

DE MÃOS DADAS

28ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



O nosso mês de Janeiro ficou marcado com duas atividades ao exterior. Fomos visitar a capela do Divino Senhor do Calvário e temos aproveitado o sol para dar umas caminhadas pela nossa aldeia. Sabe tão bem!

Saúde

Este mês de Janeiro foi também marcado e ficará sempre na memória dos nossos Utente e profissionais da Instituição pela Covid-19.

Os nossos queridos Utentes ficaram infetados por este vírus, que tanto tem mudado a vida de todos nós. Vivenciaram os isolamentos nos seus quartos e maioritariamente manifestaram sintomas ligeiros

As profissionais da Instituição empenharam-se de corpo e alma a esta situação tão difícil, dedicando todo o tempo a cuidar dos utentes. De repente, tudo estava diferente! O salão de convívio vazio, os corredores vazios e o refeitório que se transformava em dormitório...

Agradecemos a todos aqueles que nos apoiaram de diversas formas. Bem hajam!

No final, tudo ficou bem!





Atividades do Mês	Aniversários
05 – Dia Mundial da Nutella	06 – Olímpia Ciríaco
11 – Dia Mundial do Doente	11 – Maria da Conceição
13 – Dia Mundial da Rádio	13 – Deolinda Morais
14 – Dia dos Namorados (Dia da Amizade)	20 – José Jorge Pires



Oração

CONFORME NOS ENSINOU SÃO FRANCISCO DE ASSIS REZEMOS NESTE MÊS DE FEVEREIRO PELA PAZ:

*Senhor, fazei de mim um instrumento da vossa paz;
 Onde houver ódio, que eu leve o amor; onde houver
 discórdia, que eu leve a união;
 Onde houver dúvidas, que eu leve a fé; onde houver erros,
 que eu leve a verdade;
 Onde houver ofensa, que eu leve o perdão; onde houver
 desespero, que eu leve a esperança;
 Onde houver tristeza, que eu leve a alegria; onde houver
 trevas, que eu leve a luz.
 Ó Mestre, fazei com que eu procure mais consolar, que ser
 consolado;
 Compreender, que ser compreendido;
 Amar, que ser amado;
 Pois é dando que se recebe;
 É perdoando, que se é perdoado;
 E é morrendo que se vive para a vida eterna.
 Que assim seja,
 Amém!”*



Provérbio: *Dia de S. Brás, a cegonha verás e, se não a vires, o inverno vem atrás.*

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

As terras para sementeira de Primavera devem estar lavradas. No Norte e no Centro semear alface (a transplantar em Março – Abril), couves, nabo, nabiça, pimento, alho-porro, repolho feijão e tomate; no Sul, semear abóbora, cenoura, couves, ervilha, pimento, feijão, nabiça, pepino, tomate e melancia. Semear milho de sequeiro nas terras altas. Transplantar as cebolas a colher em Maio – Junho e as couves semeadas em Dezembro a colher em Junho – Julho (repolhos); colher os espinafres, couve-flor e brócolos; plantar batata (a colher em Junho). Podar no Minguante, menos damasqueiros e morangueiros. Tratamento das macieiras, pereiras e pessegueiros. Iniciar a enxertia. Plantar árvores e semear pinheiro-bravo, no Crescente. Trásfergar o vinho se ainda não o fez. Face à geada, a rega melhora a resistência das plantas. Na Horta semear alho-francês, beterraba, cebola, cenoura, coentro, couve-flor, de grelo, de nabo, espargos, ervilha, espinafre, fava, feijão, melancia, nabiça, pimento, rabanete, repolho, salsa, segurelha e tomate. Colher nos abrigos cenouras e couves de Bruxelas. No Jardim proteger os pés-mães de crisântemos com palha miúda para se obter mais estacas. Semear as flores anuais como ervilhas-de-cheiro, gipsófilas, manjericos, cíclames, cólios, sécias, etc. Colher amores-perfeitos, violetas, etc. Animais: fornecer às vacas leiteiras suplementos de farinha, amendoim e linhaça.

Fonte: Borda D'água

Crepes com Nutella

Ingrediente:

- 3 ovos
- 250 g de farinha sem fermento
- 15 g de manteiga
- 220 ml de leite

Preparação:



1º - São necessárias duas tigelas para fazer os crepes, uma para misturar o leite e a farinha, e a outra para bater os ovos com a manteiga. A seguir, mistura os conteúdos de ambas as tigelas. Deixa a massa repousar durante 15 minutos à temperatura ambiente.

2º - Unta uma frigideira com papel absorvente humedecido com óleo. Aquece a frigideira e deita-lhe um pouco de massa, fazendo crepes com um diâmetro de aproximadamente 26 cm. Cozinha os crepes de ambos os lados até estarem uniformemente firmes.

3º - Barra os crepes com Nutella e dobra-os como um leque. Coloca os crepes em pratos individuais e decora-os com fruta.

Exercício de Estimulação Cognitiva

MARQUE AS PLACAS COM A SETA APONTANDO PARA DIREITA:

