



O Geraldinho



Durante o mês de dezembro, foram realizadas várias atividades alusivas ao Natal.



Dia 05 de dezembro, foi celebrada uma eucaristia e um lanche convívio na nossa instituição, em honra de S. Geraldo de Carrapatas.

Janeiro Branco – Mês da Conscientização sobre Saúde Mental



A campanha Janeiro Branco foi criada em 2014, por um grupo de psicólogas e de psicólogos. O objetivo é de informar e consciencializar as pessoas sobre o tema da saúde mental.

A escolha do mês não foi por acaso. A ideia do grupo baseou-se na ideia de que, como a mudança de ano é um período em que as pessoas entram num movimento espontâneo de avaliação das suas próprias vidas e, janeiro, sendo o primeiro mês do ano, é um mês terapêutico por natureza.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos stressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria da sua comunidade”.

O bem-estar de uma pessoa está intrinsecamente ligado a uma série de condições fundamentais, que vão muito além do aspeto exclusivamente psicológico.



Atividades	Aniversários
06 – Dia de Reis	03 – Mário Augusto Cepeda
11 – Dia Internacional do Obrigado	04 – Sebastião Eira Velha
18 – Dia Internacional do Riso	10 – José Luís Fernandes
23 – Dia da Escrita à Mão	13 – José De Carvalho
27 – Dia Internacional do Vinho do Porto	20 – Felicidade Lourenço
29 – Dia Mundial do Puzzle	21 – José Pinto
	25 – Esperança Queirogas
	28 – Quintino Angélico (Membro da Direção)
	28 – Diana Pires (Colaboradora)
	30 – António Rosário

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

07 – Bornes (10:00h) / Vale Benfeito (11:00h)

27 – Grijó (11:30h)



AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Lavoura das terras e preparação das culturas de Inverno, como a da batata, iniciando-se onde for possível, a plantação precoce. A poda no Minguante é recomendável, mas nas figueiras, laranjeiras e macieiras os grandes cortes são prejudiciais. Enxertos no Crescente. Semear fava, ervilha, alface e rabanete. No Norte e no Centro, semear centeio, couve-galega, nabo, nabiça, rabanete, salsa e tomate. No Sul, cenoura, couves, ervilha, feijão, nabiça e tomate. Em estufa ou cama quente, plantar pepino, meloa e pimento. Semear canteiros de cenoura, alho, cebola, alface, ervilha, alho-porro e rabanete. Colher couves, espinafre, etc. Mergulhar vide, podar e meter bacelo. Em tempo calmo, frio, seco e sem nuvens, deve-se fazer a trasfega do vinho. No Jardim semear begónias, ervilhas-de-cheiro, gipsófilas, girassóis, lírios, paciências, flor de lis, sécias, zínias, goivos, miosótis, etc. Colher violetas, amores-perfeitos, camélias, jacintos, tulipas, etc. Animais: vacinar todo o gado contra as doenças rubras.

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

Copie os símbolos dos quadros.

