

DE MÃOS DADAS

54ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL




A cuidar das nossas senhoras no
Dia da Mulher!



Jesus Ressuscitou

Aleluia, Aleluia



CONSIGNE 0,5% DO SEU IRS

NIF: 502 667 796

MODELO 3 / QUADRO 11

1101 INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OU PESSOAS COLETIVAS DE UTILIDADE PÚBLICA (ART.º, N.º6, DA LEI N.º 16/2001, DE 22 DE JUNHO)

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
STA. MARIA MADALENA
GRIJÓ • MACEDO DE CAVALERIOS

ATENÇÃO!!! ⚠️

Está oficialmente aberta a época de entrega da Declaração dos Rendimentos auferidos em 2023! Contribua com 0,5% do seu IRS para o Centro Social Paroquial S. Maria Madalena de Grijó Basta colocar o **NIF: 502 667 796** na Declaração de Rendimentos Modelo 3, no quadro 11 da folha de rosto. Caso efectue o IRS automático, a consignação é feita na área "Pré Liquidação".

Cuidamos com amor!



Atividades do Mês	Aniversários
06 – Dia Mundial da Atividade Física	08 – Fernando Augusto Moreira (CD)
07 – Dia Mundial da Saúde	09 – Maria Artilheiro (ERPI)
14 – Dia Internacional do café	20 – Inácio Augusto (ERPI)
18 – Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	22 – Aurora Assunção (ERPI)
23 – Dia Mundial do Livro	
25 – Dia da Liberdade	
29 – Dia Mundial da dança	



Oração a São Jorge

**Glorioso São Jorge,
tu que venceste o Mal ao serviço do Bom
Senhor
Deus do Universo,
Deus da Paz, do Amor e da Luz,
ajuda-me, quer de noite quer de dia,
a vencer todo o tipo de aflições.**

**Intercedei por mim
neste dia de hoje
e fazei com que ele se transforme
no primeiro dia de uma vida nova
que viverei com Força, Fé e Esperança.**



Provérbio: *Abril molhado, sete vezes trovejado.*

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

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 e 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 Egipto, 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

Bolo mármore

Preparação:

Ingredientes:

- 170 g > 1 tablete de Culinária NESTLÉ SOBREMESAS Chocolate de Leite
- 100 g de manteiga
- 5 ovos
- 140 g de farinha
- 70 g de açúcar
- 16 g de levedura química



1. Pré-aqueça o forno a 180°C antes de começar a preparar o bolo.
2. Bata as gemas com o açúcar, com a ajuda de uma batedeira, até a mistura esbranquiçar.
3. Derreta a manteiga no micro-ondas e junte à mistura anterior, com a farinha e o fermento peneirados. Misture bem.
4. Derreta o chocolate conforme instruções da embalagem.
5. Bata as claras em castelo e incorpore-as à mistura anterior.
6. Separe a massa em duas tigelas. Uma com 165g e outra com 335g.
7. Adicione o chocolate derretido à massa de 165 g e misture bem.
8. Despeje as massas, alternando-as com a ajuda de colheres, numa forma de bolo de 24 x 11 cm previamente forrada com papel vegetal.
9. Coloque no forno durante cerca de 40 minutos.
10. Desenforme o bolo mármore e deixe arrefecer.

Saúde

Dia Mundial da saúde

O tema do Dia Mundial da Saúde 2024, que se comemorou no dia 7 de abril “A minha saúde, o meu direito”, destaca a necessidade urgente de garantir acesso universal a serviços de saúde de qualidade e a um ambiente saudável. A Organização Mundial da Saúde destaca a saúde como um direito humano fundamental, lembrando que doenças, desastres e falta de acesso a cuidados básicos continuam a ameaçar milhões de pessoas em todo o mundo.

Embora a saúde seja reconhecida como um direito humano, o acesso a serviços de saúde não é garantido para todos. Segundo dados do Conselho da OMS, mais de metade da população mundial (cerca de 4,5 mil milhões de pessoas) não tinha acesso a cuidados de saúde básicos em 2021.

Para enfrentar esses desafios, o tema escolhido para o Dia Mundial da Saúde de 2024 é “A minha saúde, o meu direito”. A OMS destaca a necessidade urgente de garantir que todos tenham acesso a serviços de qualidade, educação e informações sobre saúde, além de água potável, ar puro, nutrição adequada, habitação digna e condições laborais e ambientais saudáveis. Além disso, enfatiza a importância de combater a discriminação em todas as suas formas.

O Dia Mundial da Saúde deste ano serve como um lembrete crucial de que a saúde é um direito humano fundamental e deve ser protegida e promovida por todos, sem exceção.



Centro Social Paroquial Santa Maria Madalena de Grijó
Rua Pe. António Ribeiro nº8, 5340-152 Grijó, Macedo de Cavaleiros
278422865 centrosocialparoquial.grijo@gmail.com