da ERPI 1; no 27 a D. Aurora Rodrigues do Centro de Dia; os Srs. Adelino Moreira e António Luís da ERPI 1 no dia 28 e, por fim, a D. Lúcia Pinto da ERPI 1 a 30 de janeiro.



O José António do CACI / Lar Residencial celebrou o seu aniversário no dia 16 de janeiro.

Os utentes do atelier “Momentos de Culinária” confeccionaram o seu bolo de aniversário de chocolate “(Bavaoise)”.

Ficou muito feliz com a sua festa.

Dia dos Reis

No dia 6 de janeiro comemora-se o Dia dos Reis, sendo uma data comemorativa muito importante do calendário religioso da Igreja Católica que relembra a visita dos Reis Magos ao Menino Jesus. Essa celebração também é entendida como o momento em que Cristo se manifestou como Messias.

Os três Reis Magos chamam-se Melchior, Baltasar e Gaspar. Estes ofertaram ouro, incenso e mirra ao Menino Jesus.

Para festejar este dia, os utentes do CACI / Lar Residencial, durante a manhã do dia 5 de janeiro, cantaram e tocaram junto dos utentes da ERPI 1 e ERPI 2 a canção: “Somos Reis, Somos Magos”, bem como realizaram no decurso da tarde atividades de estimulação cognitiva e pinturas de desenhos, de acordo com esta festividade.

No dia 7 de janeiro, decorreu o XXIII Encontro de Janeiras de Penalva do Castelo, organizado pela Câmara Municipal de Penalva do Castelo conjuntamente com a Associação Cultural, Recreativa, Social, Desportiva União da Encoberta, pelas 14h30 na Igreja da Misericórdia, reunindo doze grupos concelhios.

Os “Melros” participaram com dois cânticos portugueses e dois timorenses, estes últimos tocados e cantados por colaboradores de “Os Melros” e residentes na freguesia de Germil desta nacionalidade. No final, pelas 18h30 a Câmara Municipal de Penalva do Castelo entregou uma lembrança a todos os participantes. No regresso, os participantes atuaram para os residentes da ERPI 1 e ERPI 2, seguindo-se um lanche convívio.





Fevereiro

Dia Mundial da Luta Contra o Cancro

No dia 4 de fevereiro assinalou-se o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro. Os utentes do CACI e Lar Residencial dialogaram e debateram este tema, alertando-se e sensibilizando-se para a doença do cancro.

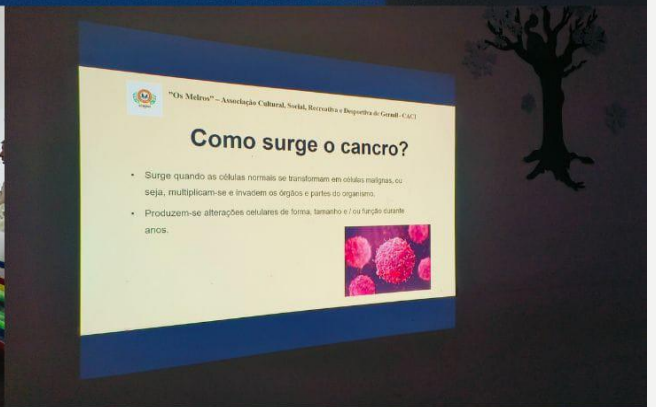
Definiu-se o cancro como um vasto conjunto de doenças que são os tumores malignos, caracterizando pela divisão e crescimento descontrolado das células, invadindo os órgãos e partes do organismo, produzindo alterações celulares de forma, ou tamanho.

Distinguiram-se os tumores benignos dos malignos, sendo que os benignos não colocam a vida em risco, podem ser removidos, muitas vezes regridem e não há metástases (formação de uma nova lesão tumoral a partir de outra, mas sem continuidade entre as duas), já os malignos põem a vida em risco, há possibilidade de serem removidos, voltar a aparecer ou crescer e haver metástases.

Existem vários cancros, por exemplo: o do pulmão, da mama, do colo do útero, do intestino, da pele, entre outros.

Devemos estar atentos aos sintomas, tais como: alterações dos hábitos intestinais ou urinários, tosse ou rouquidão persistente, indigestão, perda de peso repentina, feridas que não cicatrizam, dor e inchaço abdominal, sede crónica, sangramento no estômago ou intestino, nódulos ou rigidez persistente numa parte do corpo, dor persistente numa parte do corpo e sensação de fraqueza.

É essencial prevenirmo-nos, evitando o consumo de tabaco, praticar exercício físico, aumentar a ingestão diária de frutas e legumes, limitando as gorduras e açúcares, moderar o consumo de álcool, evitar a exposição excessiva ou demorada ao sol e evitar a obesidade.



Praça da Alegria (RTP 1)

No dia 8 de fevereiro o programa da “Praça da Alegria” esteve em frente ao jardim da instituição para realizar a abertura do programa da RTP 1 em direto, a partir das 10h10. Alguns utentes da associação participaram figurativamente nesta abertura.

O programa realizou três reportagens (10h10, 10h35 e 11h55) para enquadrar a famosa “Feira do Pastor e do Queijo” de Penalva do Castelo, a qual tem por principal objetivo promover o concelho e o Queijo Serra da Estrela nele produzido. A equipa deste programa visitou e filmou a Queijaria de Germil, a qual produz Queijo da Serra da Estrela DOP.

A “Feira do Pastor e do Queijo” terá lugar nos dias 17 e 18 de fevereiro na vila de Penalva do Castelo.



Carnaval

A época carnavalesca foi vivida na Instituição nos dias 11 e 12 de fevereiro, com muitas máscaras e disfarces.

No dia 11 realizou-se uma sessão fotográfica com todos os participantes e com alguns idosos da ERPI 2, para realizar uma montagem sobre esta temática em formato de vídeo para publicar nas redes sociais.

Já na ERPI 1, a monitora Cátia disfarçou-se com uma divertida máscara para animar, divertir e interagir com os idosos, havendo da parte destes uma ótima resposta.

No dia 12, no atelier: “Momentos de Culinária” os utentes confeccionaram pão tradicional com salsicha, sendo esse o lanche deles. Também se realizaram atividades de estimulação cognitiva de acordo com este tema.

A nossa Instituição, à semelhança dos anos anteriores, participou no desfile de Carnaval em Penalva do Castelo, no dia 13 de fevereiro. O tema escolhido pelos Melros centrou-se no tão conhecido conto infantil “O Capuchinho Vermelho”. Como seria de esperar, os disfarces basearam-se nas suas várias personagens: o capuchinho vermelho, o lobo mau, a avozinha e os caçadores,

O desfile ocorreu entre as 14h30 e 17h30, com muita diversão e folia e lanche partilhado no final.

Desde já, um grande bem-haja a todos os colaboradores envolvidos neste evento.





Feira do Pastor e do Queijo

No dias 17 e 18 de fevereiro, realizou-se a “Feira do Pastor e do Queijo”, junto ao edifício da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, com a transmissão em direto, no dia 18 de fevereiro, do programa da SIC: “Domingão”, representado pelo camião palco e dois apresentadores: Luciana Abreu e Emanuel.

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 e velas aromáticas) elaborados pelos utentes do CACI no “Ateliê de Artes Manuais” e com a venda dos nossos *mui* famosos Bolos de Azeite, Cavacas e Pão de Ló confeccionados pelos colaboradores da cozinha.

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.





Dias de aniversário dos utentes

A utente D. Maria Luís da ERPI 1 celebrou o seu aniversário no dia 2 de fevereiro, bem como, o Sr. Manuel Almeida da ERPI 2, a D. Maria Alice Matos a 10 da ERPI 1, bem como, a D. Maria do Carmo Mesquita da ERPI 2, a 11 de fevereiro a D. Albertina de Oliveira da ERPI 1, a D. Maria do Céu Melo da ERPI 1 a 26, bem como, a D. Glória Pereira da ERPI 2, a 27 a D. Rosa Couto da ERPI 2 e por último a 28 o Sr. Francisco Santos da ERPI 2.



O Valdemar do CACI / Lar Residencial celebrou o seu aniversário no dia 25 de fevereiro com a presença da mãe. Os utentes do Lar Residencial cantaram os parabéns e degustaram o bolo. Este ficou muito feliz com a sua festa.



Março

Dias de aniversário dos utentes

O utente Sr. João Albuquerque de Centro de Dia celebrou o seu aniversário no dia 10 de março, a D. Madalena de Jesus da ERPI 2 a 18, a D. Diamantina da ERPI 1 a 19 e a 29 o Sr. Américo Silva da ERPI 1.



Participação no Curso de Intervenção em Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Catástrofes Naturais e Emergências Complexas

No dia 2 de março, decorreu o 2º dia de formação – Parte II da 2ª edição do *Curso de Intervenção em Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Catástrofes Naturais e Emergências Complexas*, organizado pela ONG “Toghether International”, com sede em Mangualde, sob a alçada do Presidente Dr. Ricardo Bordon desta ONG.

Durante o período da tarde, realizaram um simulacro de um sismo, com o acolhimento de deslocados, no qual participaram como figurantes nove utentes do Lar Residencial. Desta forma, tomaram contacto com uma realidade que, ainda que simulada, deu a conhecer tanto aos formandos como aos representantes o que acontece em outros pontos do mundo.

Organizaram uma dinâmica de grupo planificado pelo grupo Charlie, treino de defesa pessoal, com o formador e antigo aluno da 1ª edição do Curso, Bruno Robalo. A formação sobre o OCHA (*Office for the Coordination of Humanitarian Affairs*), foi orientada pela Manuela Gonzalez. Por sua vez, a formação de tratamento e encaminhamento dos resíduos sólidos urbanos, foi orientada pelo formador José Peres da ANAFS (Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias).

Foi uma experiência enriquecedora e na qual todos participaram acerrimamente, sendo que juntos impactam vidas.

À “Toghether International” um bem-haja por nos terem convidado a participar.





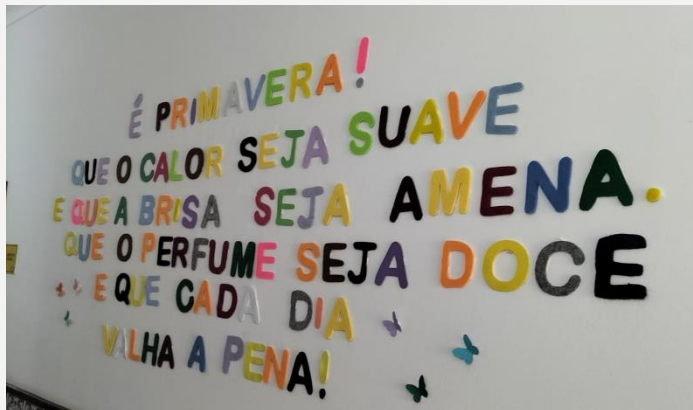
Primavera

A estação da Primavera começou no dia 20 de março, tendo início após o Inverno e antecedendo o Verão.

Nesta estação, os dias são mais luminosos e soalheiros, os campos ficam floridos, gera-se vida, pois é uma época de reprodução animal, animais que tendem a sair do seu período de hibernação ou constroem os seus ninhos e aumenta a atividade polinizadora das abelhas e das borboletas.

Para celebrar este dia, os utentes do CACI e Lar Residencial elaboraram flores em papel de “Eva” e “Feltro”, bem como uma frase alusiva à estação: “É Primavera! Que o calor seja suave e que a brisa seja amena. Que o perfume seja doce e que cada dia valha a pena!”

De seguida, decoraram os espaços comuns do CACI e todos colaboraram com vontade e boa disposição.



Dia Mundial Do Circo

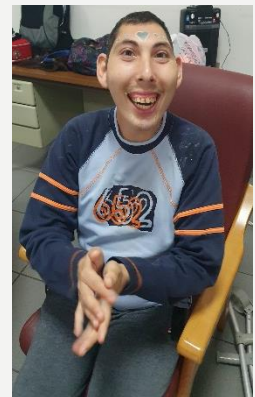
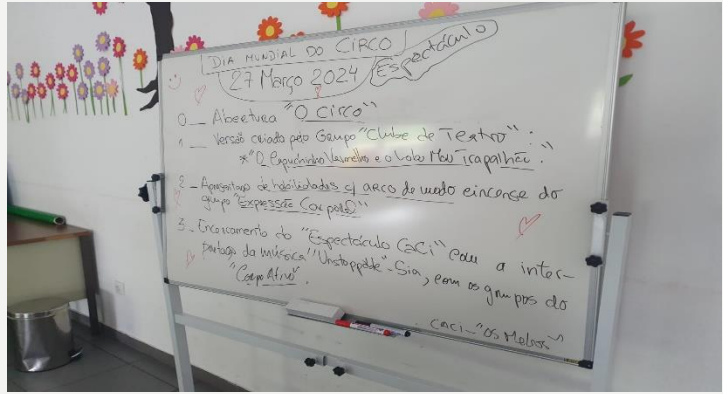
O Dia Mundial Do Circo, 27 de Março, homenageia a arte circense. Já o Dia Mundial do Teatro foi criado em 1961, como forma de expressão e divulgação da cultura dos diferentes povos. Assim, para assinalar este dia, apresentou-se um espetáculo mágico, cheio de energia e com muito humor. A Diretora Técnica, Dr^a Ana Galinho, do CACI e Lar Residencial fez a abertura de boas vindas, seguida da leitura de um poema, “O Circo”, pela autora Dra. Diana Morgado (Psicóloga).

Seguiu-se a representação da peça de teatro criada pelo grupo do “Clube de Teatro”, orientado pela Monitora Cátia da Rocha, uma versão divertida do clássico conto infantil “O Capuchinho Vermelho”. No entanto, esta é uma versão desse conto, intitulada “O Capuchinho Vermelho e o Lobo Mau Trapalhão”, sendo representadas cenas extremamente divertidas e as personagens surgem reinventadas. Por exemplo, a avó é uma senhora de idade avançada, mas com uma postura elegante, fuma “vape” e usa óculos escuros da marca Prada. Já foi a Nova Iorque e é muito astuta.

Esperamos despertar a curiosidade para assistirem a esta peça teatral extremamente divertida, em que “Nem tudo o que parece é!” Esta peça é designada por “a comédia no horror”, com recurso à ironia, às metáforas, ao sarcasmo, ao suspense, ao humor negro, etc. Participaram 6 atores: Capuchinho Vermelho: Rogério; Lobo: Márcio; 3 Caçadores: Anabela, Victor e Carlos e Avó: Dinis e a orientadora Monitora: Narradora: Cátia Da Rocha.

Posteriormente, o Grupo de “Expressão Corporal”, composto por sete elementos, designadamente cinco utentes – Anabela Coelho, Rogério, Victor Santos, Nuno Santos e Francisco – e as duas Monitoras, Cátia da Rocha e Margarida Lopes, apresentaram um espetáculo circense de habilidades com arcos, com algumas acrobacias e com muita elegância durante 15 minutos. A música do filme “Missão Impossível”, adaptada para o circo, fez furor na plateia. Não faltaram as posições acrobáticas e a dita fotografia artística no final.

No encerramento, os dois grupos do “Corpo Ativo” uniram-se e todos juntos interpretaram de forma coreografada a típica música “Preço Certo” do cantor Pedro Mafama e a indiscutível música “Unstoppable” da cantora Sia. Estas interpretações foram criadas e orientadas pela Monitora Cátia da Rocha. Fazendo jus à letra desta música, todos os participantes se mostraram imparáveis e confiantes, com a colaboração de toda a Equipa do CACI/Lar Residencial (utentes e funcionários). Bem Hajam!





Sugestão dos Melros



Pão com chouriço

Ingredientes:

- 600g de farinha
- 340ml de água morna
- 15g de fermento de padeiro
- 2 colheres de chá de sal
- Chouriço fatiado a gosto

Preparação da receita:

- ✓ Comece por dissolver o fermento em água.
- ✓ Envolve a farinha com o fermento já dissolvido.
- ✓ De seguida, adicione o sal e a água aos poucos até ficar uma mistura homogénea.
 - ✓ Após a massa estar bem amassada deixar a levedar durante cerca de 2h.
 - ✓ Prepare uma bancada polvilhada com um pouco de farinha.
 - ✓ Retire a massa aos poucos e estique a mesma com o rolo de massa.
 - ✓ Depois de esticada, adicione o chouriço.
 - ✓ Molde o seu pão conforme o seu gosto.
- ✓ Por fim, leve ao forno pré-aquecido a 200°C, num tabuleiro, durante 20 minutos.

Faz connosco



Encontre no diagrama as palavras indicadas no quadro abaixo:



- 1 - Melchior
- 2 - Gaspar
- 3 - Baltazar
- 4 - Ouro
- 5 - Mirra
- 4 - Incenso

M	O	B	Q	D	E	X	T	X
E	U	A	D	O	U	R	O	P
L	R	L	O	I	J	Q	G	I
C	G	T	L	Q	V	X	Q	N
H	H	A	M	I	R	R	A	C
I	G	Z	E	F	E	V	G	E
O	G	A	Q	A	S	F	H	N
R	G	R	G	T	F	F	B	S
J	G	D	T	S	C	N	E	O
G	A	S	P	A	R	S	J	L

soluções

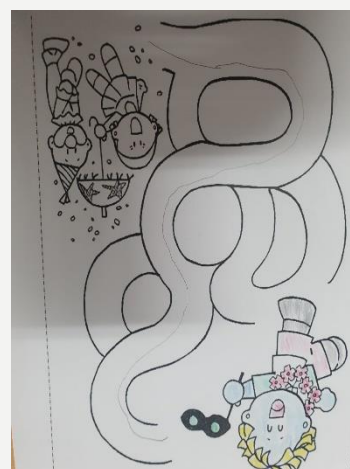
M	O	B	Q	D	E	X	T	X
E	U	A	D	O	U	R	O	P
L	R	L	O	I	J	Q	G	I
C	G	T	L	Q	V	X	Q	N
H	H	A	M	I	R	R	A	C
I	G	Z	E	F	E	V	G	E
O	G	A	Q	A	S	F	H	N
R	G	R	G	T	F	F	B	S
J	G	D	T	S	C	N	E	O
G	A	S	P	A	R	S	J	L

1 - Melchior
2 - Gaspar
3 - Baltazar
4 - Ouro
5 - Mirra
4 - Incenso

Encontre no diagrama as palavras indicadas no quadro abaixo.

Soluções:

● Ensine ao Vitor, o caminho para chegar ao Baile de Carnaval.



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>