



setembro, 2024

Correio Dos Melros

Jornal Trimestral

Nº11



**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?



Julho

Dias de aniversário dos utentes:

Nuno, António Dinis e Victor

O utente Nuno celebrou o seu aniversário, no dia 2 de julho, o António Dinis no dia 15 e, por último, o Victor, no dia 23. Os utentes do CACI, que participam no ateliê Momentos de Culinária, confeccionaram para cada um dos aniversariantes um bolo de aniversário, de acordo com a sua preferência: para o Nuno, um bolo de chocolate com cobertura de natas; para o António Dinis, um pão de ló com cobertura de creme de pasteleiro, decorado com morangos e ananás; para o Victor, um bolo de pão de ló com recheio de natas, morangos e ananás.

Todos os utentes ficaram alegres e satisfeitos com a festa.



Marchas Populares 2024

As Marchas Populares realizaram-se no dia 8 de julho, pelas 20h30, na Praça do Mercado em Penalva do Castelo.

O tema da coreografia da nossa Instituição foi a FLOR DE CEREJEIRA, apelando à lenda associada à Freguesia de Germil. A letra da música foi elaborada por um dos participantes da marcha, Sr. Joaquim Martins, e a coreografia foi dinamizada pelo Sr. Albertino Ferreira.

A nossa Marcha contou com 27 pares, 5 cantoras e 6 crianças e contou ainda com a colaboração da Banda Filarmónica de Penalva do Castelo.

Na tarde do dia 14 de julho, a Marcha foi exibida para os utentes, culminando com um lanche partilhado.

Agradece-se a todos os que participaram e ajudaram na preparação deste evento.





“Verão Com Diferença”

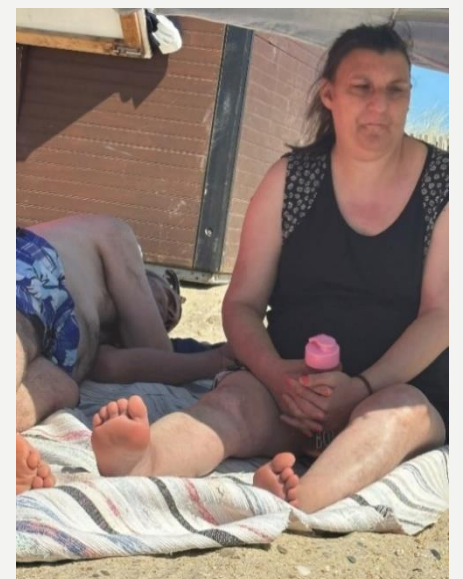
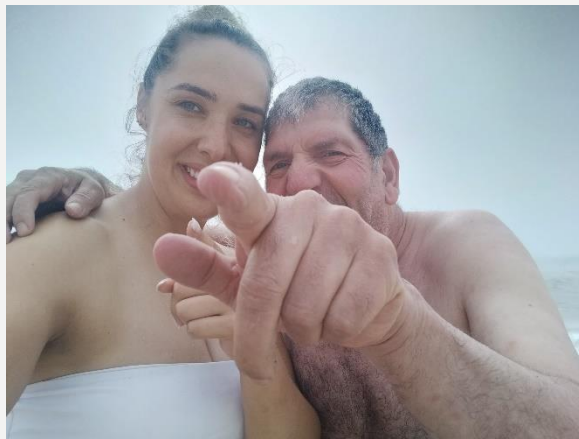
Entre o dia 8 e o dia 14 do corrente mês, teve lugar mais uma edição da atividade Verão com Diferença, a qual se destina aos utentes do Lar Residencial e CACI da nossa Instituição.

Apesar de este ano as condições meteorológicas não terem sido as mais favoráveis, manteve-se a boa disposição, o convívio, a possibilidade de poder usufruir de uma semana fora do contexto habitual, aproveitar banhos no mar e na piscina do alojamento.

Um agradecimento especial à Junta de Freguesia de Germil e à Empresa Irmãos Almeida Cabral, pelo seu generoso donativo, e a todas as pessoas da comunidade que, ao longo do ano, deram um tão importante contributo por meio da compra dos trabalhos realizados no Ateliê de Artes Manuais do CACI.

Também um muito obrigada ao Sr. Presidente da Direção, Sr. José Manuel Costa Lopes, e a todos quantos representa, pela sua generosidade e apoio constante.

Bem-haja a todos por acreditarem na nossa boa vontade e nos ajudarem a proporcionar momentos diferentes e muitos felizes aos nossos utentes.





Dia Nacional do Motorista

No dia 25 de julho celebrou-se o Dia do Motorista, uma homenagem aos profissionais que trabalham com o “pé na estrada”, transportando mercadorias, ou pessoas, por diversos lugares do país, e/ou estrangeiro.

É uma profissão que devemos valorizar, pois o seu trabalho é muito importante para o desenvolvimento do comércio nacional e internacional, bem como para a deslocação das pessoas entre territórios, ou naquele onde residem.

Esta profissão é de grande responsabilidade e comporta grandes riscos, pois o facto do seu dia-a-dia ser passado na estrada, estão muito sujeitos a acidentes rodoviários quer por erro humano, quer por condições meteorológicas adversas.

Os utentes do Lar Residencial e CACI deslocaram-se a uma empresa de camionagem da freguesia - “Germiltrans”.

Durante alguns momentos foi possível a entrada no camião, buzinar e observar o camião em andamento.

Todos gostaram muito de vivenciar esta experiência, proporcionando uma manhã diferente, divertida e especial.



Dia Internacional da Amizade

No dia 30 de julho assinalou-se o Dia Internacional da Amizade.

Procedeu-se a um *Brainstorming* com os utentes do CACI e Lar Residencial acerca deste tema.

Dialogou-se e debateu-se em grupo a definição deste sentimento e também se apresentaram alguns vídeos acerca desta temática.

A amizade deriva do latim “*amicus*”, que significa “amigo”, estando relacionando com o sentimento do “*amore*” ou seja, amar. É uma relação afetiva entre duas pessoas, com conhecimento mútuo, lealdade, altruísmo, confiança, afeição e com um sentido de proteção. Aceita-se a pessoa como é, existindo cooperação, companheirismo, partilha de interesses ou de momentos juntos, bem como, reconciliação e perdão.

Em suma, não importa o tempo nem a distância, o que se deve realçar são as vivências e as aprendizagens uns com os outros.

Os utentes foram participativos e interessados, exprimindo as suas ideias, pensamentos e sentimentos, promovendo e fortalecendo as relações interpessoais.





Agosto

Encontro com ATL de Sezures

No dia 5 de Agosto durante a tarde os “Melros” acolheram cinco crianças do CATL e 2 colaboradoras do CSP de Sezures.

A Diretora Técnica do CACI e Lar Residencial, Dra. Ana Galinho, realizou uma visita guiada às colaboradoras e crianças pelos espaços do CACI.

Posteriormente, foram explorar a sala de snoezelen, bem como os seus materiais (bolas, coluna de água, colchão de água, esponja vibratória, quadro interativo, projetor e fibras), usufruindo de uma atividade na sala de Snoezelen, com o objetivo de promover a estimulação multissensorial.

Realizou-se de seguida um jogo de estimulação cognitiva, “A Bomba”, em conjunto com os utentes do CACI, de modo a desenvolver uma série de capacidades (raciocínio verbal, a memória semântica, a atenção/concentração, a velocidade de processamento, o vocabulário e o léxico).

O encontro finalizou com um lanche partilhado (bolo de chocolate) confeccionado pelo atelier: “Momentos de Culinária” e bolachas (Oreo) e sumo Sun Quick, sendo que todos ficaram satisfeitos e alegres com esta partilha.



Caminhadas

Os utentes do Lar Residencial / CACI realizaram durante a época de Verão caminhadas até à Nossa Senhora da Piedade, às sextas-feiras durante o período da manhã.

Estas pretendem promover o bem-estar, bem como um estilo de vida saudável, proporcionar momentos de lazer, desenvolver a coordenação motora global e o equilíbrio, estimulação multissensorial, aumento da capacidade cardiorrespiratória e desfrutar dos espaços bonitos da aldeia de Germil.

É sempre positivo aproveitar o bom tempo para fazer caminhadas ao ar livre, sempre em boa companhia e com boa disposição.



Dia Mundial da Fotografia

O CACI e Lar Residencial assinalou o Dia Mundial da Fotografia (19 de agosto de 2024), através da organização e elaboração de um álbum de fotografias alusivo às várias atividades realizadas e a alguns momentos especiais vividos desde setembro de 2019, data de abertura do Lar Residencial, até ao momento.

O Dia Mundial da Fotografia é uma celebração anual mundial da arte, do artesanato, da ciência e da história da fotografia.

A fotografia serve para eternizar momentos, para guardar recordações, para contar histórias em imagens, sem palavras, para mostrar um modo pessoal de ver o mundo ou simplesmente para dar prazer ao fotógrafo. Desde o fotógrafo amador ao profissional, neste dia o objetivo é reviver o amor pela fotografia. Com a proliferação da fotografia digital e dos telemóveis com câmaras, praticamente qualquer pessoa atualmente pode aventurar-se na fotografia.

Neste dia decorrem várias iniciativas para celebrar a data, como por exemplo, *workshops*, maratonas de fotografia, concursos e palestras.





Concerto do Tony Carreira

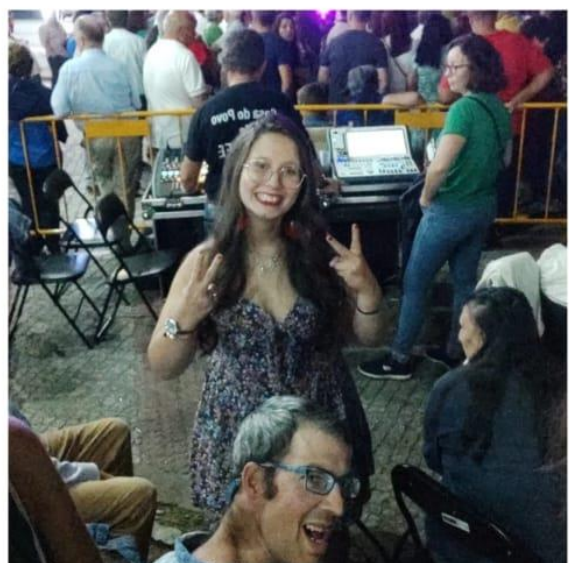
No dia 22 de agosto contou-se com a presença do grupo “Atomograma”.

Já no dia 23 de agosto esteve presente o cantor Miguel Gameiro do grupo musical “Polo Norte”.

No dia 24 de agosto oito utentes do CACI e Lar Residencial foram assistir ao concerto do Tony Carreira que levou ao rubro milhares de pessoas na Avenida Castendo, no terceiro dia das Festas do Município de Penalva do Castelo. A noite contou, ainda, com a atuação do Grupo de Cantares de “Pindo” e do “DJ Vee”. Os utentes divertiram-se bastante e demonstraram muita alegria e satisfação, usufruindo ainda de farturas.

No dia 25 de agosto, feriado municipal, decorreu a nona Feira do Vinho Dão dedicada aos produtores locais de Penalva e a animação terminou ao som do Grupo de Cantares “Pena Alba” e da banda “Função Pública”.







Setembro

Dia do Cavalo

O Dia do Cavalo assinala-se a 14 de setembro e o Dia Internacional do Cavalo é a 16 de março. Os utentes do CACI e Lar Residencial e sete colaboradoras deslocaram-se ao Centro Hípico de Rio de Loba, a 29 de agosto de 2024, pela manhã.

Tanto os utentes como as colaboradoras envolvidas tiveram a oportunidade de escovar os cavalos, montá-los e alimentá-los com cenouras.

O Centro Hípico é uma Associação de Utilidade Pública, sendo uma infraestrutura de desporto e terapia equestre que acolhe competições federadas e que possui uma escola de equitação.

De seguida, usufruíram do almoço (sandes de panado e sumo), bem como um café e um gelado no Parque do Fontelo.

Posteriormente, fizeram uma caminhada para observar a natureza, os bonitos pavões que habitam neste local e usufruírem ainda do parque infantil.

Para concluir o dia, realizou-se um lanche partilhado (pão brioche com pepitas de chocolate e sumo).

Foi uma tarde de excelente convívio e para muitos a primeira vez que tiveram contacto com o cavalo de tão perto, sendo uma experiência muito gratificante, agradável e satisfatória para todos, que certamente gostariam de voltar a repetir.





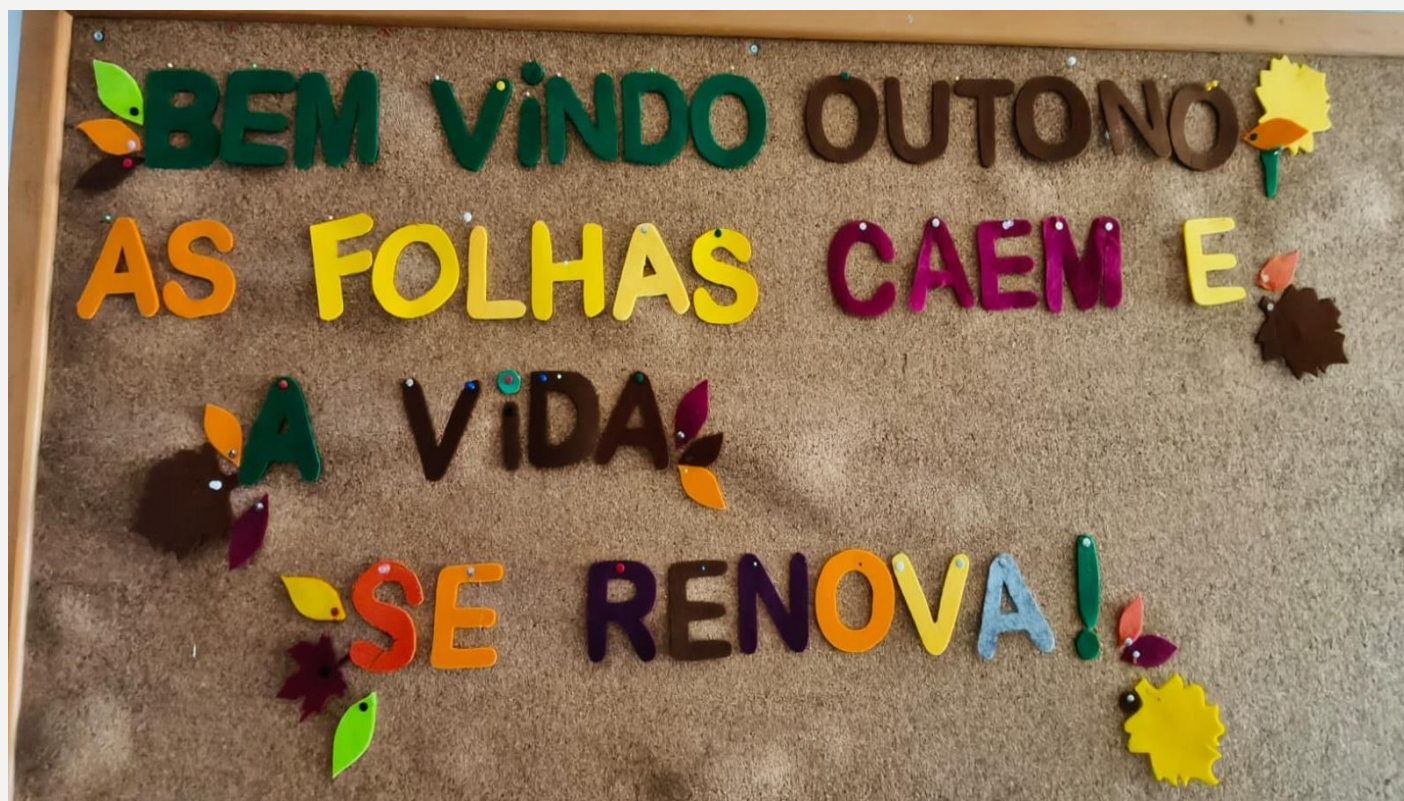
Estamos no Outono

O outono é a estação do ano que sucede o verão e antecede o inverno, iniciando este ano a 22 de setembro.

Carateriza-se pela queda gradativa da temperatura, pelo amarelar e início da queda das folhas das árvores e pela frutificação de diversas espécies de plantas. Os dias vão ficando mais curtos e as noites mais longas. Verifica-se ainda o aumento da incidência de ventos, de nevoeiros pela manhã, geadas e até neve.

De modo a festejar este dia, os utentes do CACI e Lar Residencial decoraram os espaços comuns com uma frase alusiva à estação – “Bem-vindo Outono! As folhas caem e a vida renova-se!” – e com imagens: uma árvore e uma bicicleta com o cair das folhas, cogumelos, bolotas, folhas de videiras, a agricultora a puxar a carroça de folhas e, por último, também foi decorada a porta principal com uma bailarina vestida de folhas.

Os utentes participaram na elaboração das imagens, na frase, no recorte e colagem. Todos colaboraram com vontade, energia e alegria para dar as boas vindas ao outono.







Sugestão dos Melros



Folhado Salgado

Ingredientes:

- 1 Ovo;
- Queijo;
- Atum;
- Cebola;
- Pimento;
- Ananás;
- Pimentas ou ervas aromáticas a gosto.

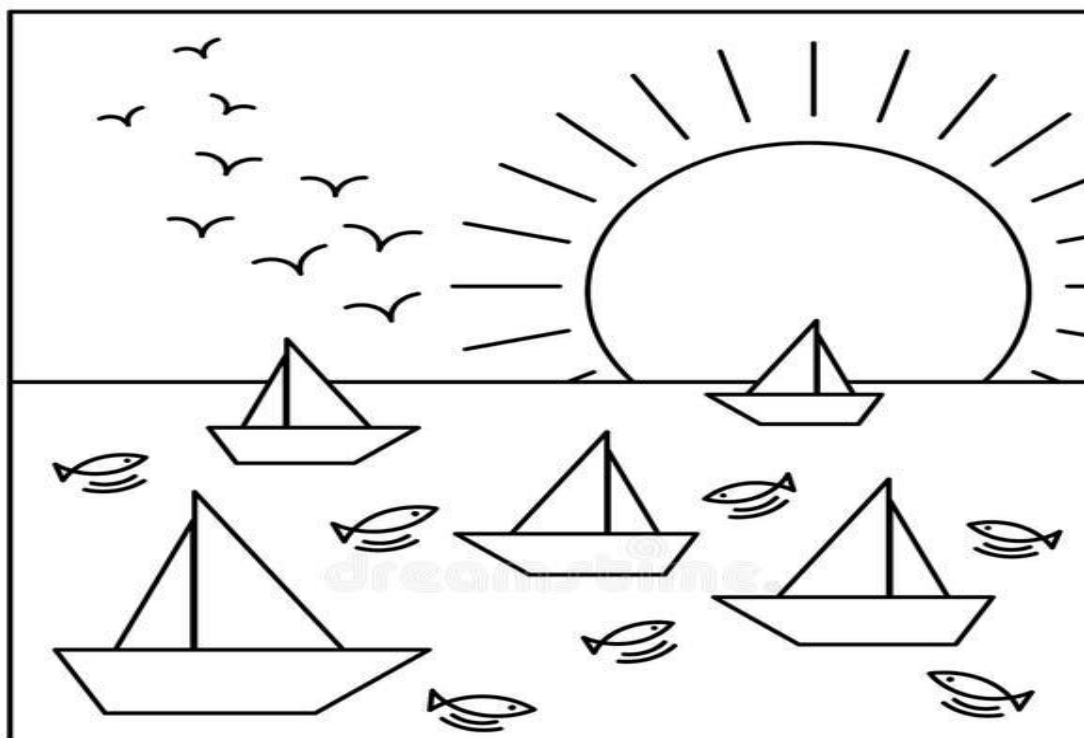
Preparação da receita:

- ✓ Passo 1 – Desenrole a massa folhada;
- ✓ Passo 2 – Recheie com queijo, atum, cebola e ananás;
- ✓ Passo 3 – Enrole todo o preparado;
- ✓ Passo 4 – Bata o ovo inteiro e pincele a massa;
- ✓ Passo 5 – Leve ao forno a 180 C cerca de 30 minutos até ficar dourado.

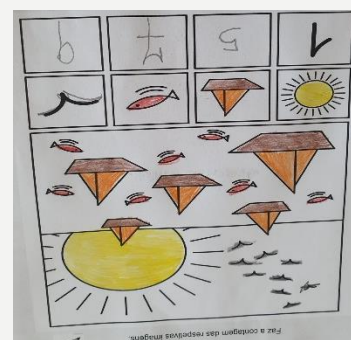
Faz connosco



Faz a contagem das respetivas imagens.



1			



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>