Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde

Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência

TINTA FRESCA

Nº47 Outubro 2019

Sumário

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

Dia da Amizade (Pág. 05)

III Encontro GNR (Pág. 05)

Passeio a Árvore (Pág.11)

CARPD

Pág. 12

Dança com as Estrelas!!

Pág. 8

Formação em Humanização dos Cuidados

Editorial

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
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

Dar mais vida à nossa vida!

Depois que comecei a cuidar do jardim aprendi tantas coisas… uma delas é que não se deve decretar a morte de um girassol antes do tempo. E que as plantas sentem dor, que nem a gente.

Caio Fernando Abreu

O desencontro de interesses, ou mesmos as nossas personalidades, tantas vezes complexas, levam-nos a decretar, vezes de mais, a 'morte' antecipada de alguém! Pessoas que se opõem às nossas convicções, outras que nos dececionaram ou que não aprovam a nossa forma de ser e estar, ou pura e simplesmente, porque não nos identificamos com elas… Todas elas vão sendo riscadas da nossa lista de 'vivos'!

É que o nosso orgulho, que tantas vezes nos lesa, esse é que nunca pode morrer! É a nossa bandeira que nos dá a sensação de poder e controlo sobre os outros! Porém, o verdadeiro líder, pelo contrário, ajuda a levantar do chão, é veículo transmissor de esperança, de vida, onde nem nós já acreditávamos ser possível!

Lembro-me, a este respeito, de várias experiências pessoais, onde a vida parecia já estar morta, mas que, como por milagre, ressurgiu: uma ocasião, um dos pintainhos da ninhada parecia 'completamente morto', sem reação; a minha mãe pegou nele, colocou-o junto ao seu corpo, bem enroladinho e, passados poucos minutos, inexplicavelmente, o pintainho estava pronto para voltar à ninhada! Outra vez, estávamos a almoçar e um passarinho embateu com estrondo no vidro da cozinha; caiu imóvel, todos acudiram, mantivemo-lo quentinho e, pouco depois, estava pronto para retomar o seu voo! Recordo, ainda, uma planta de tamarilho em vaso que me ofereceram… o vaso ficou esquecido e a planta parecia absolutamente morta; cheio de remorsos... plantei-a, regei-a e enchia de mil cuidados; algumas semanas depois apareceram sinais de vida e fui já agraciado pelos seus frutos!

É pena, de facto, que percamos tempo em 'decretar a morte de alguém antes do tempo'! Ocupemos, antes, o tempo que nos foi dado a plantar vida, a dar calor, a agasalhar tristezas, para que possa desabrochar a esperança ao nosso redor! Essa é, sem dúvida, a nossa principal força!

Sérgio Pinto
Diretor do Centro

Apanha de Mirtilios, em Penafiel – 02 de julho

A convite da família da utente Emília Coelho, deslocamo-nos a uma quinta, em Penafiel, para fazer a apanha de Mirtilo. Foi um dia muito bem passado, onde se destaca a boa disposição entre utentes e colaboradores, bem como a forma como fomos recebidos pelos proprietários que nos ofereceram um delicioso almoço.
Trouxemos tantos mirtilos. Eram mesmo bons. Comemos tantos e até fizemos compotas, sobremesas e licores.

Redigido por Afonso Carvalho
Informatizado por Afonso Carvalho

Manuel Carvalho (à esquerda) e Ilídia Araújo (à direita)

"Dia do Peregrino", ao Santuário de Nossa Senhora da Saúde, em Laúndos - 03 de julho

No dia 3 de junho comemoramos o Dia do Peregrino. Nesse dia realizámos uma peregrinação ao Santuário da Nossa Senhora da Saúde em Laúndos. Partimos a pé, em grupo de utentes e colaboradores rumo ao Santuário e, mais tarde, juntou-se a nós, numa carrinha, mais um grupo de utentes que gostam muito deste tipo de atividades, mas que não podiam realizar a peregrinação a pé. É sempre uma oportunidade para rezarmos à nossa mãe do céu e pedir-lhe que interceda por nós e pela nossa saúde e de todas as nossas famílias e amigos.

Redigido por Ilídia Araújo com a a colaboração de Sara Alexandra
Informatizado por Ilídia Araújo com a colaboração de Jorge Pereira

Os peregrinos do CARPD

24º Aniversário do Centro: convívio com as famílias - 06 de julho

No dia 6 de julho celebramos o Dia da Família, que fizemos coincidir com a celebração do 24º aniversário da inauguração do Centro. Para o efeito, decoramos a nossa casa a rigor para os nossos familiares e amigos que connosco fizeram questão de celebrar. Nesse dia tivemos alguns artistas convidados, com a maravilhosa atuação do magnífico Bonga e Juliana que nos apresentaram as suas danças: "Semba e afrohouse; tivemos também o Bino Ribeiro e Milton Guedes que nos encantaram com as suas músicas e, para terminar em beleza, tivemos a presença do grupo "Pau Tezzo", que nos alegrou com os seus cantores. Que dia maravilhoso! A presença da nossa família foi muito importante na nossa vida.

Redigido por Francisca Morais com a colaboração de Paula Pereira
Informatizado por Francisca Morais com a colaboração do Nuno Amorim

Albertino Novo com o irmão

Cândida Pinto com a irmã

O público enfeitiçado pelos artitas

Manuel Carvalho entre os convidados: Bonga e Juliana

Milton Guedes e Bino Ribeiro

Pedro e M.ª da Saúde com o grupo "Pau Tezzo"

Notícias de Touguinha

Passeio final do grupo do Rancho – 09 de julho

No dia 09 de julho realizou-se o passeio final do nosso rancho a Viana do Castelo. Saímos da Instituição no final do almoço e chegados ao destino fomos visitar o famoso monte de Santa Luzía, com uma vista muito bonita para a cidade. Tivémos também oportunidade de conhecer a Igreja e o meio envolvente. Terminámos a nossa atividade com um lanche convívio e, depois de um breve repouso, regressámos ao Centro muito satisfeitos.

Redigido por Vera Silva
Informatizado pela Redação

Os bailarinos adoraram o passeio!! Para o ano é para repetir!!

Passeio final da Cartequese a Fátima – 11 de julho

No passado dia 11 de julho realizou-se o passeio final da Catequese, cujo destino foi o Santuário de Fátima. Partimos do Centro pela manhã, foi uma viagem demorada mas chegamos bem-dispostos. Já em Fátima, arranjamos uma boa sombra, pois estava muito calor e almoçamos todos juntos. Após o almoço, fomos ao Santuário e participamos na oração do terço. Ainda houve tempo, para quem assim o desejasse para colocarem velas a arder. Depois de um bom convívio e de um dia muito bem passado, regressamos ao Centro felizes e em paz.

Redigido por Emídio Silva com a colaboração da Andreia Alves
Informatizado por Emídio Silva

O Santuário de Fátima foi para todos um momento de reflexão, de paz e de fé

O almoço foi uma diversão total. Tivemos o privilégio da companhia e simpatia de um músico!!

Passeio Final Grupo "Arte Viva" - 15 de julho

No passado dia 15 de julho realizou-se o passeio final do nosso grupo. Foi uma tarde bem passada na Póvoa de Varzim, com um passeio à beira-mar e direito a comer um saboroso gelado na "Monalisa"... que nós não gostamos nada, não é? No final, percorremos a avenida dos banhos com tempo para tomar um café antes de regressarmos ao Centro.

Redigido por Andreia Alves e José Lamas
Informatizado pela Redação

Grupo "Arte Viva": Andreia Alves e José Lamas

III Encontro Interinstitucional GNR, em Ferreiró – 19 de julho

No dia 19 de julho de 2019 realizou-se o 3º encontro interinstitucional da GNR, em Ferreiró. A nossa Instituição esteve presente no evento com muitas outras instituições. De manhã houve uma apresentação da GNR com cães, que demonstravam as suas habilidades espetaculares. No final, fomos visitar o espaço onde vivem vários animais. De tarde realizou-se a apresentação da banda de música da GNR com vários instrumentos e variedade de músicas populares portuguesas. Gostámos muito porque eram músicas bonitas que nós conhecíamos. Até dava vontade de bater o pé! Foi um dia bem passado, em boa companhia.

Redigido por Nuno Amorim
Informatizado por Nuno Amorim

O contacto com os animais foi um momento muito marcante para os nossos utentes. Eles adoraram.

Foi uma atividade extremamente importante e com direito a banda de música

Jantar da Amizade dos Colaboradores – 19 de julho

No dia 19 de julho comemorou-se no nosso Centro o Dia da Amizade. Tivemos uma saída ao Parque de Ferreiró, onde a GNR fez uma demonstração com os seus cães e cavalos. Ao final do dia, os colaboradores do Centro também tiveram um jantar convívio onde confraternizaram durante algumas horas, porque o convívio ajuda a unir ainda mais as equipas; e assim se passou este dia com muita alegria e animação, como sempre.

Redigido por Jorge Pereira com a colaboração de Paula Pereira
Informatizado por Jorge Pereira

Saber respeitar o próximo e criar laços, faz parte do nosso dia-a-dia. Como tal, festejamos a amizade todos os anos!!

Este dia gera sorrisos, gera momentos de empatia, gera felicidade... que se arrastam por todo o ano

Notícias de Touguinha

Passeio Final do Grupo de Boccia - 24 de julho

No dia 24 de julho, o Professor Pedro e a colaboradora Maguy Baptista organizaram uma visita guiada ao Estádio do Dragão e ao museu da Equipa FC Porto a quatro amigos do CARPD, que representam a Instituição nas competições de Boccia e o passeio final da época Desportiva. De realçar, que contámos com a colaboração da Elisabete Fonseca que também acompanhou os atletas nos momentos competitivos. O funcionário do Futebol Clube do Porto, Rui Pereira, guiou e deu a conhecer todos os locais interiores e exteriores do Estádio do Dragão e museu. Os utentes tiveram a oportunidade de pisar o relvado do Dragão, conhecer o balneário das equipas visitantes, a sala de imprensa e tribuna VIP e os camarotes. Além disso, na visita guiada ao museu, ficaram a conhecer toda a história das conquistas e vitórias do Futebol Clube do Porto. Obrigada a todos por este passeio fantástico e viva o Porto.

Redigido por João Paulo com a com a colaboração de Pedro Paulo Silva
Informatizado por João Paulo Silva

Foi uma visita inesquecivel para os nossos atletas, adeptos do Futebol Clube do Porto

Campo de férias 2019 - Comunidade Fé e Luz - 26 e 27 de julho

Nos dias 26 a 27 julho realizou-se na Apúlia, mais precisamente no Centro João Paulo II, o campo de férias das comunidades Fé e Luz do país e, claro está, a comunidade de Vila do Conde não podia faltar. O tema deste ano foi os Super-heróis e os Super-poderes, tais como a amizade, a alegria, a fé e a paz. Realizaram-se várias atividades como a eucaristia, jogos e convívio entre todos. Passamos uns dias fantásticos, com muito calor e diversão. Agradecemos a todos aqueles que nos proporcionaram esta atividade magnífica.

Redigido por João Paulo silva com a colaboração de Ilidia Araújo
Informatizado por João Paulo Silva

Que campo de férias espetacular!!! Para o ano temos de repetir. Obrigado a todos :)

Passeio Final das turmas da Escola - 30 de julho

Decorria o mês de julho, quando alguns utentes da SCMVC se deslocaram para o seu exterior para um passeio ao ar livre organizado pelos grupos escolares. Esta atividade foi realizada numa mata próxima do Centro, por isso fomos a pé, onde pudemos conviver entre nós e três colaboradoras. Duas delas organizaram-se entre si para fazer um pequeno teatro, muito divertido, claro. A atividade decorreu no dia 30 de julho na maior alegria e felicidade e esperamos que para o ano seja ainda melhor... para isso temos de estudar muito!

Redigido por Emídio Silva
Informatizado por Emídio Silva

agosto

Passeio ao Parque de Merendas de Gondifelos - 06 de agosto

No dia 06 de Agosto fomos até ao Parque de Lazer de Gondifelos, Vila Nova de Famalicão. Ficamos a saber que neste parque fazem algumas festas pertencentes à freguesia de Gondifelos, sendo uma delas a festa das cebolas que propicia um grande convívio com a comunidade. É também um parque que proporciona a prática de atividades ao ar livre, com passagem por entre as margens do Rio Este, campos agrícolas, pinhais e parque de merendas. Para nós foi uma manhã excelente, onde houve muito convívio entre utentes e colaboradores e esperamos para o próximo ano lá voltar. Obrigada aos colaboradores que nos proporcionaram aquela manhã magnífica.

Redigido por Lúcia Pereira com a colaboração de José Lamas
Informatizado pela Redação

Este passeio teve direito a tudo e fez deste dia, um dia feliz

Passeio Final da Equipa do Jornal Tinta Fresca, em Guimarães: Parque da Cidade - 07 de agosto

Que boa que a comida estava!!

Uma vez mais, a redação do Jornal Tinta Fresca realizou o seu passeio anual. Desta vez, a sua deslocação foi ao parque da cidade de Guimarães. Por volta das nove horas da manhã saímos em direção a Guimarães, onde pudemos ver lindas paisagens ao longo do percurso. Quando lá chegamos, usufruímos do parque e, apesar de estar a chover, fizemos uma caminhada. O almoço foi bastante divertido e, no final do mesmo, fomos tomar um café a uma explanada. Para a despedida do passeio fizemos uma paragem para lanchar em Famalicão. No próximo ano esperamos a presença do nosso amigo sol.

Redigido pela Redação
Informatizado por Afonso Carvalho e Alexandre Pereira

José Lamas rodeado de apoio

Massagens Terapêuticas - 07 de agosto

Nos dias 07 e 21 de agosto, os colaboradores foram convidados pelo Centro a participar numa massagem terapêutica, realizada por uma especialista, a Iva Sarai, sendo a mesma sobrinha da utente Emília Coelho. Esta massagem visa proporcionar bem-estar aos nossos colaboradores, para que estes possam cuidar bem dos utentes. Todos os que participaram nesta atividade saíram mais relaxados e bem-dispostos.

Redigido por Emídio Sílvia
Informatizado por Emídio Silva

Torneio de Dominó e Torneio de Polybat para utentes - 09 a 16 de agosto

O mês de agosto, como habitualmente, é o mês das férias e aproveita-se para fazer outras atividades, como por exemplo o torneio de dominó, onde a maioria dos utentes participam. É feito um sorteio onde se organizam 8 grupos com 4 participantes cada, o que dá um total de 32 participantes. São apurados os 2 primeiros classificados de cada grupo para a fase seguinte, sendo que cada participante deve ganhar 5 jogos. O torneio decorreu durante vários dias e todos os participantes queriam ganhar, mas só um foi o vencedor do torneiro, com a seguinte classificação: em 1º lugar o Noé, em 2º lugar o Jorge Ferreira, em 3º lugar o José Lamas e em o 4º Manuel Laranjo. O mais importante foi o ambiente de boa disposição que se criou à volta da atividade.

Redigido por Jorge Pereira
Informatizado pela Redação

Passeio Final do Grupo de "Dança Inclusiva", à Magikland Penafiel - 13 de agosto

O grupo de dança e alguns utentes convidados ;)

Todos ansiosos pela chegada do lanche

Pedro Magalhães e Ilídia Araújo

Notícias de Touguinha

Passeio Final do Grupo de "Dança Inclusiva", à Magikland Penafiel - 13 de agosto

No dia 13 de Agosto de 2019, realizou-se o "Passeio ao Magikland – Parque de Diversões", tendo estado envolvidos os utentes que estão integrados no grupo da Dança Inclusiva. De referir, que o Professor Pedro Silva e as Terapeutas Dorisa Correia e Patrícia Cunha, contaram com a colaboração das colaboradoras Lúcia Pereira e Elisabete Fonseca. O Magikland foi uma agradável surpresa para todos os participantes e envolvidos, não esperávamos um parque tão grande e com tantas diversões para os nossos utentes. O parque de diversões tem um pouco de tudo e para todos, desde a piscina do Lago do Galeão, com água cristalina para os dias quentes de verão, até ao refúgio dos piratas, muito há a fazer e descobrir nas seis áreas temáticas do parque. Esta atividade teve um grande impacto nos utentes, gerou-se uma atmosfera de harmonia, união e companheirismo entre todos os utentes.

Redigido por Vera Silva com a colaboração de Pedro Silva
Informatizado pela Redação

Formação em Cuidados Humanizados - 14 , 21 e 28 de agosto

Mais uma vez, no nosso Centro, realizou-se uma ação de formação para todos os colaboradores, de todos os setores, em humanização dos cuidados, orientada pelo Dr. Sérgio Pinto. Este ano, esta formação foi direcionada para a importância da ação e omissão do colaborador na sua atividade. Esta teve um enfoque especial sobre a temática da comunicação no trabalho dos colaboradores, a qual representa uma das ferramentas de grande importância na humanização dos cuidados. Como utentes, ficamos muito satisfeitos que os nossos colaboradores tenham estas formações, porque sentimos que eles gostam muito de nós e querem ajudar-nos a sermos felizes, todos os dias. Obrigado a todos pelo vosso trabalho.

Redigido por Francisca Morais com a colaboração da Paula Pereira
Informatizado por Francisca Morais com a colaboração de Nuno Amorim

Dr. Sérgio a explicar estratégias para um "Cuidado Humanizado"

Uma plateia muito concentrada

Durante uma atividade de aprendizagem

Atividades no ginásio "NAGIM" e atividades na areia: Rugby, Futebol e Jogos Lúdicos - 14 de agosto

Uma experiência a repetir

Neste dia um grupo de utentes teve a oportunidade de usufruir de atividades no ginásio NAGIM (Fitness Desporto) e atividades na areia: Rugby, futebol e jogos lúdicos na praia de S. André. Nesta atividade estiveram envolvidos o Prof. Pedro Silva e o colaborador João Laranjo que trabalharam para proporcionar uma sessão de treino de musculação aos utentes. Na parte inicial do treino, os utentes fizeram uma ativação geral nos vários equipamentos de "cárdio" que o ginásio disponibiliza. Os utentes estiveram empenhados, dedicados, aplicados e motivados durante a realização das tarefas propostas. Por fim, na praia de Santo André os utentes almoçaram e relaxaram com mergulhos no mar e com o merecido e devido descanso na toalha a apanhar sol. Tratou-se de uma atividade que lhes proporcionou muito prazer, gosto e satisfação.

Redigido por Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva
Informatizado pela Redação

Orlindo Sousa e João Laranjo

Aula de "Qi Gong" - 14 de agosto

Realizou-se mais uma vez no ginásio do nosso Centro uma aula de Qi Gong dinamizada pela Iva Sarai, com atividades ligadas à medicina tradicional chinesa, onde se movimentava todas as partes do corpo com vários gestos de ioga e artes marciais que trouxeram boa disposição e alegria aos participantes.

Redigido por João Paulo Silva
Informatizado pela Redação

Dia de Culinária (aprender a fazer uma pizza) - 16 de agosto

No dia 16 de agosto celebramos o Dia da Culinária. Tivemos a oportunidade de aprender a fazer pizza, pão recheado de frango e mostarda, tomate recheado e mousse de chocolate. Depois de todas as receitas estarem prontas, sentamo-nos à mesa, na sala do AVD, e saboreámos um pouco de tudo. Foi uma tarde bem passada, em boa companhia da nossa cozinheira Angelina e algumas colaboradoras do AVD.

Redigido por Nuno Amorim, Ilidia Araújo e Vera Silva
Informatizado pela Redação

Os cozinheiros de renome!!

Hummmm que apetitoso ;)

Quem quer uma fatia de pizza deliciosa??

Participação no espetáculo "Um Porto para o Mundo" - 16 a 21 de agosto

Nos dias 16 a 21 de agosto realizou-se o maior espetáculo de teatro musical de rua do nosso país no cais da alfândega, intitulado "Um Porto Para o Mundo – Vento Norte, Vento Forte", com a participação de sete utentes e duas colaboradoras do Centro de Touguinha. Participaram mais de 400 atores que se desdobram em centenas de personagens, dos quais os participantes do nosso Centro estiveram presentes nas cenas do adeus ao navegador Fernão de Magalhães, na bênção do livro e procissão de Nossa Senhora da Guia, na seca do bacalhau e dos trabalhadores.

Redigido por João Paulo Silva e Orlindo
Informatizado pela Redação

Piscina ao ar livre de água salgada: Clube Desportivo da Póvoa - 21 de agosto

O Professor Pedro Silva organizou e proporcionou a ida ao Clube Desportivo da Póvoa de Varzim a sete utentes do CARPD, utentes estes que representam a instituição nas competições de Natação. O Clube Desportivo da Póvoa de Varzim tem a particularidade de possuir no seu amplo complexo desportivo uma piscina exterior de água salgada, água essa que tem inúmeros benefícios para os utentes, pois é extraída diretamente da água do mar. A atividade realizou-se na piscina exterior de água salgada do Clube, tendo sido realizadas situações lúdicas e divertidas. Foi também praticada e exercitada a técnica de mergulho, tanto de "cabeça" como de "pés". Esta atividade teve um grande impacto nos utentes, gerou-se uma competição saudável, divertida e animada, tendo os utentes inconscientemente feito uma adaptação avançada ao meio aquático, tirando partido da água ser salgada e não doce, como habitualmente.

Redigido por Ilidia Araújo com a colaboração de Pedro Silva
Informatizado pela Redação

Passeio das equipas da Copa e da Cozinha - 22 de agosto

No dia 22 de agosto foi promovido um passeio ao Parque da Cidade do Porto com as equipas da cozinha e com o grupo de utentes que faz parte das atividades de AVDI na copa. Foi um dia muito divertido e bem merecido, onde tivemos oportunidade de passear, dançar e almoçar no espaço da atividade. Obrigada a todos que nos proporcionaram esta atividade!

Redigido por Nuno Amorim, Ilidia Araújo, Vera Silva, Afonso Carvalho
Informatizado pela Redação

Um grupo de utentes trabalhadores exemplares

Amizade tem sempre lugar em qualquer função :)

Manuel Carvalho rodeado de colaboradoras da cozinha

Notícias de Touguinha

Passeio das equipas da Copa e da Cozinha - 22 de agosto

Silvia Costa, Lina e Ilídia Araújo

Cândida Manuela e Afonso Carvalho

Equipa da copa, da cozinha e limpeza das mesas!!

Passeio da Comisão de utentes - 26 de agosto

No dia 26 de Agosto realizou-se o passeio da Comissão de Utentes da qual faz parte o Jorge Pereira, José Lamas, Laura Lopes, João Paulo Silva, Francisca Morais, Emanuel Ribeiro do Lar Residencial, Nuno Amorim do CAO e o Sr. Joaquim Silva do Serviço de Apoio Domiciliário. Fomos acompanhados pelo nosso diretor, Dr. Sérgio Pinto, e pela colaboradora Elisabete Gomes. O Local escolhido foi a Apúlia e por lá almoçámos num parque. No fim do almoço, fomos a uma esplanada, junto à praia, onde aproveitámos para tomar um café e fazer a reunião da comissão. Aí debatemos as atividades realizadas no CARPD e pudemos dar as nossas sugestões para o Plano Anual de Atividades. Terminámos esta atividade com uma caminhada à beira-mar e saboreámos um delicioso gelado. Regressámos ao Centro muito satisfeitos pela atividade que realizámos.

Redigido por José Lamas, Jorge Pereira, Nuno Amorim, Francisca Morais e João Paulo Silva
Informatizado pela Redação

Passeio no Parque Lúdico e Desportivo "Bruno Alves" - 27 de agosto

No dia 27 de Agosto realizámos uma atividade no Parque Lúdico e Desportivo Bruno Alves. Durante a parte da tarde, nós e os colegas Manuel C., Duarte P., Ilidia A.; Miguel A. Estava uma tarde muito quente, pelo que a praia estava repleta de pessoas. Realizámos várias atividades entre elas, uma partida de basquetebol e lançamentos individuais ao cesto.

Redigido por Nuno Amorim e Orlindo Sousa
Informatizado pela Redação

Passeio a Ponte da Barca - 28 de agosto

No dia 28 de Agosto de 2019, realizou-se o "Passeio a Ponte da Barca, Piscina Exterior – Atividades Aquáticas", tendo sido dada primazia aos utentes que praticaram e competiram na modalidade desportiva de natação, durante a época desportiva 2018/2019. De referir, que o Professor Pedro Silva e as colaboradoras Lúcia Pereira e Eugénia Lima estiveram envolvidos e participaram diretamente na atividade. A atividade realizou-se na piscina exterior de Ponte da Barca, tendo sido realizadas situações lúdicas e divertidas, sendo implementadas técnicas de nado em diversas competições de estafetas. Foi também exercitada a técnica de mergulho, tanto de "cabeça" como de "pés". De referir, que no relvado adjacente à piscina foram realizados um conjunto de jogos lúdicos e recreativos, tais como: jogo do "burro"; jogo do "arco", jogo do "lenço", "jogo do "mata", "jogo terra/mar" e o "jogo da tração à corda". Esta atividade teve um grande impacto nos utentes, gerou-se uma competição saudável, divertida e animada, tendo os utentes inconscientemente feito uma adaptação avançada ao meio aquático. Foi uma atividade que lhes deu muito gozo, satisfação e prazer.

Redigido por Orlindo Sousa com a colaboração de Pedro Silva
Informatizado pela Redação

Visita à AgroSemana - 29 de agosto

Desde 2013 a Agros promove a Agrosemana. Com este evento esta empresa pretende difundir a produção de leite como atividade agrícola de referência do Norte de Portugal, bem como aproximar o público urbano do mundo agrícola dando a conhecer o seu trabalho. Neste sentido, fomos convidados a participar na visita aos vários stands de exposição com produtos agrícolas, alfaias agrícolas, animais, etc, com um grupo de cerca de 60 utentes. De destacar, a forma como somos acolhidos pelo *staff* e o acompanhamento que nos dão durante a toda a visita, assim como o lanche que nos é oferecido no final da mesma. Um grupo de 8 utentes teve também a oportunidade de participar no Concerto da Fadista Mariza, num espaço reservado e preparado para pessoas com mobilidade reduzida. Muito obrigada à AGROS pela sensibilidade nesta área.

Redigido por Emídio Silva, José Lamas e Afonso Carvalho
Informatizado pela Redação

António Raúl

Paula Pereira e Elisa Azevedo

Mais um ano surprendidos por esta iniciativa!

Passeio a Árvore - 05 de setembro

A visita ao parque teve muitas diversões

Domingos Cunha e Filipe Rogério

Que sol maravilhoso nós aproveitamos

Aniversário do Sr. Provedor - 09 de setembro

No dia 09 de setembro, comemorámos um aniversário muito especial no nosso Centro. Foi o aniversário do nosso querido Provedor Arlindo Maia, que fez 89 anos. Fizémos um bolo, decorámos o refeitório de acordo com o acontecimento, oferecemos uma gravata enorme, em felpo, feita no CAO com muito carinho que dizia "Super-Provedor". Ele para nós é mesmo um super-amigo e gostamos muito o ter a nosso lado. Um grande abraço dos amigos de Touguinha.

Redigido por Francisca Morais e Alexandre Pereira
Informatizado por Alexandre Pereira e Afonso Carvalho

Torneio de abertura "Memorial Prof. João Pardal", em Ténis de Mesa, em Santo Tirso - 14 de setembro

No dia 14 de setembro os atletas da SCMVC foram jogar a Santo Tirso. Os melhores atletas foram o Manuel Carvalho e o Rui Sousa. O nosso colega Manuel Carvalho, acabou por se consagrar como finalista vencedor. O mesmo estava feliz, após a sua performance. Comprovando mais uma vez que tanto no desporto como na vida, "a idade não é documento".

Redigido por Emília Coelho com a colaboração do Pedro Silva
Informatizado por João Paulo Silva e Emília Coelho

A equipa reunida

Nuno Amorim e um amigo

Manuel Carvalho e um amigo

Participação no V Fórum de Segurança - 19 de setembro

"Participei pela primeira no "Fórum da Segurança" e gostei de todos as atividades em que participei. Na minha opinião, a mais arrojada de todas foi a do "Touro Mecânico". Aproveito para destacar o convívio de colegas dos vários sectores da Santa Casa. Ao terminar o dia, foi realizado um sorteio mas não tive a sorte de ser premiado. No entanto, tivemos uma atividade surpresa (color run) que compensou a 'falta de sorte' e nos divertiu imenso. Parabéns a toda a organização, por proporcionarem estas atividades as colaboradores da Instituição. Gostava muito de repetir".

Testemunho de Nélson Casanova recolhido por José Lamas
Informatizado por Vera Silva com a colaboração de Jorge Pereira

Notícias de Touguinha

Participação no V Fórum de Segurança - 19 de setembro

Os nossos colaboradores adoraram o V Fórum de Segurança e prometem a presença no VI!!

Festa da abertura de CAO: "Dança com as Estrelas" - 20 de setembro

No dia 13 de Setembro realizou-se a festa de abertura do CAO, com o programa "Dança com as estrelas", que decorreu na casa improvisada da Cristina Ferreira e do Cláudio Ramos. Neste programa tivémos convidados especiais como por exemplo: Fáfa de Belém, MC Kevinho, Luís Fonsi, Conan Osíris, Jennifer Lopez, António Variações, Marco Paulo, Ágata e Romana. Foi uma tarde divertida, onde realizámos uma abertura de CAO diferente das anteriores. A grande vencedora do programa foi a Jennifer Lopez. Esperamos que para o ano existam mais novidades e agradecemos a todos os que trabalharam para a organização deste espetáculo.

Redigido por João Paulo Silva e Emídio Silva
Informatizado pela Redação

O Kevinho arrasou corações

Conan Osiris, hipnotizou as almas ...

Uma plateia cheia de emoção

António Variações, tal como o conhecemos!!

Os técnicos foram essenciais ao programa

Variações, Jennifer, Fonsi, Fafá, Conan e Kevinho!!

Circuito "CERCIAA em movimento, em Ciclismo, Em Águeda - 21 de setembro

No dia 21 de setembro realizou-se o campeonato de Portugal de ciclismo 2019 – Prova desenvolvimento circuito CERCIAG em Águeda. A SCMVC teve uma grande prestação apesar de nenhum deles ter ido ao pódio. Analisando as prestações dos nosso atletas, podemos considerar como positivas as duas prestações apesar de nenhum deles ter alcançado o pódio, o atleta Nuno A. obteve um honroso e dignificante 5 º lugar e o atleta Manuel C. alcançou o 6º lugar na classificação geral . De realçar mais uma vez, o rendimento e o desempenho do atleta Nuno Amorim, que apesar das grandes limitações que apresenta ao nível dos membros inferiores, o mesmo compensa com o tronco e com os membros superiores o equilíbrio necessário para a prática do ciclismo. O percurso da competição foi maioritariamente plano, contudo os atletas tiveram que superar o desafio e percorrer um total de 10 quilómetros debaixo de chuva abundante; os atletas tiveram que "combater" contra um forte vento, facto que exigiu uma grande força de vontade por parte de todos os intervenientes.

Redigido por Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva
Informatizado por Nuno Amorim

Nuno Amorim e Manuel Carvalho

Muita emoção na partida

A medalha merecida!!

Participação na Desfolhada - 23 de Setembro

Com estes sorrisos que mais é preciso!!!

No dia 23 de setembro o CARPD, participámos mais uma vez na desfolhada em Rio Mau, na casa dos familiares da colaboradora Elisabete Fonseca. No final do almoço, com a equipa pronta e motivada, dirigimo-nos a Rio Mau. Tudo correu como esperado e já temos o convite para o próximo ano.

Redigido por Emídio Silva e João Paulo Silva
Informatizado pela Redação

Atividade sobre os direitos e deveres - 23 de setembro

Como tem vindo a acontecer todos os anos, o CARPD promove uma atividade lúdica para a consciencialização dos direitos e deveres dos utentes. Assim, no dia 22 de agosto, foi realizado o jogo "quem quer ser milionário", com questões relacionadas com esta temática. Formaram-se duas equipas com os seguintes participantes Equipa A: Emídio, Ana Neves e Nuno; equipa B: João Paulo, Emília Coelho e Rosa. A equipa que conseguiu responder a um maior número de perguntas venceu o jogo. O prémio final foi um saboroso gelado tricolor.

Redigido por Emídio Silva e João Paulo Silva
Informatizado pela Redação

Não existiu direito nem dever que escapasse. Foi um momento de plena aprendizagem.

10º Feira Social - 27/28/29 de setembro

Mais um ano e mais uma vez participamos na já habitual Feira Social de Vila do Conde. São três dias, cheios de animação, concertos e convívio entre todos os que nos visitam. Aproveitam para provar as nossas iguarias (ex: queques de iogurte, marmelada caseira, etc.) e para verem a enorme variedade de trabalhos manuais, que elaboramos no nosso CAO. Adoramos participar porque damos a conhecer os nossos trabalhos e principalmente, porque encontramos muitos amigos e conhecidos. Um muito obrigado a quem nos veio visitar.

Jorge Pereira com a colaboração de Paula Pereira
Informatizado pela Redação

Os nossos utentes, a mostrarem os seus trabalhos

O nosso delicioso Menu!!

A nossa fabulosa exposição.

Receitas

Começa a chegar o friozinho… E a nossa mestre da culinária optou por umas receitinhas mais reconfortantes!!
… Parabéns à nossa Chefe Francisca Morais pela escolha :) …

PÃO RECHEADO NO FORNO

Ingredientes:
- 1 Pacote de 4 queijos (ralados)
- 1 Pão de Rio Maior grande (ou 1 pão alentejano)
- 1 Cebola
- 5 Dentes de alho
- 1 Fatia grossa de fiambre de peru para partir aos cubos (200g)
- 1 Embalagem de bacon partido em tiras (200g)
- 1 Linguiça pequena (normal ou picante)
- Maionese magra q.b.
- Cebolinho picado q.b.
- Mistura de pimentas q.b.

Preparação:
Recortar uma "tampa" no pão e retirar com cuidado todo o miolo, partindo-o em pedaços e reservando-o. De seguida, picar muito bem a cebola e os alhos, colocar numa frigideira antiaderente. Tirar toda a gordura das tiras de bacon e partir em cubos pequeninos (o bacon é cozinhado sem adição de qualquer gordura), colocar na frigideira. Partir a linguiça em pedaços pequenos e juntar à frigideira. Temperar tudo que está na frigideira com a mistura de pimentas moídas na hora. Ligar o lume e deixar cozinhar até tostar o bacon e a linguiça. Juntar ao preparado anterior os pedaços pequenos de fiambre e deixar cozinhar mais um pouco até ficarem tostados. Num recipiente colocar o preparado anterior e misturar a maionese e o cebolinho picado a gosto. Envolver bem e adicionar o queijo ralado. Envolver o preparado e colocar dentro do pão. Envolver o pão todo com papel de alumínio, colocar num tabuleiro e levar a forno médio (cerca de 180ºC) por 20/30 minutos. A meio do tempo deve-se tirar a tampa do pão e mexer suavemente o preparado para que cozinhe todo por igual. Voltar a tapar o pão com o papel de alumínio e colocar à sua volta, no tabuleiro, o miolo cortado em pedaços que estava reservado e a tampa do pão. Deixar no forno por mais uns minutos. No fim do tempo, verificar se está cremoso e douradinho. Retirar e servir quentinho.

https://pt.petitchef.com/receitas/aperitivo/pao-recheado-com-bacon-e-4-queijos-fid-1545230

BISCOITO DE ROMÃ E CHOCOLATE

Ingredientes (6 pessoas):
- 1 Chávena de farinha de trigo
- 1/3 Chávena de farinha integral
- ½ Chávena de manteiga à temperatura ambiente
- 1 Chávena de açúcar amarelo
- ½ Chávena de bagas de romã
- 1 Ovo à temperatura ambiente
- 1 Colher (chá) de extrato de baunilha
- ½ Colher (chá) de sal
- ½ Colher (chá) de fermento
- 170g de chocolate negro aos pedacinhos

Preparação:
Pré-aquecer o forno a 180ºC. Preparar os tabuleiros. Juntar a farinha, o fermento e o sal numa tigela. Noutra tigela maior, bater a manteiga com o açúcar até obter uma mistura fofa. Juntar o ovo e a baunilha, mexer bem. Gradualmente, adicionar os ingredientes secos à manteiga e mexer até a massa ficar espessa. Usar uma colher para envolver os pedaços de chocolate e as bagas da romã, distribuindo-os. Formar os biscoitos com uma colher de chá, colocá-los separados no tabuleiro. Alisar ligeiramente e cozer até estarem dourados, cerca de 12 minutos. Deixar arrefecer em cima de uma grade.

https://lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/biscoitos-de-roma-e-chocolate

LOMBO DE BACALHAU COM QUEIJO E ESPINAFRES

Ingredientes (4 pessoas):
- 4 Dentes de alho
- 3 Colheres (sopa) de azeite
- 2 Cebolas
- 400g de folhas de espinafres
- 200g de queijo ralado magro
- Noz-moscada q.b.
- Piripiri q.b.

Preparação:
Demolhar os lombos de bacalhau em várias águas. Depois coloca-los num tabuleiro de forno, salpicando-os com metade dos dentes de alhos picados e regando-os com o azeite. Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 40 minutos. Retirar do forno e reservar. Descascar as cebolas e cortar em meias-luas muito finas. Num tacho, colocar o caldo da assadura do bacalhau, juntar a cebola e os restantes dentes de alho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando até tudo ficar bastante macio. Juntar depois as folhas de espinafres, temperar com noz-moscada e piripiri, deixar cozinhar até ficar macio, mexendo de vez em quando. Retirar do lume e colocar num pirex. Dispor o bacalhau por cima dos espinafres, polvilhar com o queijo ralado e um pouco de piripiri (se gostar). Levar novamente ao forno até que o queijo fique derretido e douradinho. Retirar do forno e servir.

https://www.teleculinaria.pt/receitas/saudaveis/lombo-de-bacalhau-com-queijo-e-espinafres/

BOLO REI DE CHOCOLATE EM 5 M

Ingredientes:
- 330gr de Farinha T65
- 30gr de Açúcar amarelo
- 1 Pitada de sal fino
- 1 Colher (sobremesa) cheia de fermento em pó, para bolos
- 2 Iogurtes gregos de straciatela
- 80gr de Manteiga derretida
- Raspa e sumo de 1 laranja
- Raspa de 1 limão
- 1 Colher (chá) cheia de canela em pó
- 1 Colher (sopa) de vinho da Madeira
- 200gr de chocolate preto com sabor a cappuccino (reservar alguns pedaços para a decoração)
- 1 Ovo batido e açúcar em pó para decorar

Modo de preparação:
Juntar todos os ingredientes numa tigela e mexer com uma colher de pau até obter uma bola. Não bater a massa, mexer apenas até todos os ingredientes ficarem unidos. Colocar a massa num tabuleiro forrado com papel vegetal, formar uma coroa e fazer um buraco no meio. Pincelar a coroa com o ovo batido e decorar com alguns pedaços de chocolate e polvilhar com o açúcar em pó. Colocar o bolo no forno pré-aquecido a 150º, cerca de 25 minutos com a ventoinha ligada. Verificar o ponto de cozedura da massa usando a técnica do palito. Caso o bolo começar a dourar demais, colocar um afolha de papel de alumínio por cima. Servir morno ou frio.

http://receitasdaromy.blogspot.com/2018/12/bolo-rei-de-chocolate-em-5-minutos.html

Esboçar sorrisos

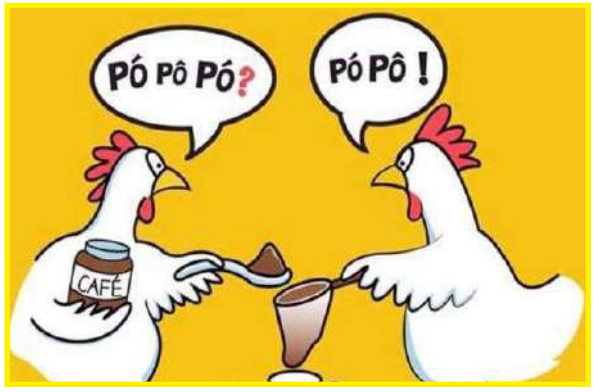
Rir para descontrair :D

Anedota:

- Mamã, o que é isso que tens na barriga?
- É um bebé que o papá me deu.

O Carlinhos olhou para a mãe assustado e desatou a correr para junto do pai.

Papá! Papá! Não dês mais bebés à mamã, que ela come-os!



Aí, aí, aí...

- João acabaram de nos roubar o carro.
- Viste os ladrões??
- Vi.
- Então, achas que eras capaz de os reconhecer?
- Não, mas apontei a matrícula!!!

Quando um amigo da família morreu, minha neta levou o filho de 3 anos para visitar a viúva. Enquanto se aproximavam da porta, ela sussurrou para o menino:

– Lembre-se de dizer a ela que você sente muito.

E ele sussurrou de volta:

– Por quê? Eu não matei ele.

Atividades em Agenda

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - OUTUBRO

01 Dia Internacional do Idoso (Envio de lembrança aos Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário)
01 XIV Milha da Misericórdia, Atletismo, em Vila do Conde Co-organizada pelo CARPD e ANDDI-Portugal
01 Dia Mundial da Música: Atividades na Rádio Touguilândia
02 e 03 Acampamento no Parque Aventura de Azurara Jogos, Canoagem, Passeio de Barco, Aventuras sem fim
04 Início das Atividades Desportivas: Piscina, Pavilhão de Desportos, Ténis de Mesa, Boccia, Futsal, Atletismo, Andebol, Basquetebol, Ciclismo, Remo, ParaHóquei e Polybat
04 Comemoração do Dia Mundial do Animal: atividades
04 (11h00): Eucaristia
05 26ª Taça de Portugal, Torneio das Vindimas, Ténis de Mesa, em Viseu
05 Dia da Implantação da República
08 Encontro Experimental, Ténis de Campo, em Vila Nova de Gaia
10 Início do novo ano de Catequese
10 Campeonato Nacional – Fase Final ANDDI, Corfebol, em Porto de Mós
11 Qualificação para o Europeu 2020, em Futebol: PORTUGAL - Luxemburgo
14 Qualificação para o Europeu 2020, em Futebol: Ucrânia – PORTUGAL
15 Ação de Formação "Polybat", em Vila do Conde
16 Dia Mundial da Alimentação: Atividades
19 Participação no encontro mensal do "Movimento Fé e Luz", em V. C.
22 "9º Encontro Cidade de Barcelos", Atividades Aquáticas, em Barcelos
24 "2º Torneio Regional da Castanha ANDDI/FPH", em ParaHóquei, em Mirandela
24 (11h00): Eucaristia
31 Dia das Bruxas: atividades divertidas

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

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - DEZEMBRO

01 16h30: Participação no Coro de Natal da Cidade de Vila do Conde
03 Dia Internacional da Pessoa com Deficiência: 10h00: Participação em atividades da Equipa DAP
04 Multiatividades/ Corfebol – ANDDI-CAVA, em Vieira do Minho e Participação na decoração de Natal no Parque João Paulo II, em V.C. 11h00: Eucaristia no Centro
06 20h00: Ceia de Natal dos Colaboradores do Centro
07 Venda da agenda solidária no Pingo Doce, em Argivai e Ceia de Natal dos Amigos da Misericórdia, no Lar de Terceira Idade, com Fados de Coimbra
07/08 Campeonato Regional de Boccia, BC1 e BC2 (1ª volta), em Felgueiras
09 Abertura da Aldeia de Natal "Touguilândia 2019-2020"
10 11h30: Eucaristia de Natal, Festa de Natal no Centro: 12h30: Almoço de Natal, 14h30: Sessão de Variedades no Ginásio
13 Venda da agenda solidária na empresa H.B. Fuller
14 Jogos de Natal 2019, Futebol 5x5, em Coimbra , 28ª Corrida de São Silvestre, Atletismo, em Coimbra e Visita de grupo de catequese de Touguinhó
15 16h00: Participação no encontro mensal do Movimento Fé e Luz , V.C. e Participação do Grupo de Dança "Arte Viva" no mercadinho de Natal, V.C.

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - NOVEMBRO

01 Dia de Todos os Santos
02 Dia de Fiéis Defuntos: Visitas ao Cemitério
05 Visita de alunos de Curso Técnico Auxiliar de Saúde (Disciplina de Comunicação na Interação com o Utente, Cuidador e/ou Família
05 Atividades Aquáticas, 11º Torneio de Natação, em São João da Madeira
11 Festa de São Martinho:
10.00h: Futebolada: Utentes vs Colaboradores
14.00h: Concerto e Bailarico no ginásio com os AMIGOS de sempre
16.00h: Magusto
14 Eucaristia (11h00): Homenagem aos Utentes falecidos
Ação de Graças pelos 25 anos do Centro
14 14h30: 25º Aniversário da entrada dos primeiros Utentes no Centro
Lançamento da agenda temática "AGENDAR VIDA"
Tertúlia, Danças e Lanche/Convívio
14 Qualificação para o Europeu 2020, em Futebol: PORTUGAL -Lituânia
16 Supertaça 2019: 14º Torneio de São Martinho
3º Encontro Atividade Adaptada em Futsal, na Póvoa de Varzim
17 16h00: Participação no encontro mensal do Movimento Fé e Luz - V.C.
17 Qualificação para o Europeu 2020, em Futebol: Luxemburgo – PORTUGAL
20 21h30: Gala do Desporto, no Teatro Municipal de Vila do Conde
Candidatura a Atleta e Treinador do Ano do Desporto Adaptado
Professor Pedro (Treinador), Joaquim Pereira (Parahóquei), Sérgio Areias (Parahóquei)
25 Dia Internacional da Violência Doméstica
25 Início da construção da "Aldeia de Natal – Touguilândia 2019"
30 7º Aniversário da Comunidade Fé e Luz de S. João Batista de Vila do Conde

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

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - DEZEMBRO

16 Assistência ao espetáculo do Circo Mundial, no Campo do Candal
17 Natal na Praça, em Vila do Conde: Pista de Gelo; Carrossel de Natal; Comboio de Natal e Visita à exposição "Mãos com Arte", em Marco de Canavezes (Participação com trabalhos de CAO)
18 Rádio Touguilândia: 7º Aniversário – Programação Especial
25 Dia de Natal – Jesus está entre nós!
31 Festa de Passagem de Ano: surpresas!

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