

# DE MÃOS DADAS

56ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



## Dia Mundial do hambúrguer

No dia 29 de maio, a nossa instituição juntamente com o Centro Social Paroquial São Geraldo de Carrapatas, decidimos aproveitar o dia de sol para ir saborear um hambúrguer ao centro da cidade em Macedo de Cavaleiros. Onde ainda houve um espacinho para comer um geladinho!!!!



**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 CAVALEIROS

## 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".

dxdx0073

**Cuidamos com amor!**



Atividades do Mês	Aniversários
05 – Dia Mundial do Meio Ambiente	03 – Carla Carabineiro (Colaboradora)
13 – Dia de Santo António	10 – Ana Beatriz Pinto (Colaboradora)
18 – Dia Internacional do Piquenique	18 – Manuel Maria (CD)
21 – Início do Verão	31 – Altino Carabineiro (SAD)
24 – Dia de São João	
29 – Dia de São Pedro	



## Oração de junho ao Sagrado Coração de Jesus

*“Meu Sagrado Coração de Jesus, em vós deposito toda confiança e esperança. Vós que sabeis tudo, Pai, o Senhor do Universo, Sois o Rei dos Reis, Vós que fizeste o cego ver, paralítico andar, o morto voltar a viver, o leproso sarar.*

*Vós que vedes as minhas aflições, as minhas angústias, bem sabeis, Divino Coração, como preciso alcançar esta graça: (pede-se a graça com fé); a minha conversa convosco me dá ânimo e alegria para viver, só de Vós espero com fé e confiança; (pede-se novamente a graça).*

*Fazei, Sagrado coração de Jesus, que antes de terminar esta conversa, dentro de nove dias, alcance esta tão grande Graça; e para Vós agradecer, divulgarei esta Graça para que os homens, aprendam a ter fé e confiança em Vós; iluminai os meus passos, Sagrado Coração de Jesus, assim como esta luz nos está iluminando e testemunhando a nossa conversa. Sagrado Coração de Jesus, eu tenho confiança em Vós, Sagrado Coração de Jesus, aumente ainda mais a minha fé;  
Amém.”*



**Provérbio:** Pelo S. João a sardinha pinga no pão.



## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Cavar, estrumar e semear os campos. No Minguante, ceifa do trigo, centeio e cevada. Na Horta semear em viveiro alface, alho-porro, repolho, couves flor e de Bruxelas, couve-nabo, couve-rábano e couve galega. Em local definitivo semear cenoura, chicória, nabo, rabanete, salsa, etc. Colher a batata de fevereiro. Cuidar de milharais. batatais e morangal. Continua a sementeira do feijão para consumo em verde. Plantar batata, pimento e tomate. Colher cebola, alho, alface e aipo, da sementeira de janeiro. Apanhar as cerejas e as nêspersas. Extrair o mel e a cortiça. Na vinha continuar com os tratamentos e aplicar o enxofre quando se manifestar o oídio. No Jardim semear begónias, calêndulas, gipsofilas, goivos, e colher rosas, cravos, etc. Animais: o gado, bem bebido sai dos estábulos na alha ou ao entardecer.

Fonte: *Borda D'água*

## Sobremesa: Bolo e Noz com Cobertura de Mascarpone e Manga

### Ingredientes:

- 300g açúcar
- 200g manteiga (amolecida)
- 200g miolo de noz (moído)
- 150g farinha
- 6 ovos (L)
- 1 c. chá fermento (em pó)
- q.b. manteiga (para untar)
- q.b. Farinha (para polvilhar)

### Preparação:

- Pré aqueça o forno a 180°. Unte uma forma com manteiga. Reserve.

- Numa tigela, bata a manteiga com o açúcar. Adicione os ovos, um a um e batendo sempre, depois junte a farinha e o fermento e bata. Acrescente a noz moída e misture bem.

- Deite a massa na forma e leve ao forno durante 45 minutos.

- Depois de cozido deixe arrefecer antes de retirar da forma. -  
- Desenforme e deixe arrefecer totalmente.

- COBERTURA Num liquidificador ou processador triture a polpa de manga até obter um creme. Retire cerca 2 colheres de sopa e reserve. Ao restante junte o mascarpone e o mel e misture tudo.

- Barre o bolo com o creme de mascarpone e manga e finalize com fios de molho de polpa de manga.





# 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 de cardiopneumonias;
- 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.**