

# DE MÃOS DADAS


55ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



A nossa aldeia de Grijó é realmente muito rica!

Começamos a manhã com uma caminhada e ainda tivemos tempo para passar no Centro Hípico de Grijó!

Que manhã tão bem aproveitada!!!




**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
05 – Dia da Mãe	15 – Armindo Pinheiro (ERPI)
13 – Dia de Nossa Senhora do Rosário de Fátima	20 – Manuel Pessegueiro (ERPI)
15 – Dia Mundial da Família	25 – Carolina Carneiro (Colaboradora)
17 – Dia Mundial da Pastelaria	31 – Fernanda Valentim (ERPI)
18 – Dia Internacional dos Museus	
21 – Dia Internacional do Chá	
28 – Dia Internacional do Hambúrguer	



## Oração “Maria, passa na frente”

Maria, passa na frente e vai abrindo estradas, portas e portões, abrindo casas e corações.

A Mãe indo à frente, os filhos estão protegidos e seguem teus passos. Ela leva todos os filhos sob sua proteção.

Maria, passa na frente e resolve aquilo que somos incapazes de resolver. Mãe, cuida de tudo que não está ao nosso alcance. Tu tens poderes para isso. Vai, Mãe, vai acalmando, serenando e amansando os corações, vai acabando com o ódio, os rancores, mágoas e maldições.

Maria, vai terminando com as dificuldades, tristezas e tentações, vai tirando seus filhos das perdições. Maria, passa na frente e cuida de todos os detalhes, cuida, ajuda e protege a todos os seus filhos. Maria Tu és a Mãe também porteira. Vai abrindo o coração das pessoas e as portas nos caminhos. Maria, eu te peço, passa na frente e vai conduzindo, levando, ajudando e curando os filhos que precisam de Ti.

Ninguém pode dizer que foi decepcionado por Ti, depois de a ter chamado ou invocado. Só tu, com o poder de teu Filho, pode resolver as coisas difíceis e impossíveis. Nossa Senhora, faço esta oração pedindo a sua proteção, rezando um Pai-Nosso e três Ave-Marias. Amém.



**Provérbio:** *Em maio queima-se a cereja ao borralho.*

## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Lavre à volta das matas e limpe o melhor possível para evitar incêndios. Tratar e regar os batatais. Iniciar a transplantação do arroz. Semear girassol e soja. Enxertar damasqueiros, amendoeiras, cidreiras e laranjeiras. Na Horta (no Crescente), em local definitivo, semear e plantar abóboras, agrião, alface, beterraba, brócolos, cenoura, couves, espinafre, feijão, melancia, melão, nabo, pepino, pimentos, rabanete, repolho, etc. Colher alcachofras, espargos, ervilha, fava, cebola verde, plantar tomate e tratar o já plantado com caldas cúpricas: os batatais devem ser regados e tratados com as caldas. No Jardim semear cravos, manjericos, trepadeiras e plantas anuais. Colher flores para semente. Animais: no Crescente deve-se castrar o gado, tosquiar as ovelhas, procria de cabras e coelhos.

**Fonte:** *Borda D'água*

## Sobremesa: Serradura

### Ingredientes:

- 1 pacote de bolacha maria
- 2 embalagens de Natas
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional

### Preparação:

- Triture as bolachas e reserve.
- Bata as natas até ficarem cremosas e reserve uma parte para a cobertura. Ao restante adicione o Leite Condensado Tradicional e mexa bem.
- Numa taça, coloque alguma bolacha Maria triturada. Cubra com creme de Leite Condensado. Repita a operação até terminar o creme.
- Por fim, cubra com as natas que reservou e polvilhe com bolacha Maria ralada. Leve a serradura ao frio até ficar consistente.



## Apresentação

A nossa Instituição manteve desde sempre, valores como a Solidariedade, Respeito pelos Direitos Humanos, Valores Cristãos e Espirituais, nesse sentido existiu e continuará a existir uma preocupação em proporcionar aos nossos utentes uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa.

## Missão

O Centro Social Paroquial Santa Maria Madalena de Grijó, tem como missão contribuir para a promoção integral da pessoa, num espírito solidário, cristão, social e cultural servindo a comunidade com inovação, qualidade e humanidade. Assim, procuramos acolher pessoas que se enquadrem na faixa etária superior aos 65 anos, que possuam necessidades ao nível biopsicossocial de carácter temporário ou permanente que não sejam colmatadas por outro tipo de resposta social. Tudo isto é evidenciado através de inúmeros serviços, pautados pela prática de valores fundamentais da pessoa idosa, tais como: resposta às necessidades biopsicossociais, manter/melhorar a qualidade de vida, promover a autonomia e a autoestima, o bem-estar físico, psicológico e social, a desmistificação do envelhecimento, da institucionalização e da morte, bem como a participação ativa na sociedade e o combate à infoexclusão.

## Valores

A nossa Instituição manteve desde sempre, valores como a Solidariedade, Respeito pelos Direitos Humanos, Valores Cristãos e Espirituais, cooperação e voluntariado e intervenção personalizado e familiar, nesse sentido existiu e continuará a existir uma preocupação em proporcionar aos nossos utentes uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa.

## Donativos

O Centro Social Paroquial Santa Maria Madalena de Grijó vive do contributo de todos quantos queiram ajudar a nossa Obra Social.

Pode enviar o seu donativo por cheque, vale postal ou ainda realizando uma transferência bancária para o nosso IBAN – Número Internacional de Conta Bancária: Para Transferências Internacionais (fora de Portugal) é favor usar os seguintes dados:  
NIB: PT50 0045 2044 40255934077 31

O donativo não é obrigatório mas o centro agradece a todos os quantos querem contribuir de forma regular/mensal para a nossa obra.



**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
STA. MARIA MADALENA**  
GRÍJÓ • MACEDO DE CAVALHEIROS


**Centro Social Paroquial  
Santa Maria Madalena de Grijó**

Cuidamos com amor

Rua Padre António Ribeiro, n.º8, 5340-I52 Grijó

☎ 278 422 865

✉ centrosocialparoquial.grijó@gmail.com

updm.pt/acao-social/c-s-p-sta-maria-madalena



## Estrutura Residencial para Idosos

### Serviços Básicos

- Alimentação
- Alojamento
- Higiene

### Serviços Secundários

- Serviços médicos
- Serviço de enfermagem permanente
- Atividades diversas
- Serviços lúdicos
- Serviços sociais
- Apoio psicológico
- Administração terapêutica através do sistema PIM

## Centro de Dia

### Serviços

- Reduzir situações de isolamento e suas contrariedades;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização dos Utentes;
- Proporcionar maior qualidade de vida, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento e/ou dependência;
- Promover o convívio e motivar para a participação nas atividades, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- Promover as relações interpessoais e comunicação com os outros, proporcionando aos idosos momentos de boa disposição e de contato com a família e a comunidade em geral;
- Administração terapêutica através do sistema PIM;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupa do uso pessoal do utente.

## Serviço de Apoio Domiciliário

### Serviços

- Serviço de Enfermagem e acompanhamento médico;
- Administração terapêutica através do sistema PIM;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços e deslocação a entidades da comunidade.

## Serviços Extra

- Serviço de Fisioterapia;
- Serviço de Enfermagem;
- Acompanhamento ao exterior para consultas e exames;
- Acompanhamento para aquisição de bens e serviços;
- Transporte diário dos utentes de Centro de Dia.

## Serviço de Fisioterapia

O processo de envelhecimento tem consequências físicas como a perda de mobilidade, força, sensibilidade e equilíbrio, que condicionam a mobilidade da pessoa e consequentemente a sua autonomia e independência, comprometendo as atividades da vida diária.

### Benefícios da Fisioterapia nos idosos

- Melhoria da flexibilidade muscular;
- Melhoria do equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhoria da coordenação motora;
- Prevenção de complicações cardiopulmonares;
- Diminuição da dor crónica;
- Melhoria do padrão de marcha;
- Correção da postura;
- Promoção da independência funcional e autonomia;
- Prevenção de quedas e consequentes fraturas;
- Atrasa o desenvolvimento de doenças como Alzheimer, Parkinson, entre outras.

**Realizamos sessões individualizadas, tendo em conta as necessidades de cada pessoa, na instituição e/ou no domicílio para utentes, familiares e comunidade.**