



O Geraldinho



No mês de fevereiro, os nossos utentes comemoraram o Dia Mundial Da Rádio com uma visita à Rádio Onda Livre, em Macedo de Cavaleiros.



15 de março – Dia Mundial do Sono



No dia 15 de março, comemora-se o Dia Mundial do Sono, assinalado anualmente na sexta-feira anterior ao equinócio da Primavera. Trata-se de uma data que tanto pretende ser uma celebração como uma chamada de atenção para a importância do sono, sendo o lema deste ano, proposto pela World Sleep Society: “Dormir bem, envelhecer melhor”. A mensagem que se pretende transmitir é que o bem-estar físico, mental e social é melhor se dormir bem, não importa a idade. A qualidade do sono é um dos pilares fundamentais da saúde, a que se juntam a estabilidade emocional, alimentação adequada e a prática de exercício físico. O sono tem impacto sobre todos os aspetos da vida e a sua má qualidade pode ser responsável pelo aparecimento de várias doenças orgânicas ou psicológicas. A importância de um bom sono está presente na necessidade de dormir bem para poder aproveitar plenamente os momentos bons da vida.



Atividades	Aniversários
04 – Dia de Carnaval	07 – Margarida Gonçalves
07 – Dia Mundial da Oração	13 – Maria Celeste Martins
08 – Dia Internacional da Mulher	21 – Adélio Afonso
15 – Dia Mundial do Sono	22 – Maria Da Graça
19 – Dia do Pai	28 – Abílio Dos Santos
20 – Dia Internacional da Felicidade / Início da Primavera	28 – Padre Eduardo Novo (Presidente da Direção)
21 – Dia Mundial da Árvore / Dia Mundial da Poesia	28 – Cláudia Gomes (Colaboradora)
22 – Dia Mundial da Água	31 – Artur Esteves
23 – Dia Mundial da Meteorologia	
27 – Dia Mundial do Teatro	

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

12 – Grijó (11:30h)

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

20 – Vale de Prados (11:30h)

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

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



AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

No **Minguante** podar ainda as árvores frutíferas e continuar os seus tratamentos. As laranjeiras devem ser pulverizadas com cal em pó ou em leite. Resinar os pinheiros. Concluir as trasfegas do vinho e na vinha combater o oídio. Na **Horta** preparar as estacas para feijões e ervilhas. Semear abóbora, alface, beterraba, couves, nabiça, ervilha, espinafre, feijão, melancia, melão, pepino, salsa, tomate, etc. Colher cebolas brancas e cebolinhas, rabanetes e azedas. No **Jardim** semear amores-perfeitos, cravos, crisântemos, dalias, bocas-de-lobo e chagas, além das indicadas nos meses anteriores. Colher as flores de tulipas serôdias, campainhas brancas, narcisos e goivos. **Animais:** vacinar os suínos contra doenças rubras e os bovinos, caprinos e ovinos contra o carbúnculo.

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

Conte as figuras da tabela e assinale por baixo.

								
								
								
								
								
								
								
								
								

CONTE AS FIGURAS DA TABELA

						