



Junho, 2024

# Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº10



**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?



**Abril**

## **Dia Mundial Da Atividade Física e da Saúde**

No dia 7 de abril, no âmbito do projeto “Ser ativo”, aos fins-de-semana, orientado pela monitora Cátia Da Rocha, os utentes do Lar Residencial celebraram o Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril) e o Dia Mundial da Saúde (7 de abril). Uniram-se estes dois grandes dias, criando uma fusão temática: “Atividade Física e Saúde”.

A atividade física é todo e qualquer movimento produzido pelo corpo, seja ele de que forma for. A saúde é a ausência de doença e um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Iniciaram-se as atividades com um “Brainstorming” sobre saúde. Cada utente teve que ditar uma palavra sobre este conceito e acerca do seu significado, chegando à conclusão de uma frase “mindset”: *Viver a vida como se não houvesse amanhã, no entanto com dever e direito!* Posteriormente, realizaram atividades cognitivas e motoras, nas quais teriam que diferenciar os dois conceitos, saúde e atividade física, e pintar um desenho alusivo ao tema. A participação de todos os utentes foi muito ativa e muito dinâmica.

Seguiu-se uma atividade a partir da qual aprenderam a ter uma Respiração Consciente cujo objetivo é saber respirar e fazer abdominal, através de uma técnica adaptada com recurso a um balão. Foi uma atividade bastante divertida, pois houve muitos balões que não resistiram! Cada um assinalou o seu balão com os objetivos pretendidos.

Encerrámos o dia com uma sessão fotográfica para colocar nas redes sociais e com um circuito divertido de passadeira e Karaoke.

Os utentes, juntamente com a monitora, criaram um pequeno vídeo com uma mensagem impactante no final. Quem estiver interessado é só pesquisar na página do Facebook “Os Melros”. [https://www.facebook.com/search/top?q=os%20melros&locale=pt\\_PT](https://www.facebook.com/search/top?q=os%20melros&locale=pt_PT).

“Mexa-se pelo bem da sua saúde!”



## **Dia Mundial do Livro e do Direito de Autor**

O Dia Mundial do Livro e do Direito de Autor comemora-se a 23 de abril. A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) instituiu esta data em 1995, a fim de estimular a reflexão sobre a leitura, a indústria de livros e a propriedade intelectual, bem como para promover o prazer e gosto pelos livros e pela leitura. Assim, neste dia são várias as celebrações mundiais, de modo a desenvolver a consciencialização sobre o poder mágico dos livros, um elo entre o passado e o futuro, uma ponte entre gerações e culturas.

De modo a assinalar este dia, dois utentes do Lar Residencial e CACI leram o livro da Arca de Noé do Antigo Testamento da Bíblia para os idosos da ERPI 2, os quais apreciaram até porque a história não lhes era desconhecida.

Este livro conta a história de Deus que castigou os homens por praticarem o mal, pois o único que seguia o caminho do bem era Noé, pelo que Deus resolveu enviar um dilúvio para destruir a terra e os seres vivos. Assim, Noé mandou construir uma arca, um barco grande de madeira forte com tamanho suficiente para que nele coubesse um par de cada espécie animal, de forma a que todos se pudessem salvar.

Certo dia a arca ficou concluída, recolheram comida e reuniram os animais e entraram na arca Noé, a sua mulher, os seus três filhos, as respetivas mulheres e animais.

Começou a cair a chuva cobrindo a água toda a superfície da terra, ao ponto de não se verem os cumes das montanhas mais altas.

Ao fim de quarenta dias deixou de chover e começou a soprar um vento forte que ajudaria a secar o solo. Pouco a pouco as águas cessaram. Noé e os animais esperaram seis semanas e, após esse tempo, Noé enviou um corvo para verificar se a terra estava bem seca. Este ficou feliz por estar livre e não voltou. Depois, Noé enviou uma pomba que regressou naquela noite. Noé esperou outra semana e voltou a enviar a pomba que desta vez regressou com um ramo de oliveira no bico. Esperaram mais uma semana e enviaram a pomba pela terceira vez, mas não regressou.

Finalmente, saíram da arca e deram graças a Deus por os ter salvo e terem oportunidade de recomeçar uma vida nova num mundo novo. Deus pediu para cuidarem da terra e das criaturas e que não voltaria a enviar outro dilúvio.



## Jogo do Sport Clube de Penalva do Castelo

Agradecemos ao Sport Clube de Penalva do Castelo o convite para assistirmos ao jogo Penalva do Castelo – Lamego, no dia 28 de abril, pelas 16h. Apesar da chuva, foi uma tarde agradável e foi com enorme prazer que assistimos à vitória do SCPC por 3-0! Parabéns e bem-hajam!!





## Maio

### Aniversários dos utentes

O Sr. Manuel Almeida da resposta social ERPI 2 celebrou o seu aniversário no dia 9 de maio. Os utentes do Lar Residencial/CACI juntaram-se aos utentes da ERPI 2 num lanche festivo, oferecido pelo aniversariante. Comeram bola mista, beberam sumo e champanhe, cantaram-lhe os parabéns e por fim degustaram um bolo de chocolate.

O Márcio do CACI / Lar Residencial celebrou o seu aniversário à posteriori no dia 13 de maio na instituição, porque no dia 11 foi a casa celebrar. Os utentes cantaram os parabéns e degustaram um bolo delicioso de bolacha confeccionado pelo “Atelier Momentos de Culinária”.

No dia 25, os utentes Tomás (dia 24), Anabela e Ricardo celebraram o seu aniversário com um bolo de chocolate com cobertura de chocolate. Este também foi confeccionado pelo “Atelier Momentos de Culinária”.

Todos os utentes ficaram emocionados e felizes com a festa.



## Dia Mundial da Pastelaria

No dia 17 de maio comemora-se o Dia Mundial da Pastelaria, conhecido como “*World Baking Day*”, tendo sido criado por um grupo de pessoas no site “*worldbakingday.com*”, e que rapidamente se transformou numa data internacional, apesar de não oficial.

O objetivo deste dia é celebrar a alegria de confeccionar doces, bolos, bolachas, biscoitos, juntando as pessoas, reforçando o sentimento de amizade umas pelas outras por intermédio da comida e do sentido do paladar.

Os utentes das várias respostas sociais da instituição, reuniram-se durante a manhã para, com recurso à farinha, açúcar, ovos, manteiga, canela, vontade e carinho, confeccionarem biscoitos e bolachas de manteiga e canela.

Os utentes envolveram-se bastante na atividade culinária, demonstrando bastante interesse e satisfação em *pôr as mãos na massa* e pelo convívio que sempre reforça as relações interpessoais.



## **Trilho entre Dão e Ludares / Festa em Honra da Nossa Senhora da Piedade**

No dia 19 de maio decorreu mais uma edição da CAMINHADA “TRILHO ENTRE DÃO E LUDARES”, inserida no programa das festas em honra de Nossa Senhora da Piedade em Germil.

O acolhimento aos participantes decorreu na Instituição, pelas 9h, tendo a Presidente da Junta de Freguesia de Germil, Marlene Lopes, dado as boas vindas aos caminhantes e fornecido informações sobre o trajeto.

Os participantes tiveram oportunidade de assistir à representação da lenda da Freguesia pelo Clube de Teatro do CACI e Lar Residencial, orientado pela Monitora Cátia Rocha.

Foram cerca de 250 caminhantes que percorreram o “Trilho entre Dão e Ludares”, um percurso entre rios, sabores e descoberta, permitindo conhecer o património, a cultura e as lendas da localidade.

Diversos pontos de interesse puderam ser percorridos e apreciados durante o percurso de 13 km, passando pela capela de Nossa Senhora da Piedade, Serra do Vale Covo, Moinhos do Lamegal, Capela de Nossa Senhora da Vitória (Lamegal), Capela de S. José (Abogões), o Penedo Furado, a Igreja Matriz (S. Cosme e S. Damião), a antiga Escola Primária, o Rio Dão e Ludares, os Moinhos do Pisão, Ponte do Cavalo, o pitoresco casario em pedra nos Moinhos da Roda, Serra do Valongo, caminho dos “Burros”.

O Baloço da Levada Velha, localizado numa bonita encosta próxima do rio Dão, foi uma das novidades do percurso, tendo surpreendido os participantes que ali fizeram questão de registar bons momentos para mais tarde recordar.

A meio do percurso, no pitoresco largo da Igreja Matriz, os caminhantes puderam pausar e saborear delícias locais.

A atividade proporcionou momentos de salutar convívio aliado à prática do exercício físico e descoberta do património da freguesia, num percurso circular repleto de beleza natural e paisagística.

No final da caminhada decorreu o tradicional almoço-convívio.

Da parte da tarde, pelas 14h, decorreu a procissão, desde a Igreja Matriz até à Capela da Nossa Senhora da Piedade, realizando-se posteriormente a missa em honra da mesma. Às 16h atuaram “Os Amigos da Farra” e o “Grupo de Concertinas do Dão”.

A iniciativa resultou de uma organização conjunta entre a Junta de Freguesia de Germil, a nossa Instituição e a Irmandade da Nossa Senhora da Piedade, contando com o apoio da Câmara Municipal de Penalva do Castelo.



## Dia Mundial Sem Tabaco

No dia 31 de maio assinalou-se o Dia Mundial Sem Tabaco no Lar Residencial / CACI. Os utentes assistiram a uma psicoeducação para a importância de escolhas saudáveis, bem como foi feita uma consciencialização e reflexão sobre o tema.

O tabagismo é a dependência física e psicológica da nicotina, uma substância tóxica presente no tabaco e que reduz a irrigação sanguínea nos tecidos e no sistema nervoso central.

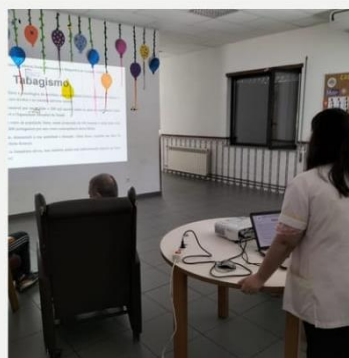
Em Portugal, entre 20 a 26 por cento da população fuma, numa proporção de três homens e meio para cada mulher, e morrem cerca de 11,800 portugueses por ano.

O tabaco prejudica a saúde, pois constitui um fator de risco para o aparecimento de várias doenças. Este hábito não afeta apenas os fumadores ativos, mas também quem está indiretamente exposto ao fumo do tabaco (fumadores passivos).

Em média, os fumadores vivem menos dez anos do que os não fumadores. Isto acontece porque as substâncias presentes no tabaco prejudicam alguns órgãos importantes ao mesmo tempo que fragilizam o nosso organismo face a várias doenças (cancros, doenças coronárias, doenças pulmonares crónicas, doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral).

É importante recorrer a uma consulta de tabagismo para ajudar a deixar de fumar, sendo esta realizada por uma equipa multidisciplinar que pode ser formada por profissionais das áreas da pneumologia, nutrição e psicologia, dependendo da necessidade de cada indivíduo.

Os participantes dialogaram e debateram o tema, permitindo alertar e sensibilizar para a dependência do tabaco e os seus malefícios, bem como promover a mudança de atitudes e comportamentos negativos.





## Junho

### Dia Mundial da Criança

No dia 2 de junho de 2024, celebrou-se o Dia Mundial da Criança na Instituição.

Durante a manhã, as crianças puderam divertir-se num insuflável, houve pinturas faciais, música, jogos lúdico-didáticos e um lanche (bola mista, água e sumo).

Estas atividades contaram com a participação dos utentes do Lar Residencial e CACI, assim como, com as crianças da Freguesia de Germil e arredores.

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

Esta atividade contou com o gracioso apoio da Junta de Freguesia de Germil, entidade a quem agradecemos.



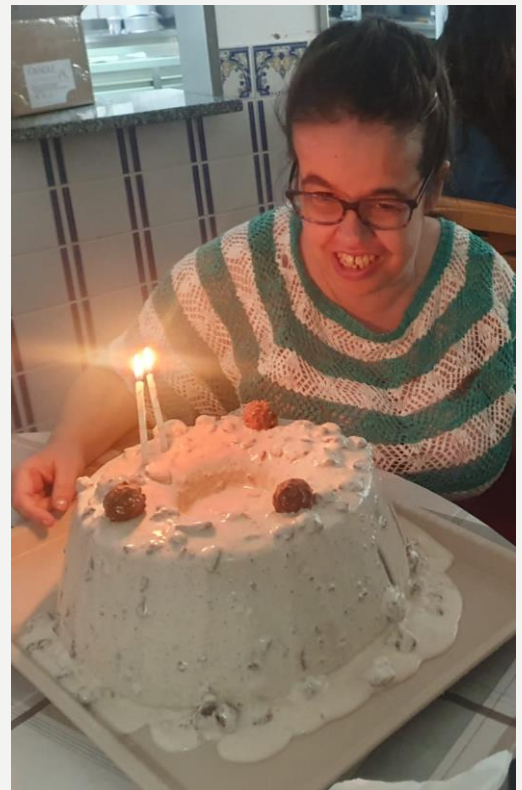
## Aniversários dos utentes

O Carlos do CACI / Lar Residencial celebrou o seu aniversário no dia 2 de junho.

O utente ficou feliz com a presença da irmã que lhe trouxe um bolo para degustar ao lanche com o grupo de pares.

A Agra celebrou o seu aniversário no dia 23 de junho com a sua família e no dia 25 foi na Instituição, tendo um bolo de chocolate com cobertura de *Ferrero Rocher* confeccionado pelo atelier: “Momentos de Culinária”.

Os utentes ficaram satisfeitos com a festa.



## Arraial Sénior

Em Penalva do Castelo promoveu-se mais uma edição do Arraial Sénior, no dia 13 de junho. Não faltou alegria, animação, música tradicional e a sardinha típica desta época de Santos Populares.

No evento, organizado pela Rede Social da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, estiveram presentes cerca de 300 seniores do concelho que de forma entusiasta se divertiram e conviveram numa tarde diferente e especial.

O programa teve início com a já habitual marcha popular preparada pelos seniores de várias Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho, seguindo-se um animado momento musical promovido pelo grupo Concertinas do Dão. No final, o apreciado lanche onde a sardinha e o caldo verde não faltaram.

Esta iniciativa vem no seguimento de um conjunto de medidas do Município de Penalva do Castelo que pretendem valorizar as gerações mais velhas e enaltecer o papel que tiveram na construção da história do concelho, contribuindo, em simultâneo, para uma cidadania mais ativa e inclusiva desta faixa etária.

A Câmara Municipal de Penalva do Castelo agradece a todas as organizações envolvidas na organização do evento, nomeadamente IPSS concelhias, Juntas de Freguesia e Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo.



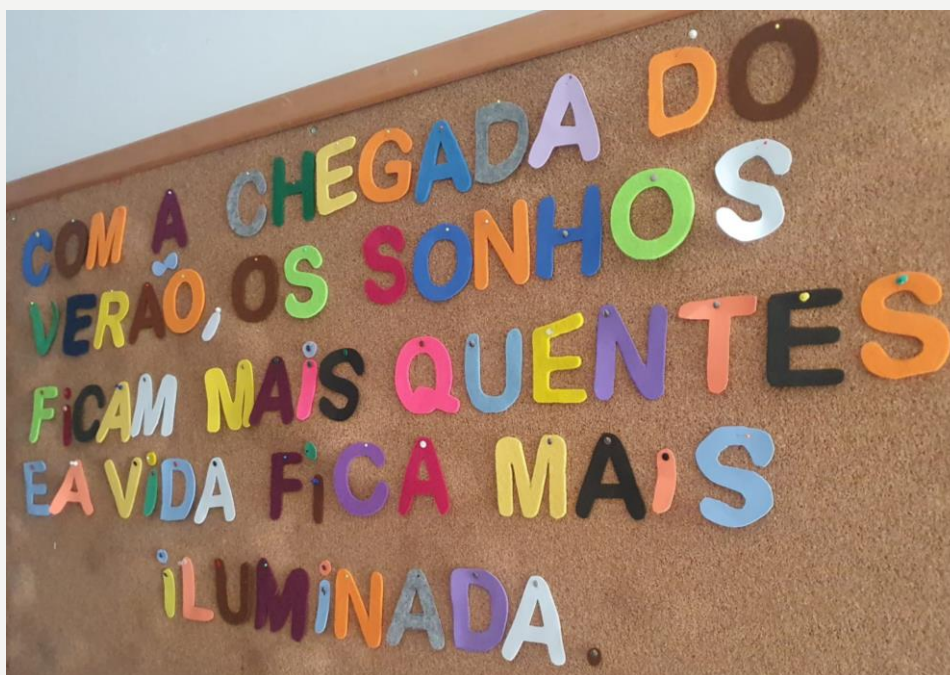
## Chegou o Verão!

O verão é uma das quatro estações do ano que se caracteriza por ser a mais quente, iniciando-se este ano a 20 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: ***“Com a chegada do Verão, os sonhos ficam mais quentes e a vida fica mais iluminada”***.

Todos colaboraram com boa vontade e alegria.





## Sugestão dos Melros



### Biscoitos

#### Ingredientes:

- 1kg de farinha
- 1 caneca e  $\frac{1}{2}$  de açúcar
- 1 colher de café de fermento
  - $\frac{1}{2}$  caneca de leite
  - $\frac{1}{2}$  caneca de azeite
- 12 ovos
- 1 colher de sopa de aguardente

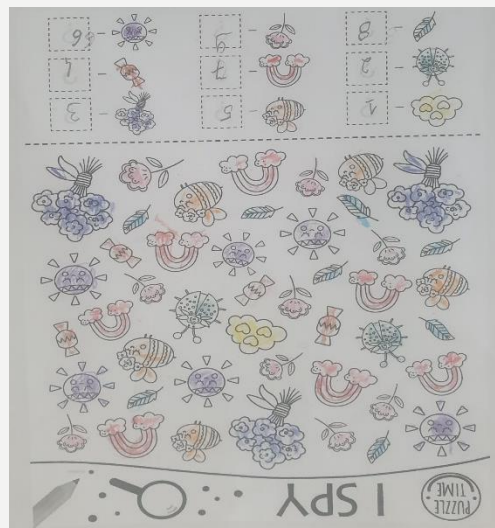
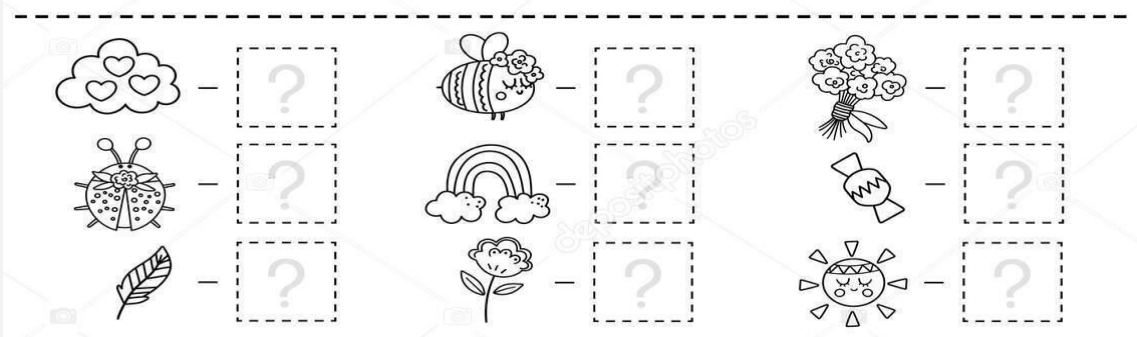
#### Preparação da receita:

- ✓ Comece por bater os ovos com o açúcar.
- ✓ De seguida, junte ao preparado leite, o fermento, o azeite e a aguardente.
- ✓ Depois de bem dissolvido adicione a farinha e deve bater bem até ficar uma mistura homogénea.
- ✓ Coloque o preparado em formas individuais previamente untadas com manteiga ou se preferir num tabuleiro espalhe uma pequena quantidade de farinha.
- ✓ Por fim, leve ao forno pré-aquecido a 200°C, num tabuleiro, durante 20 minutos.

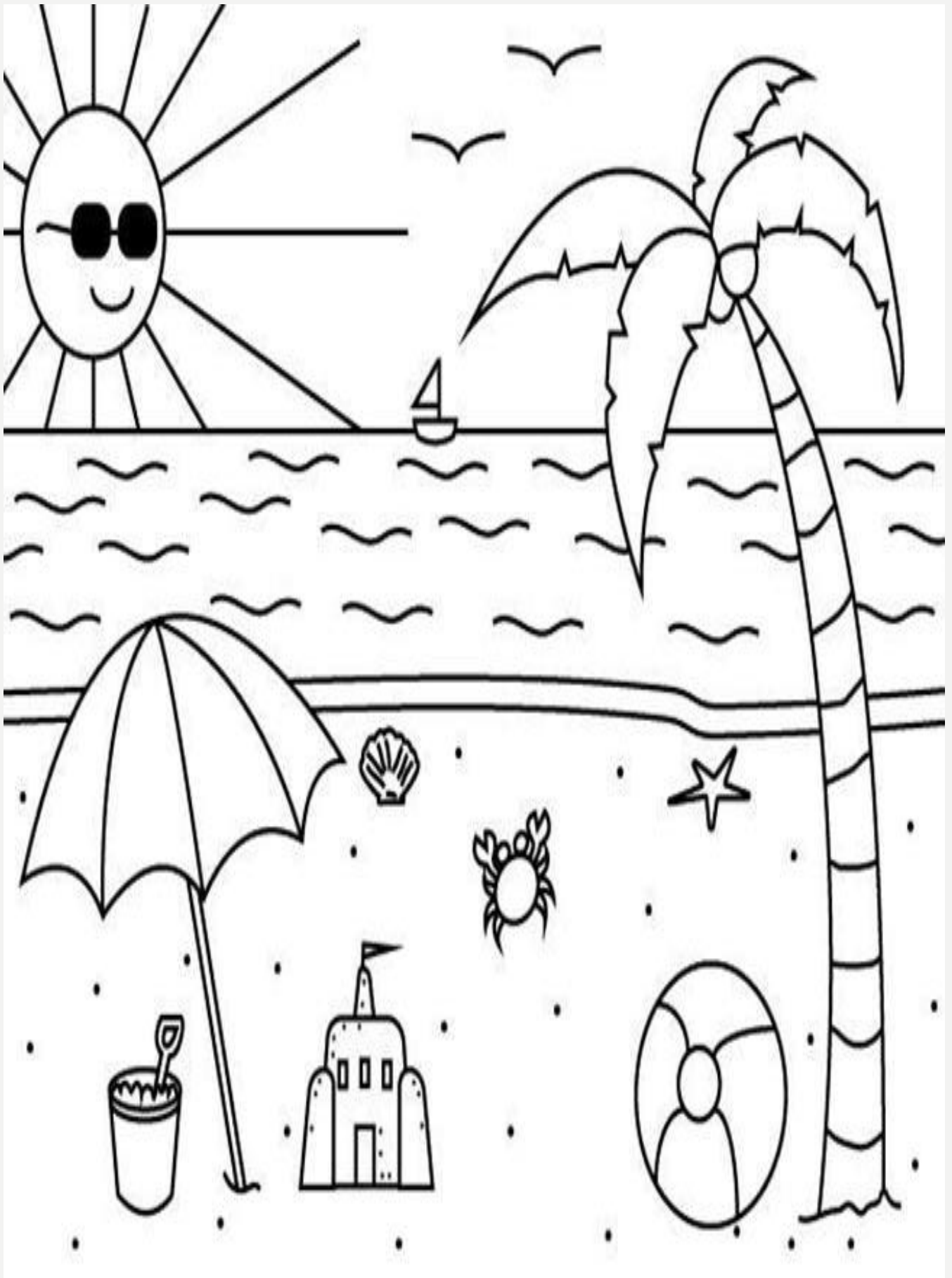
# Faz connosco



# I SPY



Vamos dar cor ao Verão!!!





### **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>