Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência

TINTA FRESCA

Nº50 Janeiro 2022

Sumário

Editorial 02

Notícias de Touguinha 03

Receitas 14

Adivinhas 15

Aniversários 16



Via Sacra:Teatro de Sombras (Pág. 04)



Procissão das Velas (Pág. 06)



Festa de São Martinho (Pág. 12)

CARPD



Grupo "Arte Viva" na RTP - Praça da Alegria



Distribuição das prendas de Natal

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 Luísa Sandão Patrícia Cunha

Produção

Afonso Carvalho Emídio Ramos Emília Coelho Francisca Morais Ilídia Araújo João Paulo Silva José Lamas Jorge Pereira 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, № 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

Caros Leitores



"Um barco não vai para a frente se cada um remar à sua própria maneira".

Provérbio Swahili

Todos ansiamos a vitória sobre esta pandemia que tem condicionado profundamente as nossas vidas. O cansaço e o desgaste de quem está no terreno já são demasiado evidentes e dolorosos. O fim deste pesadelo, apesar das conquistas já alcançadas, parece ainda uma miragem! As opiniões, teorias e estratégias, avançadas por peritos e tantos outros, são tão dispares como desconcertantes. Porém, esta guerra só poderá ser vencida com a responsabilidade de uma consciência coletiva... pois, remar cada um por si, só nos consome ainda mais e os frutos pretendidos serão sempre uma autêntica desilusão!

Este princípio, transposto para as realidades dos nossos serviços, considerados prioritários, ajusta-se na perfeição. A cultura de uma consciência coletiva poderá não resolver todos os problemas, é certo, mas permitirá estarmos mais próximos das soluções para esses mesmos problemas.

Encerrar-nos nos nossos pontos de vista, nos nossos interesses ou nas nossas vontades, sem empatia pelo interesse comum, significará continuar a "remar à sua própria maneira", incapazes de contribuir positivamente para levarmos o barco de todos ao porto seguro. Dizem os entendidos que para garantir o sucesso da viagem, a mala do egoísmo deverá estar vazia ou, pelo menos, ser a menor de todas!

Ao entrarmos no barco do cuidado humanizado, já sabemos a direção a tomar no respeito absoluto pelas pessoas servidas, como já conhecemos a responsabilidade do nosso remo! Mas sabemos, também, que não estamos sozinhos e a vida só tem sentido se formos capazes de remar juntos na mesma direção!

Sérgio PintoDiretor do Centro

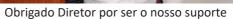
Dia Internacional do Obrigado - 11 de janeiro 2021

janeiro 2021

No dia 11 de janeiro realizou-se mais um "Dia Internacional do Obrigado". A colaboradora Elisabete Fonseca e alguns utentes do centro, percorreram todas as portas do CAO colocando mensagens alusivas ao "Dia do Obrigado". Cada utente escreveu uma mensagem de Obrigado e pintou um smile para decorar as salas do CARPD. Agradecemos a todos e esperamos que este ano as épocas festivas sejam celebradas com abertura à comunidade.

Redigido pela Redação do Tinta Fresca







Obrigado colaboradores e técnicos por serem o nosso apoio Obrigado utentes por fazerem os nossos dias felizes



Gincana de balões dentro do ginásio - 21 de janeiro 2021

Neste dia tivemos uma aula com o Professor Pedro no ginásio. Entre outros jogos fizemos: o jogo das cadeiras com balões, abdominais com balões, sustentação do balão individual e mini-volei com o balão. A música envolveu-nos no ritmo dos jogos e foi muito gratificante e divertido. Quando a atividade terminou, o Professor presenteou-nos com um balão e no final, alguns colegas foram ensaiar para o coro da Via Sacra.

Redigido por Emília Coelho e Ilídia Araújo



Uma disputa equilibrada



Quem deixar cair, perde!!



Que atividade fantástica!!

Dia de São João Bosco, patrono dos mágicos - 31 de janeiro 2021

Neste data celebrou-se o dia de São João Bosco, patrono dos mágicos. Para festejar, a Animadora Daniela com ajuda de outros colaboradores, apresentou um espetáculo com vários truques de magia. Foi um dia muito divertido e bem passado com amigos e colaboradores!!!

Redigido por Emídio Silva e Francisca Morais



Uma plateia incrível



Os bons pensadores tentam resolver o mistério



Agora é que são elas... os mágicos juntaram-se!!!

Dia de São Valentim: atividade - 14 de fevereiro 2021

fevereiro 2021







Miguel Araújo e Emília Coelho

Bruno Magalhães e Cândida Manuela

O ginásio preparado a preceito

Neste dia, foi realizado um lanche no ginásio, onde estava tudo enfeitado com material alusivo ao Dia dos Namorados e com mesas para todos os casais. O nosso lanche tinha sumo de laranja, bicos de pato com queijo/fiambre, batatas fritas, bolo e uma sobremesa de morango. A música e o ambiente com pouca luz, criaram um momento muito romantico. No final do lanche fizemos a troca de prendas (que no dia anterior preparamos em conjunto com a Animadora Daniela) e quem quis dançou com o seu par. Foi uma tarde muito agradável.

Redigido por Emília Coelho com a colaboração de Fátima Novo

março 2021

Dia Internacional da Mulher - 08 de março 2021

Mais uma vez os utentes da Sala dos Sabonetes propuseram-se a fazer as lembranças para comemorar o Dia da Mulher. Foram realizadas 150 flores com dedicatórias alusivas a esse dia. No dia 08, os utentes desta sala entregaram uma flor de papel e uma natural com uma dedicatótia especial a todas as mulheres do CARPD. Para isso tiveram de percorrer várias salas e sectores. Esperamos que tenham gostado. Feliz Dia da Mullher.

Redigido por Afonso Carvalho e Francisca Morais







Mulheres da Lavandaria, da Cozinha e da Limpeza, mulheres que fazem a diferença todos os dias. Obrigada a todas as Mulheres do CARPD que melhoram a nossa vida!!

Festa da Páscoa com Encenação da Via Sacra ao Vivo: "Teatro de Sombras" - 24 de março 2021

Pelo segundo ano seguido que não se realizaram as habituais atividades que se faziam nesta quadra. Entre outras atividades, era comum ensaiar para a Via Sacra ao Vivo na qual participavam utentes e colaboradores e era apresentada no Cineteatro de Vila de Conde e no Auditório Vitae em Braga. A razão deste cancelamento já todos sabemos que foi pelo COVID-19, que infelizmente se espalhou pelo mundo todo. Mas o Centro tentou que este dia não fosse esquecido e realizou uma peça que tinha o titulo de "Teatro de Sombras", na qual tivemos presente o espírito da Páscoa. Nesse dia também se realizou o habitual almoço de Páscoa, onde o convívio entre os utentes foi notório. Pelas razões já expostas, não podemos receber convidados nem familiares. Seguiu-se as confissões, onde podemos participar e em seguida a celebração da eucaristia com a devida participação do grupo coral (constituido por utentes e colaboradores) ensaiado pelo Dr.º Sérgio. Uma nota final para referir que esta festa da Páscoa não tiveram presentes todos que gostariamos e esperamos que para o próximo ano estarmos todos juntos a celebrar este dia.

Redigido por Jorge Pereira com o apoio do José Lamas







Jesus cai e é ajudado por Simão de Cirene



Todos os fabulosos atores

Dia de Páscoa e Piquenique de Páscoa - 04 e 07 de abril 2021

No passado dia 04 de abril foi celebrada mais uma Páscoa: a Ressurreição de Cristo. Este ano, como no anterior, não houve compasso devido ao COVID - 19. Contudo, a data foi celebrada e ao meio dia tivemos um almoço festivo: arroz com borrego, ovos, pão-de-ló, leite creme com canela, entre outros. Na parte da tarde, assistimos na televisão à vida de Cristo e tivemos um lanche fantástico com pão -de-ló, leite creme, batatas fritas, rissóis e almofadinhas.

Passado 3 dias, decorreu em Favais o piquenique de Pascoa e foram muitos utentes. Foi um dia diferente cheio de momentos felizes.

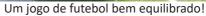
Redigido por Vera Silva e Orlindo Sousa





Um jardim com as mais belas flores







Corre José Manuel!! Corre Vera!!!



Foi realmente uma tarde superdivertida!!

Semana da Beleza - 12 a 16 de abril 2021









Daniela, Andreia, Fernanda e Pedro super felizes com o novo look

Entre os dias 12 e 16 comemorou-se no CARPD a "Semana da Beleza". O objetivo desta atividade consiste em proporcionar aos utentes um momento especial de cuidados para que se sintam bem com eles mesmos e na relação com os outros Atividades como estas são ótimas para fortalecer a autoestima e mostrar que não é por termos alguma deficiência que não devemos cuidar de nós, bem pelo contrário. Esta atividade prendeu-se com: coloração e corte de cabelo, pintar as unhas e retirar o buço. No final do tratamento, os utentes tiveram direito a um miminho.

Redigido por Emília Coelho e Francisca Morais com a colaboração de Trisha Lima



Teresa... lindíssima como sempre!

Preparativos para a Festa da Flor e Festa da Flor - 27 e 28 de abril 2021

A "Festa da Flor é celebrada a 28 de abril em homenagem à querida Animadora Cristina que partiu em 2016 e deixou muitas saudades a todos nós. Em sua homenagem foi realizado um cortejo à volta do centro, os utentes vestiam uma camisola branca e antecipadamente foram feitos colares e coroas com pampilos colhidos no nosso jardim. Após o cortejo foram rezadas orações na capela em sua memória e entregue um livro decorado por cada sala de CAO com fotografias e poemas.

Redigido por Francisca Morais e Emília Coelho com a colaboração de Daniela Maia







Existem pessoas que por mais que o tempo passe... a memória não esquece... o aperto não desaperta e a saudade só aumenta...

Passeio ao Parque de São Pedro de Avioso, na Maia - 14 de maio 2021

maio 2021

Este dia foi muito diferente para todos nós. Saimos em direção ao parque da Maia e levamos connosco o lanche, o almoço e boa disposição. Quando chegámos fizemos uma caminhada muito agradável na natureza e parámos para lanchar, para reabastecer as energias. Também nos divertimos no parque, onde havia escorregas, baloiços, entre outros. Havia também um lago com muitos patos, que ficaram super contentes por nos verem e voaram até nós. Atiramos bocadinhos de pão para o lago e eles pediam sempre mais. Chegada a hora de almoço, almoçámos nas mesas que lá existiam. Infelizmente, chegou a hora de regressar, mas nós não ficamos tristes porque foi um dia bem passado. Esperamos em breve poder repetir.

Redigido por Afonso Carvalho









Com uns baloiços, um lago, muita alegria e refeição (sim, porque o bom português nunca falha na comida) fez-se a festa e o passeio foi espetacular!!

Passadiços da marginal marítima Aver-o-mar até Aguçadoura (Póvoa de Varzim) - 21 de maio 2021

No dia 21 de maio, fomos à Póvoa de Varzim mais propriamente aos passadíços de Avero-mar até Aguçadoura. Saímos do centro de Touguinha eram cerca de 9h 30m da manhã no autocarro da casa, conduzido pelo nosso motorista Sr.º Domingos. Quando chegamos lá, o tempo estava magnífico e preparamo-nos logo para o passeio a pé pelo passadíço. Quando terminamos o percurso estipulado, voltamos para perto do autocarro onde lanchamos. Após o lanche voltamos para o Vila do Conde, mais propiamente para o centro de Touguinha.

Redigido por Orlindo Sousa e Ilídia Aráujo



A partida foi assim, todos cheios de energia!! A chegada nem por isso;)

Procissão das Velas - 31 de maio 2021

No dia 13 de maio decorreu no nosso Centro pela primeira vez uma procissão de velas em honra de Nossa Senhora de Fátima, que percorreu algumas das nossas ruazinhas. Esta atividade veio ao encontro das peregrinações que são feitas em maio pela altura do dia 12 e 13. Todos os utentes participaram nesta atividade tão linda, que nos fez sentir tão bem. No centro durante o mês de maio realizamos todos os dias uma pequena oração em Sua honra. Gostaríamos que esta atividade fosse repetida várias vezes.

Redação do Tinta Fresca



É a Fé que nos move, que nos faz acreditar!! Obrigada a Deus e a Nossa Senhora por nos protegerem sempre!!



junho 2021

Piquenique CAO Externo no Parque da Cidade da Póvoa de Varzim - 04 de junho 2021

No passado dia 4 de junho houve um piquenique, no Parque da Póvoa de Varzim, com os utentes do CAO Externo. Saímos de manhã, no autocarro, com o Sr. Domingos e as colaboradoras Manuela Oliveira e Marlene e com o Professor Pedro Silva. Quando lá chegamos, fomos dar uma volta a pé ao Parque e depois andamos de slide e jogamos à bola. Ao meio dia, fizemos um belo piquenique, com direito a uma deliciosa sobremesa. A seguir tomamos café numa esplanada e voltamos para o Parque. Passamos a tarde a jogar vários jogos, até ao lanche. No final da tarde, regressamos a casa muito alegres e divertidos. foi um excelente dia.

Redigido por Alexandre Pereira e Nuno Amorim







Os utentes do CAO externo são o máximo

Baloiça Alexandre!

Não faltaram diversões e momentos divertidos

Passeio ao Parque da Devesa em Vila Nova de Famaliação - 09 de junho 2021

No dia 9 de junho fui a Famalicão com um grupo de colegas e funcionários. À chegada encontramos um lindo jardim, onde nos sentamos à sombra. Estava um lindo dia de sol. Fomos dar um passeio pelo jardim, encontramos um ótimo lugar para almoçarmos, com um banco de pedra e aí ficamos. Almoçamos e tiramos várias fotografias. No final do almoço, demos um passeio pelo parque e depois de guardarmos tudo no autocarro, regressamos ao Centro. Foi um dia especial de passeio e convívio com os colegas.

Redigido por Afonso Carvalho



E começa o passeio...



...agora já estamos bem aquecidos! Que calor!!



Depois do passeio as fotos ;)

Festa de São João - 23 de junho 2021

No dia 23 de junho de 2021, realizamos no Centro a festa de S. João, na parte da manhã. organizamos um jogo de futebol, entre colaboradores e utentes, o que foi uma animação total. Vivemos momentos muito divertidos entre todos. Na parte da tarde não faltaram as famosas rusgas e o respetivo bailarico. Todos estavam entusiasmados e muito participativos. Aguardamos ansiosos pelo próximo ano.

Redigido por João Paulo Silva





Marchas populares no seu melhor



Pedro Pedroso e Rui Costa a assistirem às marchas



As melhores quadras foram presenteadas

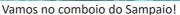
julho 2021

Abertura da piscina - 01 de julho 2021

No dia 1 de julho festejamos a abertura da piscina no centro, no ringue de futebol. Todas as salas participaram, uma de cada vez. Cada utente, munido do seu calção de banho ou fato de banho, touca e toalha aproveitaram ao máximo este momento na piscina, acompanhados pelo Professor Pedro e pela Terapeuta Cláudia. Eu, Orlindo da sala da madeira e a Ilídia da sala da tecelagem, em conjunto com os nossos colegas, fizemos ginástica na água, jogamos à bola e no final, quando estávamos na toalha ao sol, aproveitamos para lanchar.

Redigido por Orlindo Sousa e Ilídia Araújo







Ana Neves e Raquel, super lindas



Um grupo de nadadores de renome :)

26º Aniversário da Inauguração do Centro - 07 de julho 2021

No dia 7 de julho, o CARPD comemorou 26 anos. Na parte da manhã tivemos jogos no ringue, com ajuda do Professor Pedro e do colaborador João. Cada sala levou os seus utentes, para participar nos vários jogos, como por exemplo: jogar aos arcos, puxar as cordas, agarrar as garrafas, etc. De tarde estivemos no Ginásio, a ouvir um professor de música e cantor, Rui, que se fez acompanhar pela sua viola, interpretando temas de diferentes autores. Os utentes acompanharam muitas das músicas que conheciam. Foi uma tarde muito divertida.

Redigido por Emília Coelho





Albina e Elisabete fabulosas



Puxaaaaa, puxaaaa, não desiste!!



José Brandão, um galã de novelas

Idas à praia - 13 a 15 de julho 2021

Nos dias 13 e 15 de julho, alguns dos nossos utentes foram passear à praia de Angeiras, em Lavra - Vila do Conde. Aí, aproveitaram para ir à água, pois já tinham muitas saudades de um banho de mar. foram dias muito divertidos na companhia da Animadora Daniela. Esperamos repetir no próximo ano.

Redigido por João Paulo Silva



A comer é que a gente se entende



Filipes entre as mulheres!!



O lanche à beira mar tem outro sabor!



Nada como um banho de água "quentinha" no norte

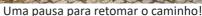
agosto 2021

Pereginação a Balasar - 02 de agosto 2021

A peregrinação desde o centro CARPD - Touguinha até ao Santuário da beata Alexandrina de Balasar é uma atividade que é realizada todos os anos, desde o falecimento da Animadora Cristina. Os utentes até chegar ao Santuário percorrem uma distância de aproximadamente doze quilómetros, mas vêm este "esforço" como uma dádiva de gratidão por tudo aquilo que a Animadora fez por eles. A Animadora Cristina deixou muita saudade no coração de cada um dos nossos "meninos", sendo esta peregrinação uma forma que os utentes encontraram para atenuar essa enorme saudade.

Redigido por Ilídia Araújo, com a colaboração de Pedro Silva.









A chegada tão esperada!! e o descanso merecido

Jogo de Corfebol no exterior - 16 de agosto 2021

Neste dia, o Professor Pedro e a Animadora Daniela passaram por todas as sala de CAO e perguntaram aos utentes quem desejava participar no jogo de Corfebol. Tendo ficado registado a vontade de cada um. O propósito desta atividade era dar a conhecer a todos os utentes a modalidade, proporcionando a sua prática numa vertente lúdica, sem relevar os resultados obtidos. Ao longo do dia os utentes foram para o ringue assistir aos jogos e aplaudir os colegas que estavam em jogo. Esta atividade proporcionou momentos de confraternização e interação.

Redigido por Orlindo Sousa com a colaboração de Pedro Silva



A equipa a preparar-se... para a foto claro...



A Daniela a reunir as suas forças para o lançamento



João Paulo a mostrar que os limites só existem na nossa cabeça!! Força atleta!!

Jogo de Voleibol no exterior - 23 de agosto 2021

Como era de esperar o mês de Agosto é repleto de atividades. Mas este ano devido ao COVID - 19 tivemos de nos ajustar e realizar as atividades dentro centro. Para isso, planeamos um jogo espetacular de Voleibol entre os utentes. Não existiram nem vencidos nem vencedores, mas sim utentes super felizes por esta atividade. Com COVID-19 ou sem COVID-19, queremos repetir mais vezes!!

Redigido por Ilídia Araújo com a colaboração de Pedro Silva



Daniela, Orlindo e Albertino, que equipa ;)



Outra pouse para a foto



Armando e Cátia depois de deliniarem as estratégias

Reabertura do CAO "Flash Mob" - 01 de setembro 2021

setembro 2021

No dia 1 de setembro, na parte da manhã, estivemos a jogar no exterior com o Professor Pedro, até à hora do almoço. De tarde, os "meninos" foram de sala em sala, para trazer para o exterior colaboradores e Equipa Técnica. No jardim, com o grupo todo reunido, utentes e funcionários, a Animadora Daniela colocou a música "Juramento de Sal" de Álvaro de Luna e todos participaram, dançando a coreografia. o resultado final foi maravilhoso e o vídeo foi colocado no facebook do CARPD, para divulgar atividades feitas no Centro.

Redigido por Emília Coelho.







Todos preparados para o Flash Mob.... foi um sucesso de bilheteira ;)

Torneio de Ténis de Mesa - ANDDI, em Vila Nova de Gaia - 12 de setembro

No passado dia 12 de setembro realizou-se o Torneio de Ténis de Mesa em Vila Nova de Gaia. No desenvolvimento, o atleta Nuno Amorim disputou a primeira meia final, perante o atleta Hélder Monteiro do FCP, tendo perdido por 1-2. Assim conseguiu um honroso 3º lugar. Na classe absoluto, o atleta Sérgio Areias, destacou-se dos demais colegas de equipa, atingindo o 3º lugar. O atleta Nuno Amorim ficou entusiasmado por receber a medalha do 3º lugar.

Redigido por Nuno Amorim, com colaboração de Pedro Silva







Os nossos atletas fabulosos e cheios de garra, fizeram a diferença. Muito bem Manuel, Jorge, Nuno e Rui.

Jogos de força, resistência e precisão - 30 de setembro 2021

No dia 30 de setembro, participamos numa atividade realizada pelo Professor Pedro Silva, na qual tínhamos que realizar um conjunto de tarefas como: saltar para dentro de arcos a um e dois apoios; passar por cima/ transpor obstáculos; contornar cones em drible, efetuando três tipos de lançamentos na passada, com salto e "parado"; derrubar cones arremessando bolas de diferentes dimensões. A seguir, realizamos um conjunto de exercícios, para trabalhar a capacidade motora- Força. Por fim, realizamos um conjunto de alongamentos. Todos mostramos entusiasmo, empenho, dedicação e motivação, durante a aula.

Redigido por Orlindo, com a colaboração do Professor Pedro Silva







Exercícios de força, resistência e precisão foram realizados de forma a contribuir para uma vida mais saudável dos nossos utentes!!



Dia do Mundial - 04 de outubro 2021

outubro 2021

O dia mundial do animal é comemorado todos os anos em 4 de outubro. O Santo Padroeiro dos animais, Francisco de Assis, "emprestou" esta data tão especial para a celebração do Dia do Animal, que iniciou num encontro de ecologistas realizado na cidade italiana de Florença. Tal como nas demais datas relevantes, esta tem como objetivo salientar a importância da vida animal e a necessidade de ser protegida. Neste data, a nossa Pantera (cadela) também teve o seu dia, onde se divertiu bastante juntamente com todos os utentes do CARPD de Touguinha. Festejou o "Dia do Animal" tal como merecia!

Redigido por Jorge Pereira







A pantera está connosco desde de janeiro de 2021 e foi muito bem recebida por todos os utentes e colaboradores do Centro. É a nossa mascote!

Dia das Bruxas - 29 de outubro 2021

No dia 29 de outubro foi realizado por algumas colaboradoras um labirinto assustador no ginásio, para festejar o "Dia das Bruxas". Foi muito divertido pois elas faziam partidas e jogos com os utentes, devidamente mascaradas. Ao lanche foi feito pelas cozinheiras um grande bolo "horrivelmente assustador", mas delicioso.









Com estas Bruxas de dia... perdi o medo de sair sozinho à noite!!

Ténis de Mesa em Viseu - 30 de outubro 2021

Neste dia rumamos a Viseu para participarmos no torneio de Ténis de Mesa. Em todos os jogos que desenvolvemos demos o nosso melhor. No entanto, nunca deixamos de nos divertir e confraternizar com os adversários. Afinal isto é que é fair-play!! Claro que gostamos de ganhar, mas o convívio e as aprendizagens são o que nos move.

Redigido pela Redação do "Tinta Fresca" com a colaboração de Pedro Silva







Rui, Manuel e Nuno foram alguns dos atletas que representaram a Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde. Fomos com toda a certeza bem respresentados!!

Dia de São Martinho - 11 de novembro 2021

novembro 2021

Realizou-se no dia 11 de Novembro de 2021 o dia de S. Martinho, com uma grande festa de magusto e uma Emissão de rádio especial Touguilândia. O locutor passou músicas divertidas e animadas para todos dançarem. No final, tivemos um lanche delicioso, onde não faltaram as castanhas assadas e refresco. Agradecemos a todos por esta festa maravilhosa e para "o ano há mais".

Redigido por João Paulo Silva







A festa foi garantida. Os utentes adoraram dançar as músicas cantadas pelo grupo!!

dezembro 2021

Atuação do grupo "Arte Viva" na Praça da Alegria RTP - 09 de dezembro 2021

O nosso grupo de dança "Arte Viva" foi convidado a participar no programa das manhãs da RTP "Praça da Alegria". Foi com grande alegria, entusiasmo e até mesmo com algum nervosismo que recebemos a grande notícia! Após longos ensaios e preparando tudo para que nada faltasse... finalmente o grande dia! Tivemos uma receção muito calorosa por parte de toda a produção. Nos estúdios reinou a boa disposição e ainda tivemos o privilégio de falar com o Jorge Gabriel e a Sónia Araújo, que são de uma simpatia e sensibilidade extremas! Finalmente a hora da atuação... que sensação de libertação, com um misto de emoções indescritíveis! Fazendo aquilo que mais se gosta e realizando sonhos. No nosso Centro estavam os nossos colegas, utentes e funcionários a assistir e apoiar!!! Foi um dia que jamais esqueceremos.

Redigido por José Lamas com a colaboração de Andreia Alves







Palavras para quê...foi belo de mais!!
José Lamas e Andreia Alves sempre a surpreender.
Parabéns e obrigado à RTP pela oportunidade!!!



Festa de Natal do Centro: "Dança com as Estrelas" - 16 de dezembro

dezembro 2021

No dia 16, para festejarmos o Natal com todos, assistimos a um espetáculo - Dança com as Estrelas-do qual faziam parte alguns utentes e funcionários, imitando cantores famosos, com os seus bailarinos. Entre eles: Ivete Sangalo, Quim Barreiros, Elsa da frozen e Pedro Sampaio, e ainda um patrocínio do Pingo Doce;). Contamos ainda com a presença espetacular dos apresentadores Catarina Furtado e Vasco Palmeirim, no seu melhor!!! Durante o espetáculo foi sorteado, em direto, um maravilhoso automóvel. Para abrilhantar ainda mais a festa, tivemos a presença de um júri internacional (pois havia cachê acumulado do ano anterior), Pipoca mais doce, Tatã Wernick e Julia Roberts. Apesar de ser uma votação renhida, todos ficaram felizes e a festa acabou em grande com a distribuição de um miminho de natal pelos utentes e o bailarico final.

Redação "Tinta Fresca".



Queremos agradecer a todas as celebridades participantes, assim como aos seus bailarinos por nos presentear com este fabuloso espetáculo!!

Chegada do Pai Natal ao Centro - 18 de dezembro 2021

Foi com muita alegria que recebemos no nosso centro o Pai Natal com presentes para todos os utentes. Chegou num coche com lindos cavalos e ao som de músicas natalícias. Queremos agradecer aos amigos António Alves e Céu Gomes, que em conjunto com outros amigos nos proporcionaram este momento inesquecível. Foi muito gratificante para todos nós viver a Magia do Natal, com o melhor presente de todos! O Amor!! Feliz Natal.

Redigido por Francisca Morais com a colaboração de Daniela Maia







O nosso muito obrigada a todos que contribuiram para que as prendas de Natal fossem ainda mais fabulosas!! Bem haja a todos!!

Receitas

Pimentos Padrón Salteados com Linguiça

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 250g de Pimentos Padrón (lavados e secos com papel absorvente)
- 100g de Linguiça cortada em rodelas finas
- 3 Dentes de alho esmagados
- 3 Colheres (sopa) de azeite
- Flor de sal q.b.

Preparação:

Numa frigideira levar ao lume o azeite e os dentes de alho. Mexer e deixar aquecer. Quando o azeite estiver bem quente, juntar os pimentos. Temperar com flor de sal. Saltear em lume forte até que os pimentos comecem a murchar. Quando os pimentos começarem a ficar lourinhos e murchos, adicionar a linguiça. Saltear tudo até que os pimentos fiquem bem passados e a linguiça frita. Depois de tudo frito, servir polvilhado com flor de sal.

https://www.saborintenso.com/f21/pimentos-padron-salteados-linguica-42628/



Espargos no Forno com Bacon e Cogumelos

Ingredientes (4 pessoas):

- 250g de Espargos
- 250g de Bacon fatiado fino
- 250g de Cogumelos frescos laminados
- Queijo parmesão q.b. (para ralar na hora)
- 2 + ½ Colheres (sopa) de azeite
- 1 Dente de alho picado
- Folhas de orégãos secas q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Cortar a parte mais rija dos espargos e rejeitar. Numa frigideira alta com água a ferver, colocar sal e os espargos a cozer durante 5 minutos. No fim do tempo, retirar os espargos para um prato e reservar. Numa frigideira levar, ao lume, o azeite e o alho. Mexer e deixar aquecer. Juntar os cogumelos. Temperar com sal e pimenta. Mexer e deixar saltear em lume forte até que os cogumelos percam a água. Despois dos cogumelos estarem bem salteados, temperar com os orégãos. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhar no fundo os cogumelos. Enrolar cada espargo numa fatia fina de bacon e colocar esses rolinhos por cima dos cogumelos. Por fim, polvilhar tudo com o queijo parmesão ralado na hora. Levar ao forno, pré-aquecido nos 190ºC, deixar assar aproximadamente 20 minutos. Quando o bacon estiver tostadinho e estaladiço, retirar e servir.

https://www.saborintenso.com/f22/espargos-no-forno-bacon-cogume-los-43190/

Doce da Avó

Ingredientes (10 pessoas):

- 1 Lata de leite condensado (com 397g)
- 4 Ovos
- 1 Colher (sopa) de amido de milho
- 300ml de leite
- 500ml de café forte
- 200g de bolacha maria torrada
- 200ml de natas para bater
- 6 Colheres (sopa) de açúcar



Preparação:

Partir os ovos, separar as gemas das claras e colocar as gemas num tacho. Colocar as claras numa tigela. Às gemas, adicionar o leite condensado e o amido de milho. Mexer muito bem e misturar o leite. Levar ao lume e deixar cozinhar em lume médio, sem parar de mexer até que o creme engrosse. Dividir o creme por 10 tigelas individuais ou colocar numa taça grande. Misturar 2 colheres de sopa de açúcar no café forte e quente, e colocar numa tigela. Colocar as bolachas a demolhar no café e quando estiverem bem embebidas, colocar 3 bolachas em cada taça (ou espalhar pela taça grande). Esmagar as restantes bolachas até que figuem bem desfeitas. Bater as claras em castelo bem firmes. Quando estiverem bem batidas, juntar 2 colheres de sopa de açúcar e bater mais um pouco. Bater as natas até que fiquem bem firmes. Adicionar as 2 últimas colheres de sopa de açúcar e bater até que fique em chantilly. Envolver muito bem as claras com o chantilly. Dividir o creme pelas taças e alisar com uma colher. Por fim, polvilhar com a bolacha esmagada e guardar no frigorífico até à hora de servir.

https://www.saborintenso.com/f23/doce-da-avo-43131/

Bolo de Maracujá

Ingredientes (12 pessoas):

- 250g de margarina
- 360g de açúcar
- 6 Ovos
- 300ml de polpa de maracujá sem sementes
- 340g de farinha de trigo com fermento

Modo de preparação:

Numa tigela, colocar a margarina partida em pedaços e o açúcar. Bater até que fique um creme. Partir os ovos e separar as gemas das claras. Juntar as gemas uma a uma ao creme e mexer entre cada adição. Bater as claras em castelo bem firmes. Envolver alternadamente com o creme, a polpa de maracujá, a farinha e as claras. Colocar a massa numa forma previamente untada com margarina e polvilhada com farinha. Levar ao forno pré-aquecido nos 160ºC e deixar cozer aproximadamente 1 hora. Depois do bolo cozido, retirar do forno. Depois de desenformado e frio está pronto a servir.

https://www.saborintenso.com/f23/bolo-maracuja-37068



Esboçar sorrisos...

Adivinha lá se conseguires!!



O que é, o que é: tem cidades, lojas ruas e nenhuma pessoa?



O que é, o que é: não tem pés e corre, tem leito e não dorme?



O que é, o que é: tem cinco dedos, mas não tem unhas?



O que é, o que é: é seu, mas as outras pessoas usam mais do que você?



O que é, o que é: cai em pé e corre deitada?



O que é, o que é: tem oito letras e tirando a metade ainda fica oito?



O que é, o que é: ao todo são sete irmãos, cinco vão à feira e os outros dois não vão?



O que é, o que é: atravessa o rio mas não se molha?





O que é, o que é: mesmo em pé fica sentada?





O pai da Maria tem 5 filhas. Naná, Nené, Nini, Nonó e?



O que é, o que é: o objeto que mais pesa no mundo?



Qual é o céu que não possui estrelas?





O que é, o que é: é verde, mas não é planta; fala, mas não é gente?





O que é, o que é: está no meio do ovo e não é a gema?





O que é, o que é: tem uma perna mais comprida que a outra e anda dia e noite sem parar?



O que é, o que é: é irmão do meu tio, mas não é meu tio?





O que é, o que é: tem coroa, mas não é rei; tem raiz, mas não é planta?





O que é, o que é: tem no meio da rua?





O que é, o que é: uma minhoca com sono?

23. Fevereiro

21. O ovo

negra 20. Estás na minha lista

19. Uma dorminhoca

18. A letra "U"

17. O dente

16. O meu pai 15. O relógio

14. A letra "V"

13. O papagaio

12. O céu da boca

11. A balança

10. A Maria A cadeira

.6 A ponte

eneməs eb seib 20

O biscoito

O seu nome A chuva

A luva

oin O

o mapa

gesnitados:

O que é que a zebra disse para a mosca?





O que é, o que é: pode ser quebrado para poder ser usado?





Onde é que tem dois sete, dois zeros?

- A) 7700
- B) 2720 C) 2700
- D) 7720





Durante qual o mês do ano que as pessoas dormem menos?

Aniversários de Janeiro a Dezembro de 2021

JANEIRO

Dia 04 – Cristina Sousa

Dia 04 - Ana Francisca

Dia 06 – Maria Cristina Borges

Dia 10 – António Bontempo Cardoso

Dia 10 – José Maria Ferreira

Dia 10 – Fátima Santos

Dia 12 – Sílvia Silva

Dia 13 – Maria Cândida Pinto

Dia 14 – Trisha Lima

Dia 15 - Andreia Serra

Dia 15 – Susana Aldeias

Dia 17 - Elisa Miranda

Dia 19 – José Manuel Rodrigues

Dia 21 – Ana Patrícia Casanova

Dia 21 - Carla Oliveira

Dia 22 – Marta Oliveira

Dia 24 - Maria Alice Vale

Dia 25 – Inês Malta

Dia 26 – Tânia Magalhães Dia 28 – Ana Cristina Costa

Dia 28 – Luísa Sandão

Dia 31 - Gabriela Pereira

FEVEREIRO

Dia 01 – Maria Luísa Silva

Dia 02 – Carla Cruz

Dia 04 – Filipe Feliciano

Dia 04 – Paulo Moreira

Dia 06 – José Brandão

Dia 06 - Maria Elisa Azevedo

Dia 12 – Carina Novo

Dia 13 – Adelaide Monteiro

Dia 14 – António Gaspar Silva

Dia 17 – Susana Rodrigues

Dia 19 – Nélson Casanova

Dia 20 – Patrícia Ferreira

Dia 23 – Albertino Novo

Dia 23 – Sofia Eugénia Andrade

Dia 24 – Emanuela Ferreira

Dia 25 – Ana Santos

Dia 26 – Elísio Ferreira

Dia 26 – Maria Fátima Lopes

Dia 26 – Sofia Menezes

Dia 27 – Raul Nogueira

Dia 27 – Sr. Provedor, Eng. Rui Maia

Dia 28 – João Manuel Bernardo

Dia 02 – Alice Campos

Dia 02 – Raquel Marisa

Dia 03 – Emanuel Ribeiro

MAIO

Dia 03 – João Laranjo

Dia 03 - Vítor Pimenta

Dia 04 – Jorge Ferreira

Dia 12 - Dafne Silva Dia 15 - Francisca Morais

Dia 18 – Maria Goreti Amorim

Dia 19 – Glória Rodrigues

Dia 20 - Paula Silva

Dia 25 - Raquel Ribeiro

Dia 27 – Ana Cláudia Pinto

Dia 28 – Paula Vilarinho

Dia 29 - Francisco José Silva

Dia 29 - Mateus Silva

Dia 30 – José Lata

Dia 30 - Sílvia Costa



SETEMBRO

Dia 02 – José Manuel Campos

Dia 02 – Laura Lopes

Dia 05 – Elisabete Gomes

Dia 05 – Isabel Arteiro Dia 06 – Teresa Ferreira

Dia 09 - Eng. Arlindo Maia

Dia 09 – Marlene Oliveira

Dia 11 – Alexandra Oliveira

Dia 12 – Ilídia Araújo

Dia 13 – Fátima Marques

Dia 16 – Miguel Araújo

Dia 18 – Luís Simas

Dia 22 – Daniela Maia

Dia 23 - Ermelinda Paulo

Dia 24 – Eugénia Monteiro

Dia 27 – Cláudia Silva

Dia 27 – Paulo Carvalho

Dia 27 – Virgínia Cabreira

Dia 28 – Nuno Amorim

Dia 28 – Regina Ramos Dia 29 – António Sampaio

JUNHO

Dia 05 - Manuela Oliveira

Dia 07 – Vera Ferreira

Dia 13 – Duarte Pereira

Dia 15 – Francisca Morais

Dia 17 – José Francisco Ferreira Dia 20 - Angelina Silva

Dia 23 – Andreia Alves

Dia 23 – Elizabete Braga

Dia 24 – Ivan Bugerya

Dia 26 – António Moura Dia 28 – Anabela Eloho Ikaka

Dia 29 - Maria La Salete Oliveira

OUTUBRO

Dia 03 – Fernanda Martins

Dia 04 – Sofia Raquel Rodrigues

Dia 05 – João Paulo Silva

Dia 06 – Fernando Faria

Dia 07 – Fátima Novo Dia 08 – Isabel Castro

Dia 08 - Vânia Freitas

Dia 10 – Afonso Carvalho

Dia 10 – Artur Ferreira Dia 12 - Andrea Cunha

Dia 12 - António Carneiro Dia 12 – Paula Pereira

Dia 12 – João Ferradeira Dia 14 – Elisa Ferreira

Dia 17 – Alexandre Pereira

Dia 17 – Sr. António Lima

Dia 19 – Cátia Vanessa

Dia 20 – Noé Frasco Dia 24 – Ana Cristina Carneiro

Dia 24 – Amélia Lopes

Dia 24 - Amélia Moreira Dia 25 – Lúcia Pereira

Dia 26 – Ana Maria Silva

Dia 26 – D. Laura Maia

Dia 27 - Lurdes Neves

Dia 28 - Alice Moreira



MARCO

Dia 02 – Armindo Francisco

Dia 05 – Francisco Cerqueira

Dia 07 – António Francisco

Dia 08 – Irene Vieira

Dia 08 – José Vale

Dia 09 – Albino Moreira

Dia 09 – Maria Fátima Silva

Dia 17 – Branca Silva

Dia 19 – Anabela Figueiredo

Dia 19 - Elisabete Fonseca

Dia 22 – Ana Torres

Dia 23 – Carla Rodrigues

Dia 25 - Teresa Costa

Dia 25 - Maguy Baptista

Dia 27 – Manuel Laranjo

Dia 27 – José Mesquita Dia 28 – Paula Vieira

Dia 30 - Jorge Pereira

JULHO

Dia 01 – Marlene Silva

Dia 02 – Conceição Castro

Dia 05 - Marta Mendes

Dia 07 – Gisela Castro

Dia 07 – Pedro Magalhães

Dia 07 – Susana Rocha Dia 08 – Maria Emília Magalhães

Dia 14 – Maria Emília Coelho

Dia 15 – Elisa Castro

Dia 19 – Glória Veiga Dia 19 – Manuel João

Dia 22 – Emídio Silva Dia 22 – Lúcia Nogueira

Dia 28 - José Rigor



NOVEMBRO

Dia 01 – Augusto Soares

Dia 06 – Ana Neves Dia 07 – Joana Furtado

Dia 08 – Lina Ramos Dia 08 – Manuel Vianez

Dia 08 – Patrícia Domingos

Dia 13 – Ofélia Ferreira Dia 13 – Ivo Gomes

Dia 14 – Liliana Araúio Dia 16 – Horácio Leal

Dia 16 – Rui Costa Dia 19 – Jorge Morais

Dia 20 – Joana Cunha Dia 22 – Lurdes Santos

Dia 23 – Elisabete Araújo Dia 25 – Marlene Moreira

Dia 26 - Maria Albina Oliveira Dia 29 – José Pedro Pedroso

ABRIL

Dia 02 – Domingos Cunha

Dia 05 – Dorisa Correia

Dia 08 – Orlindo Sousa

Dia 10 – Madalena Costa

Dia 10 – Ricardo Ramos Dia 14 – Olívia Vareiro

Dia 17 – Conceição Vale

Dia 20 – Maria Fátima Hora

Dia 23 – Cândida Manuela Silva

Dia 23 – Sérgio Paulo Pinto

Dia 24 – Ana Maria Martins Dia 25 - Vera Silva

AGOSTO

Dia 01 – Pedro Silva

Dia 03 – Vítor Reis

Dia 05 – Manuel Carvalho

Dia 05 – Maria da Saúde Castro Dia 07 – Celeste Cerqueira

Dia 07 – Olívia Fortunato Dia 09 – Pâmela Oliveira

Dia 10 – Edmundo Costa Dia 11 – Daniela Santos

Dia 11 – José Lamas

Dia 11 – Sónia Rocha Dia 11 - Anda Cordeiro

Dia 18 – Armando Correia Dia 19 – Daniel Silva

Dia 19 - Maria Elisabete Silva Dia 22 – Ana Cordeiro

Dia 24 – Albina Pereira Dia 24 – Fátima Silva

Dia 24 – Fernanda Silva Dia 27 – Pedro José Santos

Dia 28 – Carlos Silva

DEZEMBRO Dia 01 – Vítor Oliveira

Dia 02 – António Faria

Dia 02 – Torcato Marques Dia 05 – Ana Paula Silva

Dia 05 – Carla Nogaró Dia 07 – Bruna Cruz Dia 08 – António Pereira

Dia 09 – Alexandrina Talho

Dia 10 – Augusto Machado Dia 10 – Francisco Moreira

Dia 10 – Rosa Silva Dia 10 – Rute Pinto

Dia 12 – Eugénia Cerqueira Dia 13 – Madalena Graca

Dia 14 – Marisa Correia Dia 16 – Trajano Santos

Dia 17 – Patrícia Cunha Dia 18 – Paula Lopes

Dia 19 – Verónica Venâncio Dia 20 – Bernardo Silva

Dia 20 – Ilda Lopes

Dia 23 – Ana Isabel Ferreira Dia 23 – Bruno Magalhães

Dia 23 – Fátima Almeida Dia 23 – Natália Castanheira

Dia 24 – Natália Neves

Dia 26 – Paulo Sérgio Dias Dia 27 – Filipe Rogério

Dia 27 - Ana Maria Silva Dia 29 – José Joaquim Ferreira

