



Junho, 2023

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº6

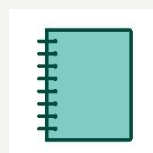


**Associação Cultural
Social Recreativa e
Desportiva de Germil
– Os Melros**

O que encontrar...



O que por cá se faz?



Sugestão dos Melros



Faz connosco



O que por cá se faz?



Abril

Dia dos Ramos

No dia 1 de abril os utentes do Lar Residencial e da ERPI 2 reuniram-se para preparar os ramos, de modo a participarem na celebração religiosa conhecida pelo Dia dos Ramos.

Este dia é uma festa que se celebra no domingo anterior ao domingo de Páscoa. Nesse dia, apesar de não ser feriado, marca-se o início da Semana Santa, comemorando-se a entrada de Jesus Cristo em Jerusalém, onde foi aclamado por multidões como o Filho de Deus.

Alguns utentes do Lar Residencial e da ERPI 2 assistiram à celebração da Eucaristia e à bênção dos ramos, na Igreja Matriz de Germil, pelas 9h.

Foi um momento do agrado daqueles que participaram, pois continuam a viver a tradição e a sua prática religiosa.



Páscoa

Para comemorar a Páscoa os utentes do Lar Residencial e CACI pintaram ovos de cartão com tintas acrílicas para decorar o ginásio e coelhos onde colocaram as amêndoas a distribuir por todos.

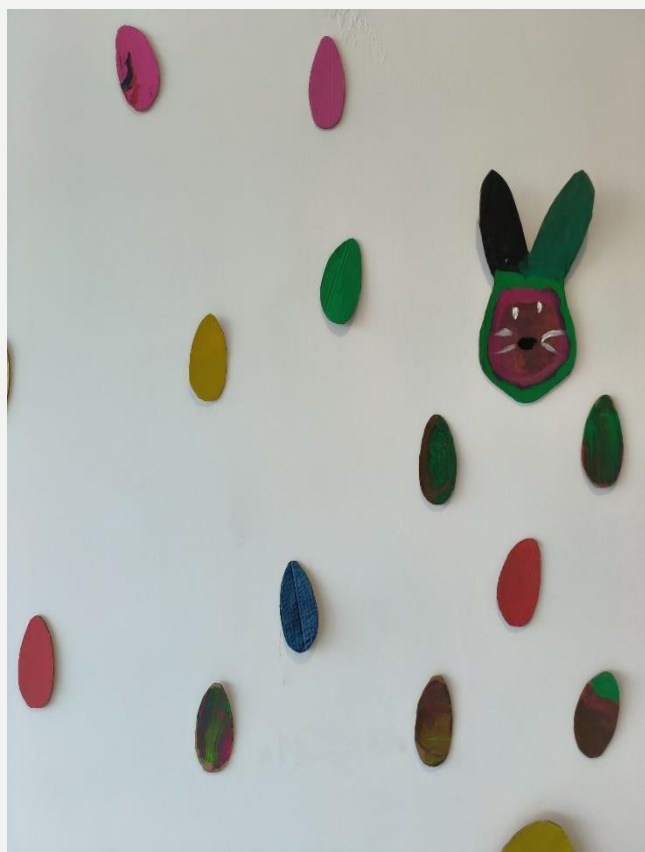
No dia 4 de abril, no período da manhã, os utentes participaram na atividade de coordenação motora com o balão da Páscoa e na caça aos ovos que se realizou no ginásio.

Alguns utentes foram a casa passar a Páscoa e no dia 10 “Os Melros” receberam a Visita Pascal pelas 10h.

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. Esta festa não tem uma data fixa em relação ao calendário civil.





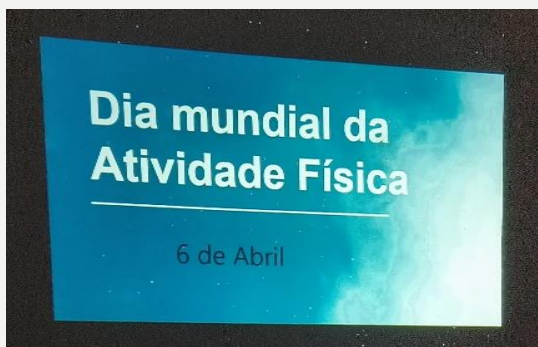
Dia Mundial da Atividade Física

Assinala-se a 6 de abril o Dia Mundial da Atividade Física que pretende promover a prática da mesma, sublinhando os seus benefícios e a realização regular do exercício físico. É uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) e surgiu como forma de lutar contra o sedentarismo, um dos principais fatores de risco de morte em todo o mundo, sendo que a organização estima que a ausência de atividade física acarrete mais de três milhões de óbitos por ano.

A atividade física é qualquer movimento corporal que provoque estímulos nos músculos e resulte no gasto de energia. Os benefícios da atividade física são: físicos, psicológicos, económicos, sociais, ambientais. Previne o aparecimento de doenças, reduz a tensão arterial, evita o excesso de peso e a obesidade, diminui os impactos da saúde mental, melhora a capacidade cognitiva, a qualidade do sono, alivia o stress, melhora a autoestima e contribui para a atenção e o bem-estar.

No CACI também se celebrou o Dia Mundial da Atividade Física, assistindo os utentes a uma apresentação do tema e também realizaram o “Jogo do Dado” com duas equipas no exterior fomentando assim a prática do exercício físico.

Como recomendação da OMS deveríamos realizar no mínimo 30 minutos de atividade física, sendo ela fracionada ou contínua, para melhorar a saúde em geral e a qualidade de vida.





Prevenção dos Maus Tratos na Infância e na Juventude

A Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Penalva do Castelo, associou-se à campanha nacional de Prevenção dos Maus-Tratos na Infância e na Juventude.

O objetivo primordial foi o de sensibilizar a comunidade de forma a adotar uma cultura preventiva face às diferentes formas de maus-tratos físicos e/ou psicológicos, bem como promover os direitos das crianças e do seu superior interesse simbolizados internacionalmente por um laço azul.

No decurso do mês de abril existiu um conjunto de iniciativas, em parceria com o Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo, a Câmara Municipal, a Biblioteca Municipal, a GNR, as IPSS e outras instituições e também foram afixadas com o Laço Azul tarjas na fachada das principais instituições públicas e, por outro lado, colocados materiais alusivos à campanha na rotunda da entrada principal desta vila.

Neste âmbito, os utentes do CACI também deram o seu contributo com muito agrado, elaborando em papel de cartolina a representação do símbolo dos “Melros” com um laço azul associado ao tema da campanha. Este trabalho foi exposto na “Exposição Azul”, no átrio da Câmara Municipal de Penalva do Castelo. Esta exposição resultou da criatividade e do empenho da Educação Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico do concelho e das IPSS do mesmo com resposta sociais na área da Infância e Juventude.



Atividades: Pilates e Dança

No mês de abril iniciaram-se as atividades de Pilates e de Dança denominada “Move It”, destinadas aos utentes das ERPI’s, Centro de Dia e Lar Residencial e CACI, estes últimos apenas participam no Pilates. As aulas de Pilates ocorrem às quartas e sextas feiras de manhã a partir das 10h, já no caso da dança o horário é às terças e quintas das 14h até às 15h30.

O Pilates é uma modalidade que tanto pode ser realizada em grupo como individualmente, com ou sem patologias e sem idade máxima obrigatória. Estes exercícios seguem uma respiração controlada, bem como a concentração necessária para executar a prática de forma benéfica e aumentar o sentimento de prazer e bem-estar. Para além disso, é uma atividade que combina flexibilidade, equilíbrio, postura corporal, aumenta a capacidade respiratória, melhora a coordenação dos movimentos e ajuda na preservação da memória.

No caso da atividade “Move It”, esta tem como objetivo a realização de trabalho aeróbico através do uso de músicas ritmadas juntamente com ritmos latinos. É um exercício completo que trabalha o corpo todo para melhorar a força, a mobilidade, estimulando os músculos dos braços, abdómen, costas e pernas.

Tem vários benefícios para a saúde tais como:

- Fortalecimento do musculo cardíaco;
- Reduz a retenção de líquidos;
- Melhora a coordenação motora e equilíbrio;
- Aumenta a flexibilidade;
- Concentração e memória;
- Autoestima.





Maio

Dia Internacional do Bombeiro

Para assinalar o Dia Internacional do Bombeiro, 4 de maio, os utentes do Lar Residencial e CACI realizaram uma visita ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo.

A equipa de Bombeiros mostrou as instalações, iniciando a visita na central telefónica, onde são vigiados os principais pontos de Viseu (Tondela, Carregal do Sal, Nelas, Mangualde, Penalva do Castelo, Aguiar da Beira e Satão), através de videovigilância florestal.

De seguida, visitou-se o museu relativo aos Comandantes precedentes e aos equipamentos utilizados nesta profissão, o salão nobre, no qual se realizam reuniões, palestras e homenagens aos elementos falecidos, sendo que este será modificado futuramente.

Sucessivamente conheceram-se as camaratas femininas e masculinas, também utilizadas pelas equipas de ambulâncias e de incêndio, no período de 15 de Maio a 15 de Outubro.

Posteriormente, foi visitado o museu de carros antigos, sendo um deles um auto-tanque. Por fim, os utentes experienciaram a profissão de bombeiro, vestindo a farda e participando num pequeno trajeto nos veículos dos bombeiros.

Foi uma visita que muito agradou a todos, que proporcionou aos utentes contactar com profissionais que tanto prezam pelo papel que desempenham na segurança e proteção da comunidade, bem como com os veículos e fardas que fazem parte do seu imaginário e tanto já os fizeram sonhar!





Dia da Mãe

O Dia da Mãe em Portugal e nos PALOP celebra-se no primeiro domingo de maio, este ano no dia 7. É uma data comemorativa que homenageia anualmente a figura familiar materna e a maternidade.

Os utentes do CACI e Lar Residencial elaboraram um postal com alguns versos relativos a este dia para oferecer às mães, ou a outros familiares significativos.

Os utentes, mães / familiares significativos ficaram muito felizes com este gesto de gratidão.



Dia de aniversário do utente Márcio

O utente Márcio Neri celebrou o seu aniversário no dia 11 de maio.

Os utentes do CACI que participam no ateliê: Momentos de Culinária confeccionaram um bolo de bolacha, indo de encontro à preferência do aniversariante.

De seguida, no lanche cantaram-se os parabéns e degustaram o bolo.



Dias de aniversário dos utentes Tomás, Anabela e Ricardo

No dia 24 de maio, o utente Tomás celebrou o seu aniversário, festejado conjuntamente com os utentes Anabela e Ricardo cujo aniversário foi no dia 25.

Os utentes do CACI que participam no ateliê: Momentos de Culinária confeccionaram um bolo de chocolate com recheio de brigadeiro.

Seguidamente, no horário do reforço cantaram-se os parabéns e degustaram o bolo, contando com a presença da mãe da Anabela.

Os utentes ficaram muito alegres com a festa.



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

Nos dias 20 e 21 de maio celebrou-se a Festa em Honra da Nossa Senhora da Piedade em Germil e realizou-se o já habitual Trilho entre Dão e Ludares, numa parceria entre a Junta de Freguesia de Germil e os mordomos da Nossa Senhora da Piedade.

No dia 20 houve atuação do grupo musical: “Cordas Soltas”, pelas 22h. Já no dia 21 realizou-se a caminhada, “Trilho entre Dão e Ludares”, com início pelas 9h e término pelas 12h30m na Instituição: “Os Melros”, numa distância de 12km percorridos. A organização do lanche da manhã e almoço contou com o apoio da cozinha da instituição supramencionada.

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 17h atuou a “Ti Maria da Peida” e por fim às 21h a atuação da banda “3 G Music”. Durante este período, os participantes puderam usufruir de vários petiscos confeccionados pela organização.

Os utentes do Lar Residencial participaram no início da caminhada, com uma representação acerca da lenda dos Melros e no período da tarde assistiram à atuação cômica da “Ti Maria da Peida”.



Grupo “Fazer a Diferença... Mangualde” organiza novo Arraial Popular Solidário

No âmbito da iniciativa Fazer a Diferença Mangualde, decorreu durante o dia 28 de maio de 2023 um passeio de carros antigos, motas e motorizadas, uma caminhada e o já famoso arraial popular, no Centro Recreativo e Cultural de Santo André, que contou com muita música e animação!

Imbuídos apenas de altruísmo, espírito solidário e muito boa vontade em ajudar público com maior vulnerabilidade, as pessoas que conceberam a iniciativa Mangualde fazer a diferença tiveram o intuito de com este evento angariar verbas para uma Instituição que, no cumprimento da sua missão, apoie pessoas com deficiência e incapacidade, nomeadamente do concelho de Mangualde, e que no seu quadro de recursos humanos façam parte trabalhadores deste mesmo concelho. As verbas serão canalizadas para a aquisição de equipamentos e/ou material necessário e que contribua para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar deste público em particular.

Nos anos transatos foram contempladas as Instituições APPACDM e a APCV, sendo que este ano as verbas foram direcionadas para a Instituição Os Melros – Associação Cultural, Social, Recreativa e Desportiva de Germil, situada no concelho vizinho de Penalva do Castelo, uma vez que desenvolve as respostas sociais de Lar Residencial e Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI), ambas dirigidas ao apoio de pessoas com deficiência e incapacidade.

Apesar das condições meteorológicas não terem sido as ideais, foi notória a adesão da comunidade a este evento que, sem dúvida, ultrapassou limites de concelhos e freguesias. Resta-nos, pois, calorosamente agradecer a todos os parceiros, voluntários e participantes que contribuíram para a realização do evento e sucesso desta causa.





Junho

Dia de aniversário do utente Carlos

O utente Carlos celebrou o seu aniversário no dia 2 de junho.

Para festejar este dia, os utentes confeccionaram um bolo de bolacha conjuntamente com a monitora, sugerido pelo aniversariante.

Seguidamente, no lanche cantaram-se os parabéns e degustaram o bolo, contando com a presença da irmã do utente.

O Carlos ficou muito satisfeito com a sua festa.



A utente Agna celebrou o seu aniversário no dia 23 de junho e completou 42 anos de idade.

No lanche, os utentes cantaram os parabéns e degustaram o bolo que foi oferecido pela família.

A Agna ficou muito feliz com a sua festa.



Dia Mundial da Criança

No dia 4 de junho de 2023, celebrou-se o Dia Mundial da Criança, nas instalações de “Os Melros” – Associação Cultural, Social, Recreativa e Desportiva de Germil, pelas 10h e término pelas 13h.

Durante a manhã, dinamizaram-se jogos lúdico-didáticos, desportivos, bem como pinturas faciais. 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.

No decurso das mesmas, os participantes puderam usufruir de um pequeno lanche partilhado, finalizando a manhã com a representação de uma pequena peça de teatro intitulada: “A Cigarra e a Formiga”, por parte de alguns utentes do CACI.



Arraial Sénior 2023

No dia 13 de junho durante a tarde, decorreu o Arraial Sénior no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo. Este evento foi promovido pela Câmara Municipal de Penalva do Castelo, destinado a pessoas com 65 ou mais anos de idade e residentes do concelho.

A música popular “Lá vai Lisboa” marcou o ritmo da marcha preparada pelos idosos das várias IPSS do concelho, abrindo desta forma o programa de atividades. Não faltou nesta tarde animada música e comida, tal como, sardinha, febras, broa, melão, caldo verde, bolo e champanhe.

Os participantes puderam desfrutar de momentos de alegria, animação, descontração, diversão e convívio.



Preparação das Marchas Populares

“Os Melros” vai participar nas marchas populares que irão ocorrer no dia 8 de julho em Penalva do Castelo. Os participantes ensaiam nas instalações da associação, uma vez por semana, desde o mês de abril até o início de julho.

Os utentes do CACI e Lar Residencial estão responsáveis pela elaboração das flores com papel seda, de cor branca, azul, amarela, castanha e preto, para enfeitar uma estrutura de metal, denominada “Gaiola” e uma pomba. Participaram ainda na construção de arcos. Procedeu-se também à elaboração dos travessões com papel “Eva” vermelho e branco.

O Sr. António, alfaiate que já dinamiza há vários anos a confeção dos trajes para as marchas, este ano contou também com a colaboração da D. Fátima, funcionária da lavandaria da instituição.

Esta atividade envolve a colaboração de várias pessoas tanto internas, como externas à associação.





Sugestão dos Melros



Bolo de carnes frias

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 150g farinha
- 100ml leite meio-gordo
- 100g chouriço de carne aos cubos
- 100g fiambre aos cubos
- 75g bacon magro aos cubos
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de café de sal
- 1 q.b. de pimenta preta

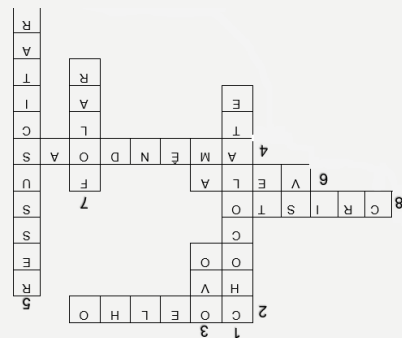
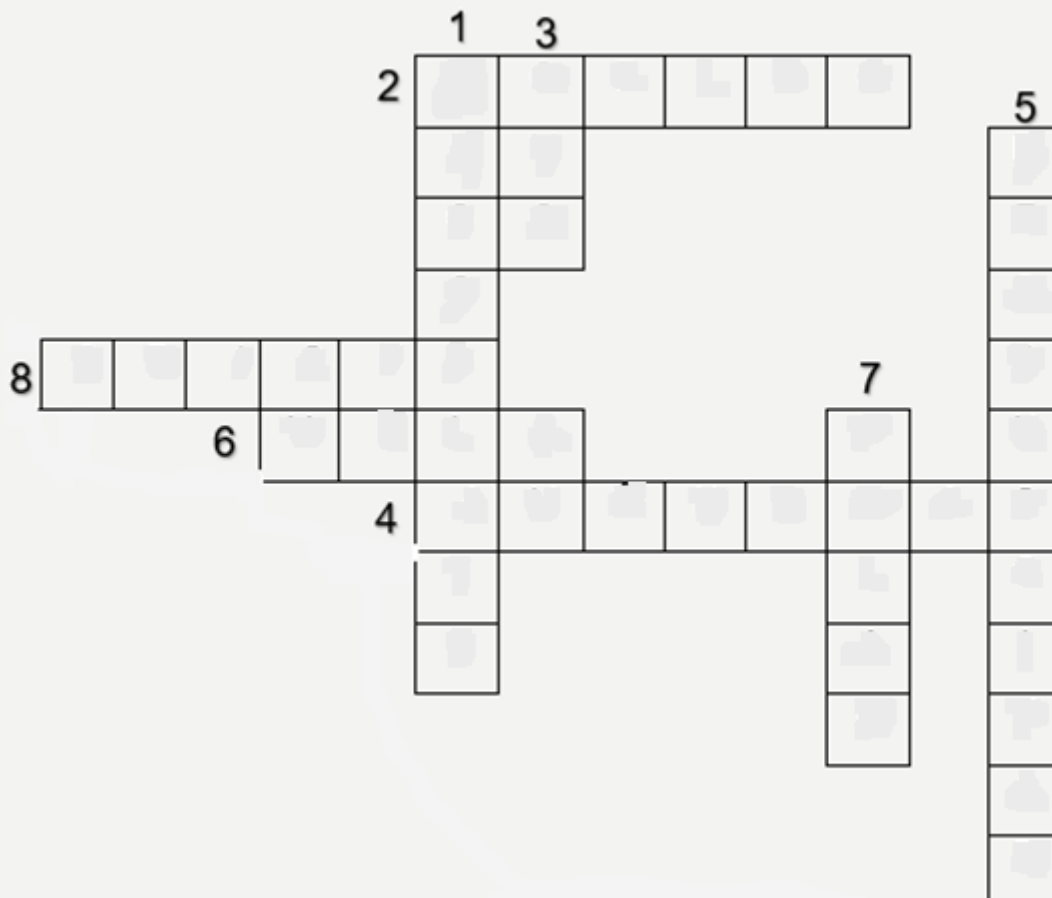
Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Pré-aqueça o forno a 180°C.
- ✓ Passo 2 – Numa tigela, misture os ovos, o fermento e a farinha.
- ✓ Passo 3 – Incorpore lentamente o leite e de seguida junte o chouriço, o fiambre e o bacon.
- ✓ Passo 4 – Adicione o óleo e tempere com sal e a pimenta.
- ✓ Passo 5 – Coloque o preparado numa forma de forno retangular, forrada com papel vegetal e leve ao forno durante 30 minutos a 180°C.
- ✓ Passo 6 – Retire do forno e desenforme. A bola de carne pode ser servida fria ou quente.

Completa as palavras-cruzadas da Páscoa



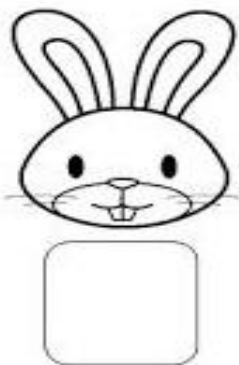
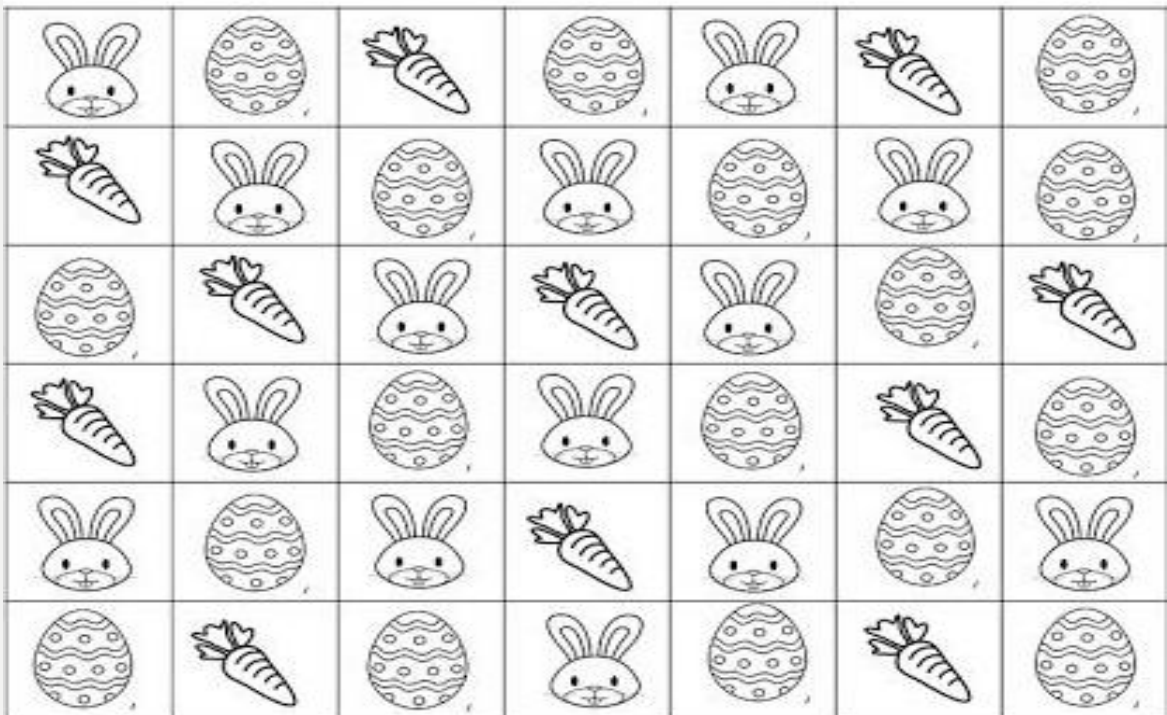
- 1- Feito de cacau, é uma delícia
- 2- Come cenouras
- 3- É o símbolo da vida (a galinha o põe)
- 4- Existem de várias cores e são comestíveis
- 5- Voltar à vida após a morte
- 6- Cirio Pascal, a luz da vida (que se acende)
- 7- Bolo tradicional da Páscoa
- 8- Todos o adoram e veneram



Soluções:

PÁSCOA

VAMOS CONTAR?





Contatos

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

Telefone: 232611233

Telemóvel: 969194869

Email: osmelrosgermil@gmail.com

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