



# O Geraldinho



No mês dos Santos Populares, não faltou a sardinha, o manjerico e muita animação!



E como os utentes são a nossa prioridade, durante o mês de junho demos início às avaliações biopsicossociais, dos nossos utentes de Apoio Domiciliário.

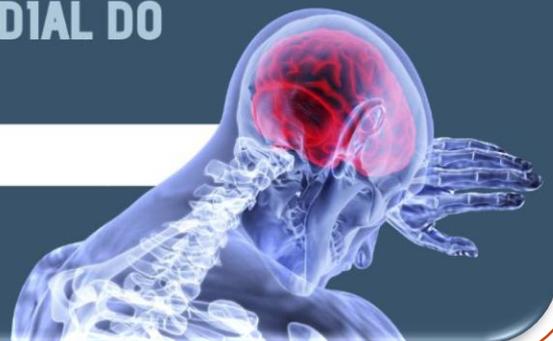
## 22 de julho – Dia Mundial do Cérebro

No dia 22 de julho, é celebrado o Dia Mundial do Cérebro, por iniciativa da "World Federation of Neurology", com o intuito de chamar a atenção sobre as grandes questões ligadas ao conhecimento e à saúde do Cérebro.

As campanhas a desenvolver nesta data têm como objetivos contribuir para a promoção da saúde do Cérebro à escala mundial. Em primeiro lugar, pretende-se fazer passar a mensagem de que um cérebro saudável é fundamental para o bem-estar mental, físico e social e, ao mesmo tempo, lembrar que muitas doenças que o atingem podem ser prevenidas. Depois, é necessário desenvolver esforços globais para a promoção da saúde do cérebro e sublinhar que a educação e o combate às desigualdades sociais e económicas são um fator chave para o sucesso destas medidas. Finalmente, deve ser garantido o acesso universal e equitativo aos recursos, às terapêuticas e à reabilitação.

**DIA MUNDIAL DO  
CÉREBRO**

**22 DE JULHO**





Atividades	Aniversários
01 – Dia Mundial das Bibliotecas	05 – Henrique Veigas
07 – Dia Mundial do Chocolate	08 – Aida Maria Fernandes
10 – Dia Mundial da Pizza	10 – Franclim Borges
20 – Dia do Amigo	14 – Elisa Dos Anjos Rosário
25 – Dia do Escritor	23 – Fernando José Rocha
26 – Dia dos Avós	29 – Casimiro Augusto Pinto Carrazedo
30 – Dia Internacional da Amizade	

## 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 **julho**, a Unidade Móvel irá passar em cada uma das localidades, nas seguintes datas:

**02** – Grijó (11:30h)

**08** – Cernadela (09:00h) / Cortiços (10:00h) / Carrapatas (11:30h)

**09** – Vale de Prados (11:30h)

**16** – Amendoeira (10:00h) / Gradíssimo (11:00h) / Nogueirinha (12:00h)

**17** – Vale Pradinhos (10:00h) / Pinhovel (11:00h) / Travanca (12:00h)



## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Mês da ceifa e debulha dos cereais. Na **Horta** semear agrião, alface, beldroega, cenoura, feijão de trepar e anão, rabanete, repolho, salsa, e as couves de Bruxelas, nabo e flor. Semear feijão-verde e alfaces (para antes dos primeiros frios do Inverno), nabo e couves tardias; e no final do mês, cenoura, rábano, salsa e plantas análogas. Colher alface, alho, beterraba roxa, beringela, cebola, cenoura, couves, espinafre de verão, feijão, tomate. Terminar a colheita da batata temporã e começar a destinada à semente; no final do mês, os aipos e alguns melões. Cavar as terras dos canteiros. Roçar mato para estrume. Regar ao amanhecer ou entardecer. No Crescente cobrir as cepas. No **Jardim** semear amores-perfeitos, calêndulas, cinerárias, etc., e as plantas bienais e vivazes de germinação lenta, para transplante no Outono. Colher as primeiras sementes.

**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

### Cálculo mental

$12 \times 3 =$

$10 \times 12 =$

$14 \times 5 =$

$27 \times 10 =$

$70 \times 3 =$

$17 \times 4 =$

$15 \times 30 =$

$20 \times 6 =$

$32 \times 4 =$

$45 \times 10 =$

$98 \times 10 =$

$25 \times 5 =$

$60 \times 4 =$

$42 \times 20 =$

$90 \times 10 =$

$11 \times 11 =$

$38 \times 3 =$

$67 \times 2 =$

$61 \times 10 =$

$77 \times 2 =$

$44 \times 3 =$

$51 \times 4 =$

$22 \times 10 =$

$60 \times 4 =$