



# O Geraldinho



No mês de março, festejamos o Carnaval na nossa instituição, com muita alegria e boa disposição.



06 e 07 de abril – Dia Mundial da  
Atividade Física / Dia Mundial da Saúde

**VENHA PASSAR  
A MANHÃ  
CONNOSCO !!!**

**ESTAR EM  
MOVIMENTO É  
ESSENCIAL PARA  
UMA VIDA MAIS  
LONGA E SAUDÁVEL.**

**AULA DE GINÁSTICA**

**07 DE ABRIL | 10H00**

📍 Parque da Cidade, Macedo de Cavaleiros

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
STA. MARIA MADALENA  
MACEDO DE CAVALEIROS

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO GERALDO  
CARRAPATAS • MACEDO DE CAVALEIROS

BALSAMÃO

Junta de freguesia  
MACEDO  
DE CAVALEIROS

**MACEDO  
BOX**

Venha celebrar connosco o Dia Mundial da Atividade Física e o Dia Mundial da Saúde, com uma aula de ginástica no Parque da Cidade, em Macedo de Cavaleiros.

Contamos com a sua presença!



| Atividades                                                         | Aniversários                             |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 06 – Dia Mundial da Atividade Física                               | 02 – Maria da Conceição Guerra           |
| 07 – Dia Mundial da Saúde                                          | 10 – Maria Teresa De Carvalho            |
| 13 – Domingo de Ramos                                              | 21 – Maria Júlia Alves                   |
| 18 – Sexta-Feira Santa / Dia Internacional dos Monumentos e Sítios | 29 – Susana Banquinho (Diretora Técnica) |
| 20 – Páscoa                                                        |                                          |
| 25 – Dia da Liberdade                                              |                                          |
| 29 – Dia Mundial da Dança                                          |                                          |

## UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE



Nas localidades que abrangem a área geográfica do concelho de MacEDO, a qual a instituição presta serviços, passa uma Unidade Móvel de Saúde que desempenha um papel fundamental para a nossa população, especialmente para os mais idosos e com menos possibilidades, o acesso a serviços de saúde.

No mês de **abril**, a Unidade Móvel irá passar em cada uma das localidades, nas seguintes datas:

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

23 – Grijó (11:30h)



## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Em Abril mondar e sachar os campos semeados no mês anterior; rega matutina. Plantar espargos e morangueiros. Semear milho e grão-de-bico, plantar batata nas terras mais secas e, no final do mês, nas terras mais fundas. Na **Horta** semear (no **Crescente**), em local definitivo, abóboras, batata, beterraba, brócolos, cenoura, couves, fava, feijão, melão, melancia, nabo, pimento, rabanete, salsa, etc. Em viveiro, semear cebola, pepino, tomate. Nos últimos dias do mês, semear feijão temporão. Limpar os rebentos (ladrões) nos enxertos efetuados nas árvores de fruta. Na vinha, fazer os tratamentos contra o míldio, oídio e outros; adubar as castas mais envelhecidas. No **Jardim** semear estrelas do Egito, girassóis e malmequeres; colher as flores dos lilases, margaridas, etc. Plantar begónias, dalias, gladiolos e jarros. **Animais:** higiene das vacas leiteiras e separar os vitelos das mães. Tosquia das ovelhas no Minguante.

**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

Resolva as contas de multiplicação.

|                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| $\begin{array}{r} 607 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 316 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 162 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 902 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 823 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 605 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 241 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 304 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 174 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 345 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 190 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 416 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 537 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 236 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 452 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 635 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$ |
| $\begin{array}{r} 150 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 519 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 706 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$ | $\begin{array}{r} 814 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$ |