



O Geraldinho

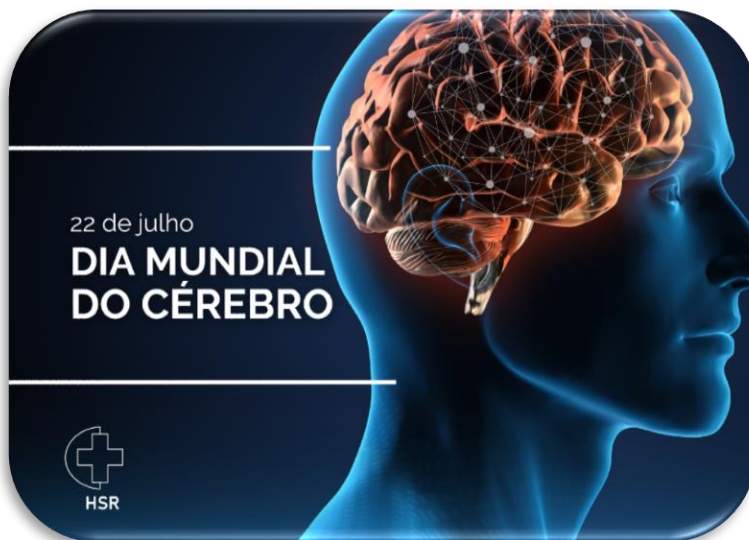


No mês de junho, os nossos utentes visitaram a cidade de Mirandela e almoçaram no McDonald's.



E participamos num desfile de carrinhos na Festa da Flor, em Carrapatas.

22 de julho – Dia Mundial do Cérebro



Comemora-se a 22 de julho, o Dia Mundial do Cérebro. A data foi instituída em 2014, pela *World Federation of Neurology* (WFN) e tem como objetivo alertar para as grandes questões do cérebro e para a importância da sua discussão na qualidade da vida. Protegido pela caixa craniana é o principal órgão do sistema nervoso e contém cerca de 86 mil milhões de neurónios. A estrutura cerebral é complexa e a sua total compreensão está ainda longe.

O cérebro comanda atividades como o controle de ações motoras, integração dos estímulos sensoriais e atividades neurológicas como a memória e a fala. É também responsável pelas emoções e são dele também, algumas das doenças que mais afetam a população mundial, atualmente.

Proteger o cérebro é proteger o futuro e não há saúde sem saúde mental!



Atividades	Aniversários
05 – Dia Mundial das Bibliotecas	05 – Henrique Veigas
07 – Dia Mundial do Chocolate	06 – Bruno Manuel Leonardo dos Santos (Membro da Direção)
10 – Dia Mundial da Pizza	08 – Aida Maria Fernandes
17 – Dia Mundial do Emoji	09 – Jaime Do Nascimento Pereira Pissarro
20 – Dia Internacional da Amizade	10 – Franclim Borges
26 – Dia dos Avós	12 – Maria Albertina Martins Fragueiro

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

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

02 – Vale de Prados (11:30h)

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

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



AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Mês de ceifa e debulha dos cereais. Na **Horta** semear agrião, alface, beldroega, cenoura, feijão de trepar e anão, nabo, rabanete, repolho, salsa, e as couves de Bruxelas, nabo e flor. Semear feijão verde e alfaces (para antes dos primeiros frios do Inverno), nabo e couves tardias; e no final do mês, cenoura, rábano, salsa e plantas análogas. Colher alface, alho, beterraba roxa, beringela, cebola, cenoura, couves, espinafre de Verão, feijão, tomate. Terminar a colheita da batata temporã e começar a destinada à semente; no final do mês, os aipos e alguns melões. Cavar as terras dos canteiros. Roçar mato para estrume. Regar ao amanhecer ou entardecer. No **Crescente** cobrir as cepas. No **Jardim** semear amores-perfeitos, calêndulas, cinerárias, etc., e as plantas bienais e vivazes de germinação lenta, para transplante no Outono. Colher as primeiras sementes.

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 adições.

$$\begin{array}{r} 512 \\ 451 \\ + 749 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 827 \\ 521 \\ + 173 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 283 \\ 871 \\ + 688 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 511 \\ 287 \\ + 936 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 394 \\ 347 \\ + 537 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 464 \\ 943 \\ + 724 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 342 \\ 169 \\ + 727 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 351 \\ 887 \\ + 938 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 137 \\ 214 \\ + 744 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 197 \\ 451 \\ + 592 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 762 \\ 629 \\ + 951 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 919 \\ 451 \\ + 258 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 686 \\ 398 \\ + 728 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 732 \\ 859 \\ + 661 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 536 \\ 963 \\ + 183 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 265 \\ 273 \\ + 367 \\ \hline \end{array}$$