Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde

Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência

TINTA FRESCA

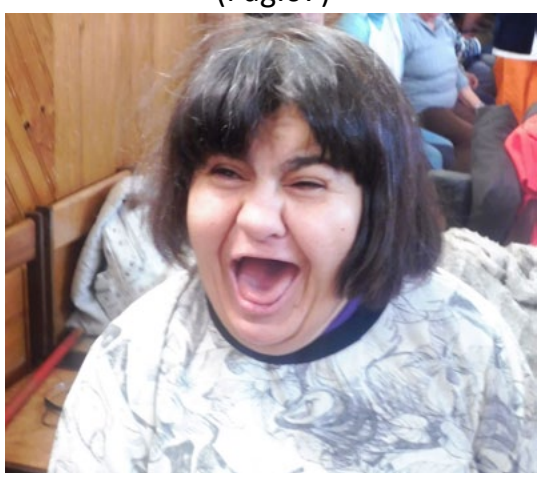
Nº44 Janeiro 2019

Sumário

Editorial	02
Notícias de Touguinha	03
Receitas	14
Esboçar sorrisos...	15
Atividades em Agenda	16

Todos por uma causa (Pág. 06)

Make a Difference - H.B. Fuller (Pág.07)



Festa de S. Martinho (Pág.09)

CARPD

Festa e Ceia de Natal

Festa de Passagem de Ano!!!!

Ficha Técnica

Propriedade
Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde - Centro de Apoio e Reabilitação Para Pessoas com Deficiência (CARPD) em Touguinha

Diretor
Sérgio Pinto

Conceção Gráfica e Paginação
Dorisa Correia
Fátima Marques
Patrícia Cunha

Produção
Afonso Carvalho
Alexandre Pereira
Emídio Silva
Emília Coelho
Francisca Morais
Ilídia Araújo
João Paulo Silva
Jorge Pereira
José Lamas
Nuno Amorim
Orlindo Sousa
Torcato Marques
Vera Silva

Distribuição
Centro de Apoio e Reabilitação Para Pessoas com Deficiência (CARPD) em Touguinha

Periocidade
Trimestral

Tiragem
400 exemplares

Sede
Rua do Abrantes, Nº 5
4480 – 500 Touguinha
Vila do Conde
Telefone: 252 290 370
Fax: 252 290 379
Email: geral.touguinha@scmvc.pt

Impressão
Norprint
A Casa do Livro

Plantar e cuidar: o caminho do sucesso!

"Quem se cala impõe uma barreira.
Pois de nada adianta plantar sem regar e cuidar.
De nada adianta seduzir e abandonar.
O amor, a amizade, exigem presença, ou corre-se o risco de vê-los esfriar."
Léa Waider

No dia em que os meus pais celebraram as Bodas de Diamante de casamento, reuniram os filhos e dividiram os terrenos que, com o preço de tantos sacrifícios e milagres foram juntando para sustento de tantas bocas.

Para honrar esta dádiva, que considero um verdadeiro tesouro sentimental, resolvi desbravar estes terrenos e plantar oliveiras e amendoeiras, como forma de perpetuar a presença dos meus pais.

Um sábio vizinho, transmontano de gema, avisou-me: "Olha que as árvores querem ver o dono por perto!". Cedo percebi a sabedoria deste alerta, quando as ervas começaram a crescer, quando apareceram as primeiras pragas, quando chegou a seca… quando se passou do entusiamo do "plantar"… para a dedicação continuada do "cuidar"…

Não muito diferente é a nossa vida profissional! Erguer edifícios, multiplicar respostas, projetos e atividades, ou seja, plantar, é de extrema importância, pois abrimos portas, damos terreno bom a tantas necessidades, a tanta esperança perdida. No entanto, plantar exige o consequente cuidar… com dedicação exemplar; com tempo sem pressa; com presença total; com qualidade e arte continuadas; com recursos para crescer; e com inovação, dinamismo e criatividade que fazem toda a diferença.

Portanto, não basta plantar, se não se regar! Não basta prometer, se não se cuidar! Não basta dizer que se "quer" apenas no primeiro dia! Como não basta dizer que se ama os utentes (as nossas plantas) se não estivermos dispostos a enfrentar o frio do inverno e o calor do verão, para lhes criarmos todas as condições para que possam medrar, florescer e surpreender-nos!

Que alegria quando colhi as primeiras amêndoas e as primeiras azeitonas… esqueci todas as canseiras e todos os calos nas mãos! Que alegria vermos os nossos utentes serem aplaudidos em diversos palcos, vê-los a florescer, com esperança, felizes e cuidados com amor extremo!

Planta e cuida… e serás um semeador de esperança sem limites!

Sérgio Pinto

outubro

Dia Internacional do Idoso - 01 de outubro

No dia 01 de outubro celebra-se o Dia Mundial do Idoso. Este dia foi instituído em 1991, pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa. No nosso Centro, assinalamos esta data refletindo sobre a importância do idoso, como transmissor de experiência e conhecimento de vida.

Emídio, com a colaboração de Fátima Marques

Porque a idade não é sinónimo de tristeza...

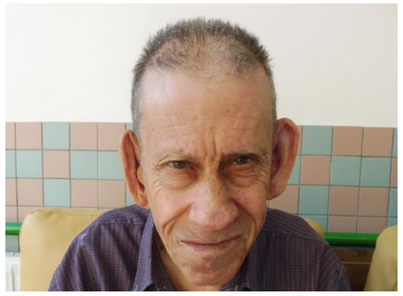
Porque nos sentimos bem...

Porque gostamos de sorrisos...

Porque somos jovens de alma...

Com dias mais sisudos...

Outros dias reticentes...


Também temos um lado malandro

e um lado admirado....

No final somos mais velhos.... mas com muito orgulho

Dia Mundial da Música: Atividades na Rádio Touguilândia - 01 de outubro

Desde 1975 que se celebra, a 1 de outubro, o dia Mundial da Música. Muito havia para dizer sobre a música, já que há músicas para todos os gostos, desde country, rock, funk, pop, fado, música ligeira e muito mais. Também a Rádio Touguilândia quis associar-se a este dia e os apresentadores fizeram uma emissão especial onde apresentaram músicas pedidas pelos ouvintes porque este programa era mesmo para comemorar este dia especial. Nós na rádio estamos sempre prontos para animar e divertir e foi isso que aconteceu.

Jorge Pereira e João Paulo Silva

Os nossos locutores da rádio e alguns convidados para esta edição especial.

Início das Atividades Desportivas - 02 de outubro

No mês de outubro iniciaram as sessões de treino de todas as atividades desportivas para o ano 2018/2019, como: Ténis de Mesa, Boccia, Basquetebol, Futebol, Natação, ParaHóquei, Andebol, Atletismo, Ciclismo, Remo e Pavilhão de Desportos. A nossa instituição, em cada ano que passa, tem melhorado os seus resultados, e este ano não vai ser diferente.

Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva

Ténis de mesa

Boccia

Andebol

Futsal

Ciclismo

Natação

Vindimas em Rio Mau - 05 de outubro

Em outubro há sempre um dia dedicado às vindimas. Este ano não foi diferente, mais um ano na casa dos pais da colaboradora Elisabete Fonseca. Um grupo de utentes deslocou-se a Rio Mau todos entusiasmado e com muita energia e vontade de ajudar. Quando lá chegamos já estavam à nossa espera os familiares e amigos da colaboradora; cada elemento do grupo pegou no seu balde e foram cortar os cachos de uvas. A meio da manhã houve uma pequena pausa para o lanche. Quando já íamos a meio do campo, paramos para o almoço em casa da família da Elisabete. O regresso ao campo foi por volta das 14:30, havia uma grande alegria no ar e provamos, mais uma vez, que toda a equipa conseguiu acabar as vindimas antes do tempo previsto. No final das vindimas todos ajudaram a transportar os sacos para casa, também foi possível que todos os utentes pudessem assistir na fase de ralar os cachos nas valsas próprias para vinho ficar aí durante três dias a levedar. No final foi oferecido um lanche ao grupo que se mostrava contente por poder ajudar, pois este ano já é o 5º ano consecutivo nas vindimas.

Nuno Amorim com a colaboração de Elisabete Fonseca

Desfolhada no Centro Social e Paroquial de Navais - 04 de outubro

Pelo terceiro ano consecutivo participamos no aniversário do Centro Paroquial e Social de Navais, a convite do Dr. Jorge Barreirinho. A partida estava prevista para as 14h, com o grupo todo reunido, dirigimo-nos a Navais. Quando lá chegamos, à nossa espera já se encontravam os membros do Rancho Folclórico de Navais e algumas pessoas da comunidade para participar numa desfolhada. As crianças não tardaram a aparecer e aí o grupo ficou completo. Durante a desfolhada eram cantadas músicas tradicionais deste costume tão popular desta região do país, bem conhecidas nossas. A sala dos 4/5 anos também nos presenteou com a canção "Ao passar a ribeirinha" muito bem ensaiada que fez a nossa delícia. A desfolhada correu tão bem que acabou antes do tempo previsto. No final houve um lanchinho muito agradável com alguns salgadinhos muito saborosos e sumo de laranja para refrescar os nossos trabalhadores. No fim do lanche regressamos ao centro orgulhosos do nosso trabalho e na esperança de que no próximo ano o convite se repita.

Emídio Silva com a colaboração de Elisabete Fonseca

Inicio do novo ano de Catequese - 11 de outubro

No passado dia 11 de outubro, começou mais um ano de catequese, chefiado pelas colaboradoras Manuela Oliveira, Andreia Alves, Isabel Arteiro e Patrícia Alexandra. Os utentes são bastantes, tanto na Catequese de manhã como na Catequese de tarde. Assim, ficamos bem informados do que se passa na religião. Isso é importante para nós, porque gostamos de aprender muito mais sobre a espiritualidade.

Orlindo Sousa

Participação na 9ª Feira Social de Vila do Conde - 12, 13 e 14 de outubro

Nos dias 12, 13 e 14 fomos convidados a participar, mais uma vez, na Feira Social. Esta foi ao ar livre na Praça Júlio Graça na qual, este ano, eu participei no segundo dia e tive que levar o meu cachecol pois é um dos meus trabalhos que realizo no centro. Foi uma tarde muito bem passada, pois tive a companhia da minha colega Emília Coelho, de algumas colaboradoras, familiares e amigos que nos foram visitar e aproveitaram para dar uma olhadela à nossa banca onde tínhamos vários alimentos doces e salgados e trabalhos realizados no nosso Centro e no de Fajozes. Espero voltar para o ano pois passei uma tarde bem divertida.

Francisca Morais com a colaboração de Emanuela Ferreira

Atuação do grupo "Arte viva" e "Dança Inclusiva", na Casa de Vilar, Porto - 13 de outubro

No passado dia 13 de outubro realizou-se uma atuação na casa de Vilar (Porto) onde em conjunto com o grupo de dança inclusiva se apresentou três dança. Esta proposta foi-nos apresentada pela D. Lisete uma já nossa grande amiga e fã! Foi ela uma das responsáveis pela organização do evento onde decorreu conforme planeado. Terminadas as atuações, ainda houve tempo para um lanche convívio e vindo assim no final embora com um espirito de alegria e boa disposição! O público deu mostras de ter gostado e apreciado o nosso trabalho aplaudindo com entusiasmo e manifestando grande alegria. Esta experiência serviu, uma vez mais, para enriquecer-nos e também, sem dúvida, àqueles que assistiram.

José Lamas com a colaboração de Andreia Alves

"24ª Taça de Portugal- Torneio das vindimas 2018", em Ténis de Mesa, em Vila Real - 13 de outubro

No passado dia 10 de outubro houve a 24ª Taça de Portugal de Ténis de Mesa ANDDI – Torneio das Vindimas. No primeiro jogo por equipas a nossa instituição venceu o Clube de Gaia por 3-0. Na grande final a nossa equipa perdeu por 0-3 com o Futebol Clube do Porto. No que se refere ao "Torneio das Vindimas" a competição de classe masculino os atletas da nossa instituição obtiveram a melhor prestação de sempre, em que o primeiro lugar foi para o atleta Rui Sousa. E assim, este, concretizou o seu sonho de ganhar o seu primeiro lugar.

Nuno Amorim com colaboração de Pedro Silva

Dia Mundial da Alimentação - 18 de outubro

No dia 18, tivemos sessões de educação alimentar para comemorar o Dia Mundial da Alimentação com a nossa Nutricionista,Dra. Daniela. Estas realizaram-se no centro, na sala do AVD no CAO, com pequenos grupos de utentes. Tivemos a oportunidade de fazer uma prova sensorial de sabores, com alimentos típicos da dieta mediterrânica. Experimentamos pão molhado no azeite, figos frescos, puré de grão de bico o chamado "húmus", papas de aveia com canela e o fruto seco, noz. Fiquei a saber os benefícios destes alimentos para a nossa saúde. Mesmo os nossos colegas que têm dificuldade em engolir alguns alimentos experimentaram o puré de grão e as papas de aveia. Estas atividades são muito importantes e todos gostamos de participar.

Francisca Morais com a colaboração de Daniela Vareiro

TENHA UMA VIDA + SAUDÁVEL E VIVA MELHOR E + FELIZ!!!! Dê + pela sua vida...

"8º Encontro Cidade de Barcelos", Atividades Aquáticas, em Barcelos - 17 de outubro

De destacar, a prestação do atleta Rúben Moreira que terminou a prova em 1º lugar na sua série, acabando também por ficar no 1º lugar na classificação geral. O atleta Manuel Carvalho ficou em 1º lugar na sua série, acabando por ficar classificado em 2º lugar na classificação geral do escalão master. O atleta Bruno Magalhães estava "constipado", facto que interferiu negativamente a sua performance. A atleta Cândida tem que aprimorar a sua técnica de braçada tendo em vista o melhoramento do alcance do seu deslize, porém acabou por ficar em 1º lugar na classificação geral nos 25 metros livres, no escalão master. A atleta Solange Ferreira obteve um resultado desportivo muito satisfatório, tendo alcançado o 1º lugar na classificação geral. É de realçar também a prestação da Atleta Salete Oliveira na atividade adaptada percorreu os 25 metros sem utilização do flutuador, optando pelo estilo livre. Fica registado um momento e um gesto bonito do atleta Duarte Barbosa, estava com "medo" e agarrado ao separador de pistas, emprestou o seu flutuador para acalmar a colega. Em termos desportivos, o Duarte Barbosa não se destaca, mas a sua dimensão humana e solidária vale muito mais do que qualquer trofeu ou medalha.

Vera Silva com a colaboração de Pedro Silva

Os nossos atletas em prova de Natação dão sempre o seu melhor. São disciplinados e têm espírito de competição, para nós são exemplares...

"Todos por uma causa", em Guimarães - 18 de outubro

Mais uma vez participamos na VIª edição "Todos por uma causa – Todos pela Deficiência", organizada pelo Alecrim. A abertura do evento começou com a receção de todas as Instituições convidadas, tendo como convidado principal e padrinho do evento o ex. Futebolista Néné, de seguida foram distribuídas as equipas para a participação nos ateliês. Este ano houve uma dinâmica diferente que foi "Profissional por um dia". Ao longo do dia todas as Instituições tiveram oportunidade de andar num comboio turístico que circulava dentro do pavilhão. As profissões que nós escolhemos foram: Agricultor, Modelo, Pasteleiro e Futebolista; para cada profissão foi selecionado um grupo de utentes. Após as atividades fomos almoçar. Voltamos ao recinto para dar continuidade às atividades "escola de moda" e "estádio". No final foram chamados os elementos responsáveis de cada Instituição para receberem uma lembrança e diploma de participação. Cantamos os parabéns ao Alecrim e foi distribuído bolo por todos.

Vera Silva com a colaboração de Elisabete Fonseca

Ser modelo, futebolista, agricultor ou pasteleiro... foram as possibilidades profissionais que os nossos utentes poderam experimentar por um dia.

Participação no encontro mensal do Movimento Fé e Luz - 21 de outubro

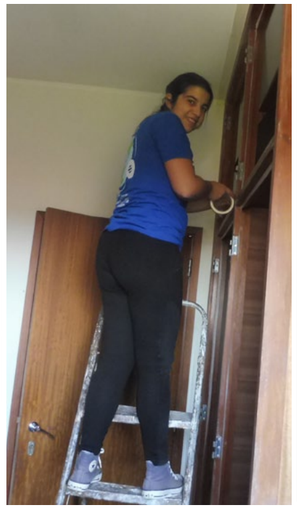
No dia 21 de outubro realizou-se em Formariz o encontro mensal do Movimento Fé e Luz onde fomos rezar, cantar, dançar e jogar com muita alegria e ânimo. Temos pessoas que deixam as suas casas e vêm fazer a festa connosco. Adoramos gente nova que trazem conhecimento e sabedoria. Obrigada à Catarina e aos elementos do Movimento Fé e Luz por abrirem as portas e por nos acolherem com a alegria que é Jesus.

lídia Araújo e João Paulo Silva

"Make a Difference", atividade da empresa H. B. Fuller no nosso Centro - 23 a 25 de outubro

Fomos contactados pela empresa multinacional H. B. Fuller, para sermos beneficiários de um projeto de voluntariado desta mesma empresa. Optamos por requalificar os armários da "Casa Rosa", uma vez que alguns deles estavam danificados e com algum vestígio de humidade. Assim, nos dias 23, 24 e 25 de outubro, recebemos os colaboradores da empresa H. B. Fuller, cheios de entusiasmo e com um coração generoso e exemplar. Com o apoio do carpinteiro da Instituição, com muito boa vontade e arte, remodelaram todos os armários de roupa dos utentes. Procederam ao tratamento e pintura, aplicação de grelhas para ventilação e substituição de puxadores e fechaduras. Este voluntariado provocou um impacto muito positivo nos utentes, que não esconderam a sua felicidade. Obrigado a todos os colaboradores da H.B. Fuller por este gesto e por todos os gestos que repetem todos os anos, levando esperança e felicidade a tantas Instituições.

Sérgio Pinto



OBRIGADO EMPRESA H. B. FULLER

novembro

1º Tornei Regional da Castanha ANDDI/FPH em ParaHóquei - 24 de outubro

A Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde arrecadou quatro vitórias nos quatro jogos que disputou, tendo os resultados obtidos sido os seguintes: SCMVC 2 vs Associação Leque 0; SCMVC 1 vs Academia Santos Mártires Bragança 0; SCMVC 1 vs APPACDM Mirandela 0; SCMVC 3 vs APPACDM Valpaços 1. A nossa Instituição marcou 7 golos e sofreu 1 golo, porém não estiveram em competição as melhores equipas do país, e alcançou o troféu relativo ao 1º lugar, este foi erguido com muito orgulho, pois foi mais um marco histórico na "vida desportiva" dos nossos atletas e foi mais uma menção de especial de reconhecimento por parte da Federação Portuguesa de Hóquei. O momento do dia aconteceu quando o atleta Joaquim Pereira, após ter fintado três jogadores adversários, ainda foi capaz de colocar a bola no ângulo, fazendo um golo de belo efeito. O atleta Joaquim Pereira já no balneário, disse em tom de brincadeira: "Parecia o Cristiano Ronaldo do Hóquei!"

Emília Coelho com a colaboração de Pedro Silva

Dia das Bruxas: atividades divertidas - 31 de outubro

O dia de Halloween é muito popular nos Estados Unidos da América e comemora-se no dia 31 de outubro. Aqui, em Portugal, já é habitual celebrar esse "Dia das Bruxas". O nosso centro foi decorado com fantasmas, bruxas, abóboras com formas de faces humanas e dentro colocaram velas acesas para dar um ar de terror. Dentro do ginásio foi montado um cenário com figuras feias, espíritos, bruxas com as suas vassouras, enfim, com todos os personagens que representam a história do dia das bruxas. Este dia é sempre passado com muita alegria e com muitos sustos de terror….

Alexandre Pereira com a colaboração de Lúcia Pereira

Que bolo assombroso!! Hummm

Dia de Todos os Santos e Dia de Fiéis Defuntos - 01 e 02 de novembro

O dia de Todos os Santos já têm muitos séculos e é uma homenagem a todos os Santos, conhecidos ou não, e a todos aqueles que foram perseguidos ou martirizados por professarem a Fé Cristã. O Papa Gregório III deu o seu aval e o dia 1 de novembro foi escolhido para o efeito. Como o dia dos Fiéis Defuntos é no dia seguinte, é normal as pessoas aproveitarem o feriado de Todos os Santos para visitarem os os cemitérios, e com velas e flores mostrarem o amor que têm pelos que já partiram.

Alexandre Pereira com a colaboração de Camilo Azevedo

Participação de trabalhos na 12ª Edição Concurso "Mãos com Arte", no Museu Cármen Miranda, em Marco de Canaveses - 05 de novembro

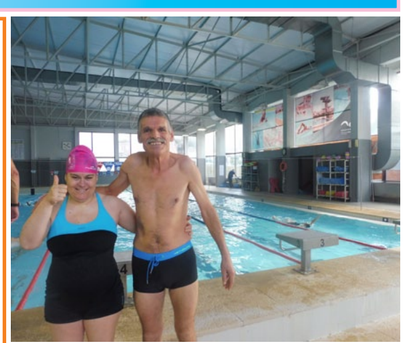
No dia 5 foi-nos comunicado, mais uma vez, a participação no concurso "Mãos com Arte". Concurso este que era sobre desporto, tínhamos que usar material reciclado e tínhamos também que cumprir com um prazo e um local de entrega, em Marco de Canaveses. Concorreram duas salas de CAO, que foram os Bordados e os Patinhos onde escolheram como desporto um trampolim (que veio da ideia de uma aula de jump) e um sapato de ballet (que vem da dança ballet). Foi um tema diferente dos que são habituais e que nós praticamos com toda a garra e diversão.

Emídio Silva com a colaboração de Emanuela Ferreira

Atividades Aquáticas, 10º Encontro de São João da Madeira - 07 de novembro

Fica registada a melhoria significativa e representativa na atividade adaptada por parte dos atletas Pedro Magalhães e Salete Oliveira; os dois evidenciam uma melhoria ao nível do controlo da respiração e da coordenação e cadência do batimento dos membros inferiores. De destacar, a prestação do atleta André Oliveira que terminou a prova em 1º lugar na sua série (escalão sénior masculino no estilo livre) acabando por ficar no 2º lugar na classificação geral. O atleta Manuel Carvalho ficou em 2º lugar na classificação geral no escalão master. O atleta Bruno Magalhães melhorou ligeiramente em relação à última competição efetuada. A atleta Cândida Manuela melhorou a técnica de braçada e acabou por ficar em 2º lugar na classificação geral no escalão master. A atleta Solange Ferreira alcançou o 1º lugar na classificação geral sénior. De destacar, o desempenho desportivo do atleta Rúben Moreira que alcançou na classificação geral do escalão júnior a 1ª posição. Quando se estava a tirar a fotografia de grupo dos atletas da nossa Instituição, o atleta Bruno Magalhães caiu dentro da piscina e gerou-se uma gargalhada em todos os presentes.

Orlindo Sousa com a colaboração de Pedro Silva

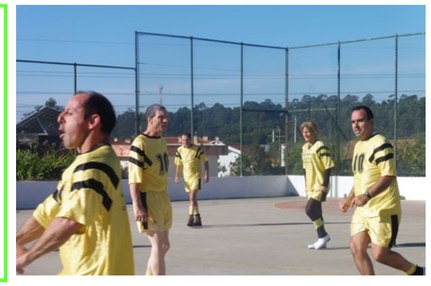


Cândida M. e Manuel C.

Festa de S. Martinho - 12 de novembro

O Magusto é uma festa popular, com tradição de assar castanhas e beber vinho novo assim como a jeropiga... fazem-se brincadeiras, as pessoas enfarruscam-se com cinzas, e cantam--se cantigas. O magusto realiza-se no dia de S. Martinho. Aqui no nosso centro todos os anos festejamos o Magusto, e este ano não foi exceção. Iniciamos com o famoso jogo de futebol entre utentes e colaboradores depois de recuperadas as forças fomos almoçar, para recarregar energias, pois durante a tarde tínhamos o bailarico com os amigos "Bananinha do recife e Ilen Monteiro". Depois de muita dança e cantares fomos todos lanchar. Este dia foi muito positivo e esperamos para o ano repetir.

Francisca Morais com a colaboração de Lúcia Pereira



No dia de São Martinho há calor para lembrar o menino. Com uma futebolada e uma tarde bem passada, só queremos uma castanhada!

Preparação dos Postais de Natal - 14 de novembro

Como habitualmente, na altura da quadra natalícia, realiza-se sempre estre projeto como forma de enviar uma mensagem de Natal a todos os que nos são queridos. Este ano, o projeto foi atribuído à Sala da Pintura, que com a colaboração da funcionária Eugénia Monteiro foi possível reunir com a Animadora Joana e escolher um bonito postar de Natal. Após selecionado todo o material, foi elaborado um postal modelo que depois de aprovado, deu seguimento à execução de um total de 110 postais. A mensagem natalícia foi elaborada pelo nosso diretor, pois através desta fazemos chegar o nosso carinho a todos aqueles de quem gostamos. O grande empenho evidenciado por todos da Sala da Pintura fez com que se alcançasse com sucesso o objetivo pretendido.

Afonso Carvalho com a colaboração de Eugénia Monteiro

Atuação no Colégio "Jardim das Cores" com a Peça "Dar Asas ao Ambiente" - 15 de novembro

No passado mês de novembro um grupo de teatro do CARPD foi atuar no Colégio "Jardim das Cores" em Vila do Conde, com a peça "Dar Asas ao Ambiente" com o objetivo de sensibilizar as crianças e educadores para a importância da preservação ambiental e da separação do lixo. Através de uma atuação muito engraçada onde várias aves, como galinhas e pássaros, puderam ensinar às crianças a importância de cuidarmos do nosso meio ambiente. Foi um dia divertido para todos nós e para as crianças com quem convivemos no fim da atuação.

Emília Coelho

Tantos passarinhos a bailar!!

Agora todos para a direita!!!

Receção dos Amigos da Empresa H. B. Fuller e atuação com a peça "Dar Asas ao Ambiente" - 16 de novembro

No decorrer do mês de novembro, a "Casa Rosa" levou um ar fresco, ou seja, foi renovada. Para tal, contamos com a ajuda de uma empresa para proceder à restauração da mesma. Como forma de agradecimento, fizemos um pequeno teatro como forma de relembrar a importância da reciclagem no meio ambiente. Foi uma tarde bem passada na companhia dos meus colegas e da empresa H. B. Fuller.

Vera Silva

Supertaça 2018 / 13º Torneio de São Martinho / 2 º Encontro Atividade Adaptada em Futsal, em Santa Maria da Feira - 17 de novembro

No passado dia 17 de novembro a nossa Instituição defrontou a melhor equipa da zona Norte do país que é o Clube de Gaia. A nossa equipa enfrentou o adversário olhos nos olhos mas acabou por sofrer o primeiro golo madrugador tendo perdido por 7-2. Já o segundo jogo foi mais equilibrado e bem disputado com a equipa APPACDM da Tocha que nos deu muita luta e com a qual acabamos por 3-3. A nossa equipa tem alcançado resultados muito positivos e por isso encontra-se posicionada no ranking como uma das melhores do país. No entanto, é difícil para qualquer equipa ultrapassar o Clube de Gaia.

Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva

Gala do Desporto, no Teatro Municipal de Vila do Conde / Candidatura a Atleta do Ano do Desporto Adaptado: João Paulo Silva (Boccia), Joaquim Pereira e Sérgio Areias (ParaHóquei) - 21 de novembro

No dia 21 de novembro realizou-se pelas 21:30 a "Gala do Desporto de 2018", que decorreu no Teatro Municipal de Vila do Conde. A cerimónia teve como apresentadores, duas das principais figuras da RTP1: Jorge Gabriel e Inês Gonçalves. O único atleta da nossa Instituição nomeado para a categoria de "Atleta do Ano de Desporto Adaptado", foi o Joaquim Pereira (convocado para representar a selecção nacional portuguesa de ParaHóquei em Paris em 2018). O vencedor na categoria de "Atleta do Ano de Desporto Adaptado", foi a atleta Sónia Oliveira do Clube Fluvial Vilacondense. O facto do atleta Joaquim Pereira ter sido nomeado já é um motivo digno de registo e de orgulho para a nossa instituição que tão bem representa "dentro de portas" e "além-fronteiras". Os atletas Sérgio Areias e João Paulo Silva foram também convidados para estarem presentes no evento. Obrigado por esta presença e viva Vila do Conde!

João Paulo Silva com a colaboração de Pedro Silva

Dia Internacional da Violência Doméstica - 25 de novembro

Neste dia, comemorou-se o Dia Internacional da Violência Doméstica que é considerado um dia muito importante devido aos maus tratos que são vítimas, principalmente as mulheres na maioria. Este dia recorda através de manifestações e solidariedade para com as mulheres que são vítimas que a violência e, muitas vezes, o motivo que leva à própria morte. Muitas vezes as próprias vítimas, com receio de represálias, não se manifestam pedindo apoio, porque através disso, evitam-se maus tratos que levam muitas vezes às separações das próprias famílias é por isso que o apoio à vitima está disponível para ajudar quem precisa. Este dia deve ser lembrado, também durante todo ano, porque devemos ter atenção que as vítimas de violência e maus tratos sejam respeitadas como pessoas.

Jorge Pereira

Início da construção da Aldeia de Natal "Touguilândia 2018" - 26 de novembro

Todos os anos, no CARPD, realiza-se a tão esperada Aldeia de Natal. Tudo começou na "Oficina da Touguilândia", onde se executam as lembranças para os nossos convidados colocarem na árvore de Natal. Este ano as lembranças consistiam em espelhos mágicos e anões alusivos ao tema escolhido neste ano, a "Branca de Neve e os Sete Anões". Enquanto isso, também o presépio ia ganhando forma na entrada do centro. Posteriormente, foi a vez de enfeitar os corredores onde se colocaram folhas e ramos de eucalipto, arcos com azevinhos, estrelas e outros enfeites de Natal. Que lindo que ficou! Mais uma etapa pronta, chegou a hora de enfeitar o lugar do "conto", ou seja, a casa da branca de neve, cobrindo o chão com cobertores e almofadas para os nossos convidados se sentirem confortáveis e as paredes estavam cobertas com lindos desenhos. Havia também um cadeirão que a Branca de Neve usava para contar o conto de Natal às crianças. Por fim, preparou-se a cozinha da Touguilândia onde a Bruxa elaborava, com muito amor, os chocolates para os meninos provarem em casa. Poucos dias antes de começar a azafama chegou o insuflável que ficava no ginásio onde havia também um posto de pinturas faciais. No final. Preparou-se uma dança para apresentar aos nossos convidados, pelo grupo "Arte Viva". Tudo a postos, estamos prontos para receber os nossos convidados.

José Lamas com a colaboração de Lúcia Nogueira

dezembro

5º Aniversário da Comunidade Fé e Luz de Vila do Conde - 01 de dezembro

Realizou-se no dia 1 de dezembro de 2018 o 5º aniversário da Comunidade Fé e Luz de Vila do Conde. As atividades realizadas foram: pelas 14h visita ao *Sea Life* em Matosinhos, onde vimos várias espécies de peixes muito bonitos; às 19h assistir à eucaristia na igreja Matriz de Vila do Conde e, por último, às 20h, um jantar partilhado no Centro Paroquial. No entanto, os utentes, Ilídia Araújo, Salete Oliveira, Bina Santos, Miguel Araújo, Pedro Magalhães e João Paulo Silva, não puderam estar presentes. Ainda assim, felicitamos o movimento por mais um aniversário. Viva o Movimento Fé e Luz!

João Paulo Silva

Participação no Coro de Natal da Cidade de Vila do Conde - 01 de dezembro

A convite da Câmara Municipal de Vila do Conde participamos nas comemorações de Natal de Vila do Conde, no dia 1 de dezembro. Quando lá chegamos foi-nos entregue um gorro de Natal e um panfleto com as músicas escolhidas para serem cantadas na abertura das luzes de Natal e na chegada do Pai Natal. Quando toda a comunidade e as Instituições convidadas já se encontravam sentados, iniciou-se o ensaio do coro coordenado pelo Conservatório de Música. Depois foi-nos pedido para participar numa parada pelas ruas de Vila do Conde e a cada participante foi entregue uma lanterna acesa para ser transportada em todo o percurso. Quando chegamos à Praça da República, quem fez as honras da casa foi a Presidente da Câmara, Dra. Elisa Ferraz que também participou no coro e deu-se a inauguração das luzes de Natal e a chegada do Pai Natal. Foi uma tarde excelente cheia de magia no ar. Já não foi a primeira vez que participamos e esperamos novo convite para o ano!

Emília Coelho com a colaboração de Elisabete Fonseca

Todos bem vestidos... o Pai Natal tem concorrentes à vista

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência - 03 de dezembro

Este ano, mais uma vez, o CARPD e o CRDJAM participaram nas comemorações do dia da pessoa com deficiência a convite da Camara Municipal de Vila do Conde. Este ano, a atividade consistia em decorar o teto de uma estufa com "lixo" pendurado, como latas, copos de iogurte, garrafas e tampinhas. O objetivo era convidar os participantes a circular dentro da estufa e, como estava cheio de lixo pendurado, eram atingidos pelo mesmo. Tudo estava preparado ao pormenor e, todas as instituições estavam muito contentes com os seus trabalhos ali expostas, mas devido ao mau tempo a atividade acabou por ser cancelada, com muita pena nossa.

Emídio Silva com a colaboração de Elisabete Fonseca

Visita à Feira de Natal do Centro de Fajozes - 06 de dezembro

Foi numa tarde de sol de dezembro que realizamos a visita à Feira de Natal de Fajozes. Quando chegamos, recebemos as boas – vindas de todos os utentes que lá estavam todos à nossa espera. Cheios de curiosidade, dirigimo-nos à sala de exposição onde estavam todos os trabalhos disponíveis para observarmos. E que lindas coisas se fazem em Fajozes! Troncos de natal enfeitados, coroas de natal, porta-lápis costurados... foram algumas das maravilhas que vimos por lá e tudo fruto do trabalho de equipa entre colaboradores e utentes. Desfrutamos também da companhia de alguns dos colaboradores de Fajozes que, desde o início, nos fizeram sentir tão bem acolhidos. Esta tarde, passou a voar e quando olhamos para o relógio já era hora de regressar ao Centro e com muito pena nossa tivemos que nos despedir.

Vera Silva com a colaboração de Lúcia Nogueira

Abertura da Aldeia de Natal "Touguilândia 2018-2019" - 07 de dezembro

Por estes sorrisos tudo vale a pena...

Tantos mimos ao coelhinho!!!

Uma atuação simplesmente fantástica

Abertura da Aldeia de Natal "Touguilândia 2018-2019" - 07 de dezembro (cont.)

Mais uma vez, o CARPD leva a cabo a sua Aldeia de Natal com o tema "Reciclagem". Tudo isto decorreu numa história muito bem conhecida pelos utentes e crianças que participaram na Aldeia "A Branca de Neve". O objetivo desta atividade foi ver e mostrar às crianças a importância da reciclagem do lixo. No final, todas as crianças puderam levar bombons de chocolate. Foi uma atividade onde os nossos utentes puderam interagir com as nossas crianças da comunidade. Assim, passamos as manhãs e tardes muito agradáveis e alegres e para o ano de 2019 cá estaremos para mais uma edição da Aldeia de Natal.

Emídio Silva

As nossas colaboradoras todas bonitas

Branca de Neve e os pequeninhos

A bruxa malvada a ensinar um feitiço

Ceia de Natal dos Colaboradores do Centro - 07 de dezembro

No dia 7 de dezembro realizou-se aqui no centro um jantar de Natal de colaboradores onde cada um teve de trazer uma sobremesa. O jantar foi lombo assado com batatas fritas. A festa correu bem, destacando-se a animação, o convívio e a boa disposição ente todos. Também houve sorteio de prendas e a mais pretendida de todas era uma folga extra, cuja sorteada por a colaboradora Ana Paula Silva. Este tipo de celebrações são importantes e apreciadas pela maioria dos colaboradores porque podem estar juntos, divertirem-se e conhecerem-se melhor fora do horário de trabalho.

Alexandre Pereira com a colaboração de Nelson Casanova

Um jantar cheio de boa disposição, animação e surpresas!!!

Colaboradoras da tarde, sempre graciosas

Porque nos fazem muita falta, têm de estar sempre presentes

Colaboradoras da manhã sempre belas

Ceia de Natal dos Amigos da Misericórdia, no Lar da Terceira Idade, com fados de Coimbra - 15 de dezembro

Foi na noite fria de 15 de dezembro que se realizou a noite dos fados no salão de refeições do Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde. Nessa noite todos os "amigos da Santa Casa" se reuniram para passar um serão agradável, recheado de todos os petiscos de Natal e boa disposição. Neste ano, recebemos elementos da Tuna de Coimbra que nos presentearam com as suas vozes magníficas. Não poderia faltar o discurso que o Sr. Provedor preparou onde faz a retrospetiva do ano que passou e idealiza os planos para o próximo ano. É mais um ano que passa e estamos ansiosos pelo que o novo ano nos reserva!

Orlindo Sousa com a colaboração de Lúcia Nogueira

Festa de Natal no Centro - 18 de dezembro

No dia 18 de dezembro realizou-se a nossa Festa de Natal aqui no Centro. Como é habitual, iniciou com a eucaristia, na parte da manhã, celebrada pelo Sr. Padre José Gonçalves, nosso grande amigo. De seguida, tivemos o nosso almoço de festa, com os doces tradicionais do Natal, onde estiveram presentes alguns dos representantes dos nossos parceiros, nossos amigos. No final do almoço, atuamos no ginásio com vários tipos de dança e encenações; passaram pelo palco grandes artistas! Finalizamos a festa com um delicioso lanche afortunado.

José Lamas com a colaboração de Lúcia Pereira

Dia de Natal – Jesus está entre nós! - 25 de dezembro

Natal é o nascimento de Jesus Cristo. O nascimento de Jesus foi um evento muito importante para todos nós e é a data oficial em que a maioria dos cristãos celebra o nascimento de Jesus. A vinda de Jesus à terra foi importante porque nos deu a Salvação. A palavra Natal vem de "nascimento". Não se sabe a data exata de quando Jesus nasceu. O dia 25 de dezembro é apenas uma data escolhida para lembrar o nascimento de Jesus todos os anos. Nós aqui no Centro fazemos uma ceia de Natal onde nos reunimos todos no refeitório e nos é servida a ceia, sendo ela composta com as batatas, bacalhau cozido e as pencas com molho fervido, não faltando todos os doces tradicionais da época natalícia. No final da ceia há a distribuição dos presentes. Este dia é sempre passado com muita alegria e harmonia entre todos nós.

Afonso Carvalho com a colaboração de Lúcia Pereira

Obrigada por fazerem o nosso Natal mais feliz!

Festa de Passagem de Ano: Surpresas! - 31 de dezembro

Todos os anos o CARPD promove uma festa de final de ano aos utentes. Este ano teve início às 14:30 com um filme de animação, depois veio o baile com músicas variadas para todos os gostos. Todos os utentes e colaboradores participaram havendo assim um maior convívio entre todos. No final tivemos a nossa ceia de ano novo com todos os pratos tradicionais da época. Este dia é passado com muita satisfação, havendo uma maior harmonia entre utentes e colaboradores.

Francisca Morais com a colaboração de Lúcia Pereira

Apita o comboio que coisa tão linda...

Elas são... SUPERSTARS!!!

João P. Silva um galã com uma maquiadora privada

Receitas

Nesta edição a Chefe Francisca volta a surpreender! Com algumas receitas delicosamente, maravilhosamente e outras palavras terminadas em mente, BOAS... Franscisca faz os seus leitores muito felizes!!!

Múmias Mini Pizzas

Ingredientes:
- Discos de massa
- Molho de tomate
- Azeitonas às rodelas
- Queijo Mozarela em pedaços

Preparação:
Coloque os discos de massa num tabuleiro de ir ao forno e espalhe o molho de tomate por cima de cada disco. Corte o queijo em tiras e coloque-as por cima do molho de forma bem desencontrada, para parecer uma múmia. Use as rodelas de azeitonas para fazer os olhinhos. Leve ao forno a assar por 10 minutos.

https://festas.site/especiais/halloween/comidas-de-halloween/

Peru de Natal com Bacon Entrançado

Ingredientes para o peru:
- 1 Peru (entre 3,5 kg/4kg)
- 400 g de Bacon em fatias
- 500 ml (2 chávenas) de Sumo de laranja

Ingredientes para as Batatas Rústicas:
- 8 Batatas médias
- 4 Colheres (sopa) de manteiga derretida
- 4 Colheres (sopa) de azeite
- São q.b.
- 1 Raminho de alecrim picadinho
- 8 Dentes de alho com casca

Preparação:
Retire o peru da embalagem. Escorra todo o líquido de dentro dele e seque-o com papel absorvente. Coloque as fatias de bacon sobre o peru, fazendo uma espécie de trama sobre todo o peito. Coloque numa assadeira, regue com o sumo de laranja e cubra com papel de alumínio. Leve ao forno a 210ºC por 1 hora. Retire o papel de alumínio e deixe a assar durante mais 1h30. Se o seu peru for maior que 3,5kg, verifique as instruções da embalagem por quanto tempo deve deixar no forno. Para as batatas: Lave-as bem e corte-as no meio. Corte cada metade em fatias grossas. Misture sobre elas a manteiga, o azeite, o alecrim, o sal e os dentes de alho com a casca. Coloque tudo numa assadeira, não deixando que nenhuma batata fique sobre outra. Leve ao forno a 200ºC por 1 hora. Se quiser, vire as batatas apos meia hora, para que fiquem mais douradinhas e crocantes. As batatas podem assar no mesmo momento que o peru estiver no forno também.

http://moldandoafeto.com/peru-com-bacon-trancado/

Hot Dog de Forno

Ingredientes:
- 8 Tomates sem pele e sem sementes (aos cubos)
- 10 Salsichas às rodelas
- 1 Cebola picada
- Sal, Pimenta e Orégãos q.b.
- 1 Pacote de pão de forma sem côdea (350g)
- 1 Chávena (chá) de maionese
- 2 Chávenas (chá) de queijo mozarela ralado
- 1 Chávena (chá) de batata palha para polvilhar

Preparação:
Triture metade dos tomates no liquidificador e verta para uma panela, acrescente as salsichas às rodelas, a cebola, o restante tomate aos cubos e cozinhe em lume baixo durante 5 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue, tempere com sal, pimenta e orégãos a gosto. Num pirex grande, intercale camadas de pão, maionese, queijo ralado e molho. Termine com uma camada de pão e maionese. Leve a forno médio, pré-aquecido, durante 25 minutos ou até dourar. Retire, deixe arrefecer um pouquinho e polvilhe com batata palha e sirva.

https://guiadacozinha.com.br/hot-dog-de-forno/

Mousse de Chocolate com Café

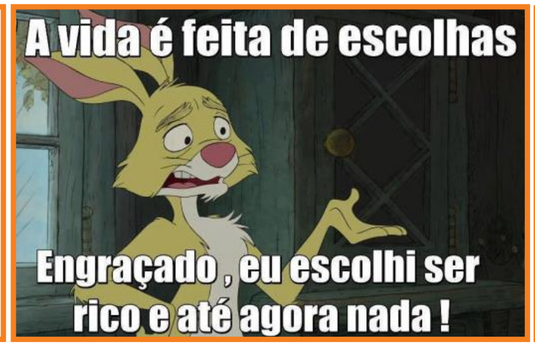
Ingredientes (6 pessoas):
- 250 g de Chocolate preto 70% cacau (tablete)
- 125 g de Manteiga
- 3 Cafés expressos curtos
- 6 Ovos
- 6 Colheres (sopa) de açúcar
- Suspiros a gosto
- Pimenta Rosa q.b. (se gostar)

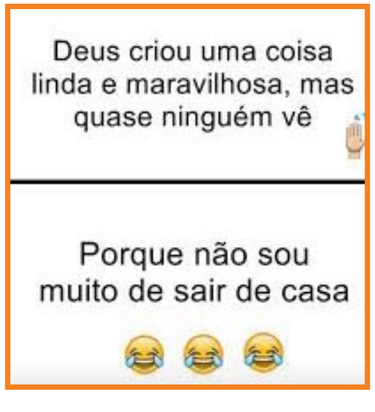
Modo de preparação:
Coloque o chocolate partido em pequenos pedaços, a manteiga e metade do café (reserve o restante café) numa taça e aqueça em banho-maria até ficar tudo derretido. Separe as gemas das claras. Numa taça bata as gemas com o açúcar até obter um creme muito fofo e esbranquiçado. Junte a este creme o chocolate derretido mais a outra metade do café que reservou, misture tudo suavemente. Bata as claras em castelo e envolva-as cuidadosamente na mousse. Coloque a mousse em taças individuais e guarde no frigorífico para ficar bem fria. Na hora de servir, coloque por cima espuma de café e termine com os suspiros e a pimenta rosa.

https://www.clavelskitchen.com/2019/02/um-brinde-ao-amor-mousse-de-chocolate-com-cafe/

Esboçar sorrisos

Rir para descontrair :D





Atividades em Agenda

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - OUTUBRO

01 Dia Internacional do Idoso (Envio de lembrança aos Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário)
01 Dia Mundial da Música: Atividades na Rádio Touguilândia
02 Início das Atividades Desportivas: Piscina (natação), Pavilhão de Desportos, Ténis de Mesa, Boccia, Futsal, Atletismo, Andebol, Basquetebol, Ciclismo, Remo e ParaHóquei
03 15h00: Visita ao Centro Interpretativo de Memória (CIM) da Misericórdia
04 Comemoração do Dia Mundial do Animal: atividades
04 (11h00): Eucaristia
05 Dia da Implantação da República
09 15h00: Visita ao Centro Interpretativo de Memória (CIM)
11 Liga das Noções: Polónia – PORTUGAL
11 Início do novo ano de Catequese
12 a 14 Participação na 9ª Feira Social de Vila do Conde
13 Atuação do grupo "Arte Viva" e "Dança Inclusiva", na Casa de Vilar, Porto
13 "24ª Taça de Portugal – Torneio das Vindimas 2018", em Ténis de Ténis, em Vila Real
16 Dia Mundial da Alimentação: Atividades
17 "8º Encontro Cidade de Barcelos", Atividades Aquáticas, em Barcelos
18 Atividade "Todos por uma causa", em Guimarães
21 Participação no encontro mensal do "Movimento Fé e Luz"
23 a 25 "Make a Difference", Atividade da Empresa H.B. Fuller no nosso Centro
24 "1º Torneio Regional da Castanha ANDDI/FPH", em ParaHóquei, em Bragança
25 (11h00): Eucaristia
28 Horário de Inverno: atrasar os relógios 1 hora!
31 Dia das Bruxas: atividades divertidas

ANIVERSÁRIOS:

Dia 03 – Fernanda Martins
Dia 03 – Jéssica Correia
Dia 04 – Sofia Raquel
Dia 05 – João Paulo Silva
Dia 06 – Fernando Faria
Dia 08 – Isabel Castro
Dia 08 – Vânia Freitas
Dia 08 – Daniela Leocádio
Dia 10 – Afonso Carvalho
Dia 10 – Artur Ferreira
Dia 10 – Paula Novo
Dia 12 – Andrea Pelayo
Dia 12 – João Ferradeira
Dia 12 – António Carneiro
Dia 14 – Elisa Ferreira
Dia 17 – Alexandre Pereira
Dia 17 – Sr. António Lima
Dia 19 – Cátia Vanessa
Dia 20 – Rogério Alves
Dia 20 – Noé Frasco
Dia 22 – Álvaro Borges
Dia 24 – Amélia Moreira
Dia 24 – Amélia Lopes
Dia 24 – Ana Cristina Carneiro
Dia 25 – Lúcia Pereira
Dia 26 – Ana Maria Silva
Dia 26 – Dª. Laura Maia
Dia 27 – Lurdes Neves

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - NOVEMBRO

01 - Dia de Todos os Santos
02 - Dia de Fiéis Defuntos
05 - Participação de trabalhos na 12ª. Edição Concurso "Mãos com Arte", no Museu Cármen Miranda, em Marco de Canaveses
07 - Atividades Aquáticas, 10º Encontro de São João da Madeira
08 - Eucaristia (11h00): Homenagem aos Utentes falecidos
12 (11) - Festa de S. Martinho
15 - 10h00: Atuação no Colégio "Jardim das Cores" com a peça "Dar Asas ao Ambiente"
16 - 17h30: Receção dos Amigos da Empresa H. B. Fuller
Atuação com a peça "Dar Asas ao Ambiente"
17 - Supertaça 2018
13º Torneio de São Martinho
2º Encontro Atividade Adaptada em Futsal, em Santa Maria da Feira
17 - Liga das Nações: Itália - PORTUGAL

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - DEZEMBRO

01 - Participação no 5º Aniversário da Comunidade Fé e Luz de Vila do Conde
01 - 19h00: Participação no Coro de Natal da Cidade de Vila do Conde
03 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência
05 - Multiatividades/ Corfebol – ANDDI-CAVA, em Vieira do Minho
06 - 11h00: Eucaristia no Centro
06 - 15h00: Visita à Feira de Natal do Centro de Fajozes
07 - Abertura da Aldeia de Natal "Touguilândia 2018-2019"
07 - 20h00: Ceia de Natal dos Colaboradores do Centro
15 - Ceia de Natal dos Amigos da Misericórdia, no Lar de Terceira Idade, com Fados de Coimbra
15 - Jogos de Natal 2018: Encontro Nacional de atividade Adaptada, Futebol 5x5, em Coimbra
15 - 27ª Corrida de São Silvestre, Atletismo, em Coimbra
16 - 16h00: Participação no encontro mensal do Movimento Fé e Luz de Vila do Conde
18 - 11h30: Eucaristia de Natal
Festa de Natal no Centro: 12h30: Almoço de Natal
19 (18) - Rádio Touguilândia: 6º Aniversário – Programação Especial
19 - Natal na Praça, em Vila do Conde
21 - 14h30: "O Dia Mais Curto" – Festa das Curtas Metragens no nosso Centro
25 - Dia de Natal – Jesus está entre nós!
31 - Festa de Passagem de Ano: surpresas!

ANIVERSÁRIOS:

Dia 01 – Victor Oliveira
Dia 02 – Torcato Marques
Dia 02 – António Faria
Dia 05 – Carla Nogaró
Dia 05 – Ana Paula Silva
Dia 08 – António Pereira
Dia 09 – Alexandrina Talho
Dia 09 – Manuel Pereira
Dia 10 – Augusto Machado
Dia 10 – Rosa Maria
Dia 10 – Francisco Moreira
Dia 10 – Rute Pinto
Dia 12 – Albino Silva (SAD)
Dia 12 – Eugénia Cerqueira
Dia 12 – Alice Amaral
Dia 13 – Madalena Graça
Dia 14 – Marisa Correia
Dia 16 – Trajano Milhazes
Dia 17 – Patrícia Cunha
Dia 18 – Helena Coelho
Dia 19 – Verónica Venâncio
Dia 20 – Bernardo Sarmento
Dia 20 – Ilda Lopes
Dia 23 – Bruno Magalhães
Dia 23 – Fátima Almeida
Dia 23 – Natália Castanheira (SAD)
Dia 26 – Paulo Sérgio
Dia 26 – Alexandrino Brás (SAD)
Dia 27 – Filipe Rogério
Dia 27 – Ana Maria Silva
Dia 29 – José Joaquim (Vitinho)
Dia 31 – Filipe Coutinho

18 - 16h00: Participação no encontro mensal do Movimento Fé e Luz de Vila do Conde
20 - Liga das Nações: PORTUGAL - Polónia
21 - 21h30: Gala do Desporto, no Teatro Municipal de Vila do Conde
25 - Dia Internacional da Violência Doméstica
26 - Início da construção da "Aldeia de Natal – Touguilândia 2018"
30 - 5º Aniversário da Comunidade Fé e Luz de S. João Batista de Vila do Conde

ANIVERSÁRIOS:

Dia 01 – Augusto Soares
Dia 06 – Ana Neves
Dia 07 – Joana Furtado
Dia 08 – Manuel Vianês
Dia 08 – Patrícia Domingos
Dia 08 – Lina Ramos
Dia 13 – Ofélia Ferreira
Dia 13 – Alfredo Paiva
Dia 15 – Arminda Marisa
Dia 16 – Rui Costa
Dia 16 – Horácio Leal
Dia 17 – Eduardo Borges
Dia 19 – Jorge Morais
Dia 22 – Lurdes Santos
Dia 23 – Elisabete Araújo
Dia 24 – António Bouça
Dia 25 – Marlene Moreira
Dia 26 – Albina Meira
Dia 29 – José Pedro Pedroso