



**Março, 2025**

# **Correio Dos Melros**

**Jornal Trimestral**

**Nº13**



**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. Elvira Costa da ERPI 1 celebrou o seu aniversário no dia 7 de janeiro, no dia 15 o Sr. Américo Piedade, a D. Conceição Rodrigues também nesse dia, ambos da ERPI 1, no 27 a D. Aurora Rodrigues do Centro de Dia e por fim os Srs. Adelino Moreira e António Luís da ERPI 1, no dia 28.



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

Os utentes do atelier: “Momentos de Culinária” confeccionaram um bolo de ananás para comemorar este dia especial.

Ficou muito feliz com a sua festa.

## Dia dos Reis

No dia 6 de janeiro celebra-se o Dia dos Reis, sendo uma data comemorativa muito importante do calendário religioso da Igreja Católica que recorda a visita dos Reis Magos ao Menino Jesus.

Os três Reis Magos, de seu nome Belchior, Baltasar e Gaspar, ofertaram ouro, incenso e mirra ao Menino Jesus.

Para assinalar este dia, os utentes do CACI / Lar Residencial, durante a manhã do dia 5 de janeiro, realizaram atividades de estimulação cognitiva (sopa de letras, labirintos e diferenças entre imagens) e pinturas de desenhos, de acordo com esta festividade.

Os utentes participaram com agrado e satisfação, manifestando interesse e atenção nas atividades.



## Dia Internacional do Riso

No dia 18 de janeiro assinala-se o Dia Internacional do Riso. Este dia pretende chamar a atenção para a importância do riso, um comportamento humano que proporciona bem-estar e melhora a qualidade de vida.

Devemos rir o mais que pudermos, na companhia dos amigos, dos colegas, dos familiares, até mesmo sozinhos em casa a ver uma comédia, a ler um livro engraçado, trocando anedotas e episódios cómicos.

Nos tempos que correm, rir é absolutamente necessário e quando estamos doentes e nos proporcionam um momento de riso, sentimos logo uma energia e uma força positiva.

Em alusão ao Dia Internacional do Riso, no CACI e Lar Residencial, no dia 20 de janeiro, leram-se anedotas do livro: “365 Piadas Novas”. Alguns utentes também contaram anedotas e também se leram algumas retiradas da internet, como por exemplo: “Qual é a diferença entre caçar e casar? Caçar mata-se um animal e casar mata-se sozinho”.

Foi uma tarde divertida, com boas gargalhadas, promovendo a socialização, entre os utentes e Técnicas, e a escuta ativa, propiciando momentos de alegria, de entretenimento e boa disposição.



## Dia Mundial do Puzzle

No dia 29 de janeiro assinala-se o Dia Mundial do Puzzle.

Desde 1995, para qualquer faixa etária, da infância à velhice, os jogos e puzzles são ferramentas dinâmicas que desenvolvem as habilidades cognitivas, nomeadamente a atenção/concentração, a coordenação motora, o pensamento lógico, a capacidade de organização perceptiva e de resolução de pequenos problemas.

Durante a tarde, os utentes do CACI e Lar Residencial realizaram diferentes puzzles com vários níveis de dificuldade, exercitando assim a mente.

Todos colaboraram com atenção e interesse, fomentando a socialização entre utentes e Técnicas, de modo a trabalhar em conjunto para resolver um quebra-cabeças, interagindo uns com os outros e trabalhando em equipa, tornando assim a aprendizagem mais divertida.





## Fevereiro

### Dias de aniversário dos utentes

A utente D. Maria Luís celebrou o seu aniversário no dia 2 de fevereiro, no dia 10, a D. Maria Alice Matos da ERPI 1 e a D. Maria do Carmo Mesquita (ERPI 2), no dia 26 a D. Maria do Céu Melo (ERPI 1) e a D. Glória e por fim no dia 27 a D. Rosa Couto (ERPI 2).



O Valdemar do CACI / Lar Residencial assinalou o seu aniversário no dia 25 de fevereiro.

Os utentes do atelier: “Momentos de Culinária” confeccionaram o seu bolo de aniversário bem docinho: bolo de chocolate com cobertura de chocolate.

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

Ficou muito alegre com a sua festa na presença da sua mãe.

## Dia Mundial da Nutella

No dia 5 de fevereiro assinala-se o Dia Mundial da Nutella.

A data surgiu em 2007 na internet, por iniciativa de uma blogger norte-americana, a viver em Itália, chamada Sara Rosso, uma fã do popular creme de chocolate com avelã, cacau e leite. Rapidamente, a iniciativa tornou-se global.

Assim, neste dia, as pessoas são incentivadas a comer Nutella nos locais mais variados, a partilhar receitas com este creme, a escrever músicas ou poemas sobre Nutella, a tirar fotografias com o produto, a dar a provar Nutella aos amigos, entre outras iniciativas que podem ser encontradas no site: "Word Nutella Day".

A Nutella foi criada em 1963 na Itália por Pietro Ferrero e está disponível em cerca de 75 países, sendo vendido um frasco de Nutella no mundo a cada 2,5 segundos.

Como os seus ingredientes variam de país para país, aconselha-se a comprar e a provar este doce em diferentes países.

De modo a comemorar esta data, os utentes do Lar Residencial/CACI elaboraram uma receita - um bolo de chocolate Nutella.

Todos puseram "as mãos na massa", participando com satisfação, permitindo a interação entre utentes e Técnicas, promovendo várias competências cognitivas, entre as quais a motricidade fina e a atenção.



## Feira do Pastor e do Queijo

No fim-de-semana 8 e 9 de fevereiro de 2025, realizou-se a “XXXIV Feira do Pastor e do Queijo”, junto ao edifício da Câmara Municipal de Penalva do Castelo.

No dia 8 houve atuação da Tuna S. Martinho de Pindo, da Associação Rio Côja, Tuna Realense, Grupo de Concertinas do Dão e do Artista Nacional Ruizinho de Penacova.

Já no domingo, dia 9, atuou o Grupo de Cantares da União da Encoberta, houve a recepção das Entidades Oficiais, Arruada pela Banda Musical e R. de P. Castelo, o Grupo de Cantares Pena Alba e a Prova de Queijo. De tarde, houve a transmissão em direto do programa da SIC *Domingão* – um camião pára em alguns pontos da vila de Penalva do Castelo e conduz os dois apresentadores do programa, bem conhecidos do público em geral: 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) 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 da respetiva Instituição.

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.



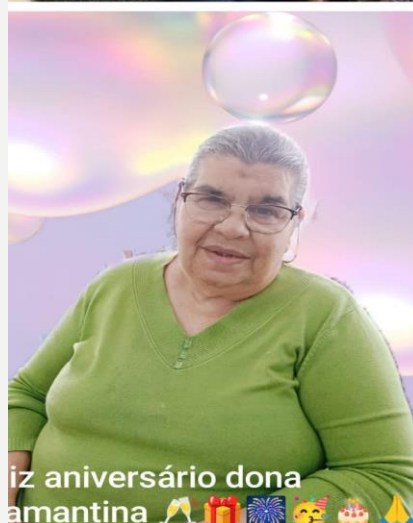




## Março

### Dias de aniversário dos utentes

O utente Sr. João Albuquerque da ERPI 1 celebrou o seu aniversário no dia 10 de março, no dia 15 de março a D. Maria do Carmo Jesus da ERPI 1, no dia 19 de março a D. Diamantina da ERPI 1 e no mesmo dia o Sr. José Carlos Henriques da ERPI 2.



# Carnaval

Celebrou-se o Carnaval no dia 3 de março.

Os utentes do CACI e Lar Residencial disfarçaram-se e receberam crianças da comunidade, igualmente disfarçadas, para juntos “brincarem” ao Carnaval, promovendo assim o relacionamento interpessoal e prevenir nas crianças o surgimento do preconceito para com a pessoa com a deficiência. Estas puderam explorar a sala de snoezelen, a piscina de bolas, participaram na pintura de imagens alusivas ao Carnaval, bem como, realizaram jogos didáticos.

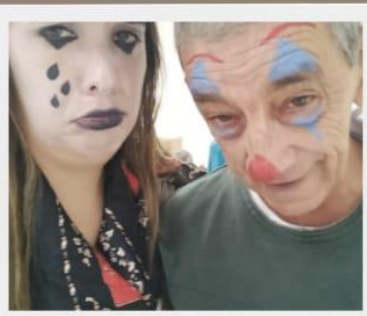
Também se realizou uma sessão fotográfica com todos os participantes e com os idosos, para realizar uma montagem sobre esta temática.

Nas respostas sociais ERPI 1, ERPI 2 e Centro de Dia os utentes pintaram as próprias máscaras e “brincaram” ao Carnaval. Também realizaram o jogo da Pinhata, o tiro ao Palhaço e o bólingue.

O Carnaval foi bastante agradável e com grande adesão às brincadeiras por parte dos utentes idosos. Foi um dia diferente e especial pela presença de crianças da comunidade, com quem os utentes tiveram também oportunidade de “brincar” ao Carnaval.

Como é Carnaval ninguém leva a mal, haja alegria e animação até mais não!!!





## Dia Mundial Da Audição

Assinalou-se o Dia Mundial da Audição no dia 3 de março, porém celebrou-se no dia 5 de março no CACI/Lar Residencial.

É uma campanha realizada anualmente pelo Escritório de Prevenção da Cegueira e Surdez da Organização Mundial da Saúde (OMS), com o objetivo de compartilhar informações e promover ações para a prevenção da perda auditiva e promoção dos cuidados auditivos.

De acordo com o Relatório Mundial sobre a audição, lançado pela OMS no ano de 2021, cerca de 2,5 bilhões de pessoas em todo mundo, correspondendo a uma em cada quatro pessoas, apresentarão algum grau de perda auditiva até 2050. Destas, estima-se que 700 milhões necessitarão de acesso a cuidados auditivos e de reabilitação, caso não sejam tomadas medidas que possam modificar este contexto.

Deste modo, o Dia Mundial da Audição é uma maneira de destacar a necessidade atenção à saúde auditiva e de intensificar as ações que colaborem com a prevenção e tratamentos das perdas auditivas.

No CACI/ Lar Residencial abordou-se a deficiência auditiva, bem como os fatores envolvidos, os tipos de surdez e respetivos graus de comprometimento no caso de crianças e de adultos.

Realizou-se um jogo de linguagem/comunicação não verbal (gestual/corporal).



## Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher assinala-se no dia 8 de março e reflete a luta pela igualdade de género e conquistas sociais por parte das mulheres. Surgiu no início do século XX, sendo o dia oficializado pela ONU em 1977.

Não se podia deixar passar este dia tão importante para as nossas utentes, sendo celebrado na instituição no dia 7 de março nas respostas sociais ERPI 1, ERPI 2 e Centro de Dia.

Foram lembradas as diferenças entre o ser mulher na sociedade antiga versus na sociedade atual, como também a importância deste dia, dando-se especial atenção aos direitos que as mulheres conquistaram até aos dias de hoje e aos muitos que ainda estão por conquistar, ou não são ainda verdadeiramente respeitados.

Pedimos às nossas utentes que dessem asas à sua imaginação e criatividade e criassem vestidos. E que belas criações fizeram!! Temos estilistas!!



## Visita da Escola Profissional de Trancoso

No dia 12 de março tivemos a visita dos alunos da Escola Profissional de Trancoso, nomeadamente dos 10º e 11º anos do curso técnico de Animador Sociocultural e dos alunos do 10º ano do curso técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade, acompanhados pelas Professoras Catarina Lopes, Cristina Borges e Anabela Cabral.

Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer as nossas instalações e ainda interagir em algumas atividades com os utentes.

Deixamos um agradecimento especial também à Secretária da Direção, Professora Anabela Cabral, pela mediação da visita, dando a conhecer a nossa Instituição e o trabalho que diariamente aqui se faz.



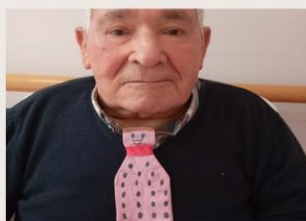
## Dia do Pai

O Dia do Pai é uma data comemorativa que homenageia anualmente os pais. A data varia de acordo com os países.

Em Portugal e na Espanha é celebrado no dia 19 de março, enquanto no Brasil é celebrado no segundo domingo de agosto. Nos Estados Unidos e Inglaterra é celebrado no terceiro domingo de junho. Nos países ocidentais, geralmente coincide com o dia Cristão em que se comemora o dia de São José, pai adotivo de Jesus Cristo.

Embora se devesse celebrar todos os dias o dia do pai, não deixamos passar esta data em branco. Como tal, foi pedido aos utentes da ERPI 1, ERPI 2 e Centro de Dia que criassem gravatas para oferecer aos pais que se encontram na nossa instituição.

Que este dia seja especial para todos os pais, é o voto de toda a equipa de *Os Melros*.



## Primavera

A estação da Primavera iniciou no dia 20 de março.

Para assinalar este dia, os utentes do CACI e Lar Residencial fizeram decorações alusivas a esta estação do ano, para recriarem um ambiente primaveril: flores em papel de eva e feltro, a carroça com agricultora, uma bailarina na porta principal preenchida com flores, a árvore com flores, passarinhos, borboletas e abelhas. A frase escolhida foi: “Que cada flor de Primavera seja um motivo para sorrir!”



## Visita dos alunos do Ensino Articulado do Polo de Penalva do Conservatório de Ferreirim

No dia 20 de março tivemos a visita dos alunos do Ensino Articulado do Pólo de Penalva do Conservatório de Ferreirim.

Deixamos um agradecimento a todos pela presença e atuação que tanto alegrou os nossos utentes.



## Dia Mundial Do Circo

No dia 27 de março assinalou-se o Dia Mundial do Circo através da apresentação de um espetáculo que encantou o público. Os utentes presenciaram momentos de magia e encanto com um espetáculo vibrante que reuniu diversas formas de expressão artística.

Teve início com a declamação de um poema emocionante, exaltando a arte circense e seu poder de encantar gerações.

Em seguida, o Clube de Teatro trouxe uma versão divertida e inovadora da clássica história infantil com a peça: "O Capuchinho Vermelho e o Lobo Mau Trapalhão parte 1 e parte 2", arrancando risos e aplausos da plateia.

Dando continuidade ao espetáculo, o grupo de expressão corporal mostrou grande habilidade ao executar performances circenses com arcos, demonstrando destreza, sincronia e criatividade. O brilho e a leveza dos movimentos deram um toque especial ao evento.

Para encerrar, o grupo: "Corpo Ativo" subiu ao palco para apresentar duas performances de dança arrebatadoras.

A primeira foi um remix da música "Always Remember Us This Way" e, logo depois, ao som de "Unstoppable", da cantora Sia. Os bailarinos transmitiram força e energia, encerrando a celebração com uma apresentação impactante.

O evento reforçou a importância do circo como forma de arte e entretenimento, destacando o talento dos participantes e proporcionando ao público uma tarde inesquecível.







## Sugestão dos Melros



### Waffle de iogurte natural

#### Ingredientes:

- 2 ovos
- $\frac{3}{4}$  de uma chávena de leite
- $\frac{1}{2}$  chávena de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel
- 2 chávenas de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

#### Preparação da receita:

- ✓ Numa taça comece por bater os ovos com o leite;
- ✓ Adicione o iogurte natural, o mel, a farinha, o fermento e uma pitada de sal até obter uma consistência homogénea e sem grumos;
- ✓ De seguida, disponha da quantidade necessária na máquina de waffle e aguarde 4 minutos até a massa cozer;
- ✓ Por fim, pode acompanhar com topping ou frutas a seu gosto.

# Faz connosco



## CAÇA-PALAVRAS

PROCURE NO CAÇA-PALAVRAS A PALAVRA **CARNAVAL**, PINTE-A TODA VEZ QUE ELA APARECER.




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

**CAÇA-PALAVRAS**  
PROCURE NO CAÇA-PALAVRAS A PALAVRA **CARNAVAL**. PINTE-A TODA VEZ QUE ELA APARECER.



### **Contatos**

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: [osmelrosgermil@gmail.com](mailto:osmelrosgermil@gmail.com)

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