

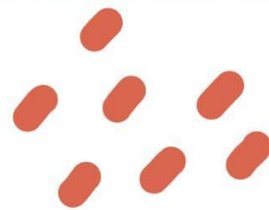
DE MÃOS DADAS

63ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



Visita da Feira da Caça 2025 em Macedo de Cavaleiros, onde os nossos utentes assistiram a um espetáculo de falcoaria.

Convite para toda a comunidade:



WORKSHOP DIA MUNDIAL DAS LEGUMINOSAS

com Cláudia Pires

- Palestra: Tudo o que deve saber sobre as leguminosas.
- Jogos e Dinâmicas sobre o tema
- Lanche convívio

10 DE FEVEREIRO | 15H00

📍 Centro Cultural de Macedo de Cavaleiros





Atividades do Mês	Aniversários
05 – Dia Mundial da Nutella	03 – Beatriz Nair (CD); Albertina Fernandes (CD)
10 – Dia Mundial das Leguminosas	07 – Olimpia Ciríaco (Colaboradora)
13 – Dia Mundial da Rádio	10 – Diamantina Rogão (SAD)
14 – Dia dos Afetos	11 – Maria da Conceição (SAD)
	13 – Ana Assis Coelho (Colaboradora)
	15 – Deolinda Morais (Colaboradora)
	28 – Manuel Sousa (SAD)



PALAVRAS DO SANTO PADRE

Aprendamos isto: perante os sofrimentos do corpo e do espírito, perante as feridas da alma, perante as situações que nos esmagam, e inclusive perante o pecado, Deus não nos mantém à distância, Deus não se envergonha de nós, Deus não nos julga; pelo contrário, aproxima-se para se deixar tocar e para nos tocar, e levanta-nos sempre da morte. Pega-nos sempre pela mão para nos dizer: filha, filho, levanta-te! (cf. Mc 5, 41), caminha, vai em frente! “Senhor, sou pecador” – “Vai em frente, eu fiz-me pecado por ti, para te salvar” – “Mas tu, Senhor, não és pecador” – “Não, mas eu sofri todas as consequências do pecado para te salvar”. Isto é maravilhoso! Fixemos no nosso coração esta imagem que Jesus nos entrega: Deus é aquele que te pega pela mão e te levanta, aquele que se deixa tocar pela tua dor e te toca para te curar e te dar de novo a vida.

(Angelus de 30 de junho de 2024)



Provérbio: Em Fevereiro chuva, em Agosto uva.

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, brócolos: plantar batata (a colher em Junho). Podar no Minguante, menos damasqueiros e morangueiros. Tratamento das macieiras, pereiras, pessegueiros. Iniciar a enxertia. Plantar árvores e semear pinheiro-bravo, no Crescente. Trasfegar o vinho se ainda não 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. Semearas 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

Bolo de chocolate simples

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 2 chávenas de farinha
- 1 chávenas de óleo
- 1 chávena de água (a ferver)
- 1 colher de fermento
- 1 Chávena de chocolate em pó

Preparação:

1. Bater as gemas com o açúcar;
2. Juntar o óleo e bater;
3. Adicionar a farinha, o fermento, chocolate e bater.
4. Juntar a água e continuar a bater;
5. Por fim, adicionar as claras em castelo.
6. Ir ao forno a 180°C.





Estrutura Residencial para Idosos

Serviços Básicos

- Alimentação
- Alojamento
- Higiene

Serviços Secundários

- Serviços médicos
- Serviço de enfermagem permanente
- Atividades diversas
- Serviços lúdicos
- Serviços sociais
- Apoio psicológico
- Administração terapêutica através do sistema PIM

Centro de Dia

Serviços

- Reduzir situações de isolamento e suas contrariedades;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização dos Utentes;
- Proporcionar maior qualidade de vida, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento e/ou dependência;
- Promover o convívio e motivar para a participação nas atividades, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- Promover as relações interpessoais e comunicação com os outros, proporcionando aos idosos momentos de boa disposição e de contato com a família e a comunidade em geral;
- Administração terapêutica através do sistema PIM;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupa do uso pessoal do utente.

Serviço de Apoio Domiciliário

Serviços

- Serviço de Enfermagem e acompanhamento médico;
- Administração terapêutica através do sistema PIM;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços e deslocação a entidades da comunidade.

Serviços Extra

- Serviço de Fisioterapia;
- Serviço de Enfermagem;
- Acompanhamento ao exterior para consultas e exames;
- Acompanhamento para aquisição de bens e serviços;
- Transporte diário dos utentes de Centro de Dia.

Serviço de Fisioterapia

O processo de envelhecimento tem consequências físicas como a perda de mobilidade, força, sensibilidade e equilíbrio, que condicionam a mobilidade da pessoa e consequentemente a sua autonomia e independência, comprometendo as atividades da vida diária.

Benefícios da Fisioterapia nos idosos

- Melhoria da flexibilidade muscular;
- Melhoria do equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhoria da coordenação motora;
- Prevenção de complicações cardiorrespiratorias;
- Diminuição da dor crónica;
- Melhoria do padrão de marcha;
- Correção da postura;
- Promoção da independência funcional e autonomia;
- Prevenção de quedas e consequentes fraturas;
- Atrasa o desenvolvimento de doenças como Alzheimer, Parkinson, entre outras.

Realizamos sessões individualizadas, tendo em conta as necessidades de cada pessoa, na instituição e/ou no domicílio para utentes, familiares e comunidade.