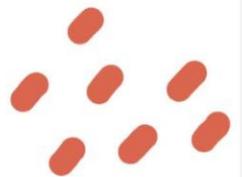




O Geraldinho



No mês de janeiro, visitamos a Feira da Caça e Turismo em Macedo de Cavaleiros. E os nossos utentes assistiram a um espetáculo de falcoaria.



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

No dia 10 de fevereiro, vai decorrer um Workshop para celebrar o Dia Mundial das Leguminosas, no Centro Cultural em Macedo de Cavaleiros.

Juntem-se a nós!



| Atividades | Aniversários |
|--|--|
| 04 – Dia Mundial de Luta Contra o Cancro | 08 – Maria de Fátima Terrinha (Colaboradora) |
| 05 – Dia Mundial da Nutella | 10 – Artur Serapicos |
| 10 – Dia Mundial das Leguminosas | 21 – Carlos Carvalho |
| 13 – Dia Mundial da Rádio | 27 – Maria Cacilda Pereira (Colaboradora) |
| 14 – Dia dos Namorados | |

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

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

04 – Vale de Prados (11:30h)

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

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



AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

As terras para sementeira de Primavera devem estar lavradas. No Norte e no Centro semear alface, 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. Trásfegar 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

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 - Legumes



Cebola

Courgette

Batata

Alho

Tomate

Cenoura

Agrião

Couve

Alface

Rúcula

Beringela

Bróculo

Espinafre

Nabo

Pepino

Feijão

Centro Social Paroquial São Geraldo de Carrapatas

Contactos: 278 426 385 / 935 027 385

Morada: Via Central nº56, 5340-070 Carrapatas, Macedo de Cavaleiros

E-mail: cspsgcarrapatas@hotmail.com