



# O Geraldinho



No mês de maio, foi assinalado o Dia da Mãe com umas lembranças feitas pelos nossos utentes.



E juntamente com o CSP de Grijó, foi comemorado o Dia Mundial do Hambúrguer com um almoço no centro da cidade de Macedo de Cavaleiros.

## 14 de junho: Dia Mundial do Doador de Sangue

O Dia Mundial do Doador de Sangue é celebrado anualmente a 14 de junho, em todos os países e sob a égide da Organização Mundial de Saúde. Este dia foi criado com os seguintes objetivos:

- Sensibilizar para a importância e necessidade de sangue;
- Enfatizar o papel dos dadores de sangue voluntários e não remunerados;
- Apoiar os serviços nacionais de transfusão de sangue, as organizações de dadores de sangue e outras organizações não-governamentais no reforço e expansão dos seus programas voluntários de dadores de sangue. A quantidade de sangue retirada não afeta a saúde do doador, pois a recuperação ocorre imediatamente após a doação. Uma pessoa adulta tem, em média, 5L de sangue e numa doação são retirados no máximo 450 ml.





Atividades	Aniversários
05 – Dia do Meio Ambiente	08 – Adérito De Jesus Martins
13 – Dia de Santo António	10 – Armando Dos Santos
15 – Dia Mundial de Conscientização sobre a Violência Contra a Pessoa Idosa	
18 – Dia Internacional do Piquenique	
21 – Início do Verão	
24 – Dia de São João	
29 – Dia de São Pedro	

## UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE



Nas localidades que abrangem a área geográfica do concelho de Macedo de Cavaleiros, e para as quais a instituição presta serviços, passa uma Unidade Móvel de Saúde que desempenha para a nossa população, especialmente para os mais idosos e com menos possibilidades, o acesso a serviços de saúde.

No mês de **junho**, a Unidade Móvel irá passar em cada uma das localidades, nas seguintes datas:

**13** – Amendoeira (10:00h) / Gradíssimo (11:00h)

**14** – Vale Pradinhos (10:00h) / Pinhovelo (11:00h) / Travanca (12:00h)

**17** – Burga (09:00h) / Bornes (10:00h) / Vale Benfeito (11:00h)



## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Cavar, estrumar e semear os campos. No Minguante, ceifa do trigo, centeio e cevada. Na **Horta** semear em viveiro alface, alho-porro, repolho, couves-flor e de Bruxelas, couve-nabo, couve-rábano e couve-galega. Em local definitivo semear cenoura, chicória, nabo, rabanete, salsa, etc. Colher a batata de fevereiro. Cuidar de milharais, batatais e morangal. Continua a sementeira do feijão para consumo em verde. Plantar batata, pimento e tomate. Colher cebola, alho, alface e aipo, da sementeira de janeiro. Apanhar as cerejas e as nêspersas. Extrair o mel e a cortiça. Na vinha continuar com os tratamentos e aplicar o enxofre quando se manifestar o oídio. No **Jardim** semear begónias, calêndulas, gipsofilas, goivos, e colher rosas, cravos, etc. **Animais:** o gado, bem bebido sai dos estábulos na alha ou ao entardecer.

**Fonte:** Borda d'água

## VALÊNCIAS E SERVIÇOS DA INSTITUIÇÃO

A Instituição é composta por duas valências, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e o Centro de Dia (CD).

A Valência de Apoio Domiciliário disponibiliza os seguintes serviços:

- ✓ Alimentação;
- ✓ Higiene Habitacional;
- ✓ Higiene Pessoal;
- ✓ Tratamento de Roupas;
- ✓ Aquisição de Bens e Serviços;
- ✓ Vigilância e monitorização da medicação.

A Valência de Centro de Dia presta os seguintes cuidados e serviços:

- ✓ Nutrição e Alimentação;
- ✓ Atividades de Animação Sociocultural e de Lazer;
- ✓ Apoio Psicossocial;
- ✓ Administração de Fármacos Prescritos;
- ✓ Articulação com Serviços Locais de Saúde.



## Estimulação Cognitiva

### Sopa de Letras de Frutas

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

UVAS

MARACUJA

ABACAXI

BANANA

LARANJA

MORANGO

CEREJA

AMORA

FRAMBOESA

MIRTILO

GROSELHA

FIGO

TANGERINA