

EDIÇÃO 32

# BOCCIA

**Início de ano vitorioso!  
A APCM conquista o  
topo e leva seis  
representantes à fase  
final para o apuramento  
do D. Escolar**

SAIBA MAIS NO INTERIOR!



## FELIZ ANO NOVO 2026



**JÁ FIZESTE O  
TEU POSTAL  
PARA O DIA  
DO AMIGO?**



**O CORREIO ESPERA POR TI!  
A CAIXA DE CORREIO ESTÁ NO PISO 1, DEIXA A TUA MENSAGEM.**

## SAÍDAS AO EXTERIOR

VEJA POR ONDE ANDAMOS NESTA EDIÇÃO...



## APROXIMA-SE O CARNAVAL!



# VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES

## CONCERTO DA BANDA POPROCK DOS ALUNOS DO CEPAM

Relembramos um concerto muito especial protagonizado pelos alunos do Curso de Música Moderna Pop/Rock do Conservatório - Escola das Artes da Madeira. Pudemos ouvir músicas icónicas deste género musical e até houve quem fizesse do palco pista de dança!



## CANTAR OS REIS

No dia 5 de janeiro, a APCM manteve a tradição de cantar os Reis, envolvendo utentes e colaboradores num momento de convívio e partilha. Como já é habitual na instituição, esta atividade promoveu o espírito de comunidade e celebração. Fomos também presenteados com bolo-rei oferecido pela Padaria Sésamo, a quem agradecemos a generosidade.



## CELEBRAÇÃO DA EUCARISTIA

No dia 15 de janeiro, recebemos o sr. Padre Fernando, amigo da família dos utentes Luis e Nélio Barros, para celebrar a eucaristia na nossa instituição. Relembramos que iniciamos a celebração da Eucaristia no mês de dezembro e gostávamos muito de tornar esta prática uma parte da nossa rotina mensal.



## SAÍDAS AO EXTERIOR

### TERTÚLIAS AO AR LIVRE

As tertúlias no Madeira Shopping regressaram este mês, num ambiente de convívio, acompanhado de café e pastel de nata. Estes momentos são igualmente uma oportunidade para os utentes realizarem compras essenciais e gerirem pequenas tarefas do quotidiano.



### VISITA AO PRESÉPIO DO JARDIM DA SERRA

No passado dia 15 de janeiro de 2026 a APCM realizou uma visita ao fantástico presépio do Jardim da Serra, onde pudemos ver várias tradições e costumes do passado. Também conseguimos ver e tocar nos animais vivos que lá estavam, as galinhas, pássaros, uma ovelha e um burro.



### FATIAS DE FELICIDADE: FOMOS À PIZZA!

Nada como começar o ano com o pé direito! Com o objetivo de proporcionar momentos de lazer no exterior, a nossa equipa de animação organiza saídas semanais que são verdadeiros pontos altos da semana — Entre sorrisos, conversas animadas e fatias bem recheadas, estes momentos tornam-se muito mais do que um simples passeio: são experiências que reforçam a autonomia, o bem-estar e a alegria de viver.



### SANTO AMARO - VARRER OS ARMÁRIOS

Destacamos ainda o Varrer dos Armários, típico do Dia de Santo Amaro! O ambiente de festa espalhou-se por toda a instituição, assinalando o fecho da época festiva com a energia que tanto nos caracteriza!



**CURIOSIDADE: TRADICIONALMENTE, ESTE DIA (15 DE JANEIRO) É ASSOCIADO À LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO DAS CASAS, SIMBOLIZANDO UM RECOMEÇO PARA O NOVO ANO. ACREDITA-SE QUE VARRER OS ARMÁRIOS AJUDA A AFASTAR O AZAR E A TRAZER PROSPERIDADE E BOA SORTE PARA O ANO QUE SE INICIA.**

### IDAS AO CIRCO MUNDIAL

As idas ao circo são sempre uma tradição anual na nossa instituição e este ano não foi exceção. Durante as nossas idas, vivemos momentos de convívio, boa disposição e muita alegria, onde a imaginação esteve sempre presente.



### CORRIDA DE S. SILVESTRE

A nossa participação na Corrida de São Silvestre (Volta à Cidade do Funchal) - Prova em Cadeira de Rodas numa parceria com a Associação de Promoção da Madeira já é habitual. Este ano com uma apoiante especial, a nossa mascote Nikita!



**Nacionalidade:** Portuguesa

**Clube de futebol:** Benfica

**Signo:** Virgem

**Filme favorito:** Mamma Mia!

**Comida favorita:** Gosto de muitas, mas prefiro arroz de marisco.

**Cor favorita:** Azul

**Música favorita:** ABBA

**O que faz nos seus tempos livres:** Descansar



Este janeiro começamos o ano com uma entrevista muito especial. A D.Rosário, colaboradora da nossa cozinha, é uma das pessoas responsável por nos trazer pratos cheios de sabor, carinho e dedicação. Desta vez, quisemos a conhecer melhor e dar a todos a oportunidade de descobrir uma das pessoas maravilhosas por detrás das refeições que tanto apreciamos.

**1) Qual foi o lugar mais bonito que já conheceu?**

A Suíça. É muito bonito, com paisagens lindas, montanhas cobertas de neve e lugares muito tranquilos.

**2) Diga algo sobre si que surpreenderia a maioria das pessoas?**

As pessoas dizem que eu falo muito alto, mas não é por estar zangada. É mesmo a minha maneira de falar. A minha voz é alta e, quando estou nervosa, ainda falo mais alto, mas não é por mal.

**3) Quando e como conheceu a APCM?**

Conheci a APCM através do Instituto de Emprego da Madeira (IEM) e trabalho aqui há 10 anos. Ao longo deste tempo fui ganhando experiência e criando uma forte ligação com a instituição.

**4) Como é o seu dia a dia na instituição? Que tarefas costuma fazer ao longo do dia na cozinha?**

Trabalho na cozinha, onde realizo várias tarefas como lavar, cozinhar e preparar os alimentos. Todos os dias são diferentes. Ao fim de semana ficamos responsáveis por todas as refeições, desde o pequeno-almoço ao almoço. Durante a semana o lanche é preparado pela Maria, mas existe sempre espírito de ajuda entre todos. Gosto de trabalhar e sinto-me bem aqui, sobretudo por estar com os meninos.

**5) O que a motiva a trabalhar na APCM, mesmo após tantos anos?**

O que me motiva é sentir-me bem aqui e gostar do que faço. Gosto de trabalhar na cozinha e gosto de estar com todos vocês.

**6) Como vê o papel de um ajudante de cozinha na missão da instituição?**

O mais importante é trabalhar com dedicação e fazer bem o nosso trabalho, porque todas as refeições contam para o bem-estar dos utentes. Cada prato, cada preparação e cada detalhe faz diferença no dia a dia da instituição.

**7) O que mais gosta no seu trabalho como ajudante de cozinha?**

Gosto muito de cozinhar e de estar com todos vós, brincar e conversar, sobretudo ao fim de semana. Durante a semana estamos mais ocupados com as tarefas e há menos tempo para esses momentos.

**8) Qual é o prato que gosta mais de preparar para os utentes?**

Gosto muito de cozinhar o cozido à portuguesa. Dá algum trabalho, mas o resultado compensa e fica sempre muito bom!

**9) Pode partilhar connosco uma boa lembrança como colaboradora da APCM?**

Gosto muito de passar aqui as festividades, principalmente no Natal. Também gosto das outras festas da instituição, como o aniversário da APCM e o Halloween. No Halloween, gostamos de fazer pratos super diferentes e originais na cozinha, com decorações e sabores especiais. É uma época divertida, mesmo que dê um bocadinho de medo. São momentos muito bons que passamos juntos.



## OS NOSSOS PROJETOS

### RÁDIO RITMO - O OUVINTE MANDA -

A nossa rubrica das segundas-feiras à tarde tem vindo a ganhar cada vez mais notoriedade e agora conta com um novo reforço: a Amanda Sousa! A dupla Toninho e a Amanda, promete ainda mais dinamismo, proximidade e boa disposição, formando uma equipa verdadeiramente imbatível que já conquistou os ouvintes.



### ATIVIDADES AQUÁTICAS

Começamos o ano com a retoma das atividades aquáticas! Boa disposição não falta! Desejamos a todos bons mergulhos!



### CONTADORES DE HISTÓRIAS

O projeto Contadores de Histórias passa a contar com uma nova coluna de som da APCM, reforçando a qualidade das atividades e a experiência de quem nos ouve. Na APCM, acreditamos que cada detalhe faz a diferença. Esta coluna vai permitir levar as nossas vozes, talentos e mensagens a mais pessoas, tornando cada momento vivido em comunidade ainda mais especial.



## ÁREA DE INTERVENÇÃO

### A HIDROTERAPIA - PISCINA

A hidroterapia é um método de tratamento muito eficaz, utilizando a água aquecida (33º) e os seus princípios físicos — fluviabilidade, viscosidade e pressão hidrostática — para reduzir a espasticidade, relaxar a musculatura, melhorar o equilíbrio, a coordenação motora e aumentar a amplitude de movimento. Tem como principal objetivo, proporcionar uma maior autonomia e liberdade de movimentos, facilitando o treino da marcha, o fortalecimento muscular e a estimulação sensorial, promovendo assim uma melhoria na função motora e na qualidade de vida do utente. Cada sessão tem a duração de 30 minutos.



## DESPORTO ADAPTADO

### APURAMENTO BOCCIA E BOCCIA EQUIPAS

Realizou-se o apuramento de Boccia para o desporto escolar nas classes BC2 e BC3. Também foi disputada a final do Boccia Equipas, sendo que a APCM ganhou o 1º lugar e apurou 6 atletas para a fase final! Parabéns a todos!



## SABIAS?

### LINHA INTERNACIONAL DA DATA

A Linha Internacional da Data (LID) é uma linha imaginária, que fica principalmente no meridiano de 180º no Oceano Pacífico. Esta serve para marcar a mudança de um dia para o próximo no calendário mundial. Quando cruzamos essa linha de oeste para leste, volta um dia; se for de leste para oeste, acrescenta-se um dia. Existem também alguns desvios na linha para respeitar fronteiras e ilhas, assim garantindo que o dia seja consistente nos territórios próximos.



## JOGOS E PASSATEMPOS

### ANEDOTAS DO MÊS



## RECEITA DO MÊS

### BOLACHAS DE CHOCOLATE E AVELÃ

#### Ingredientes

- Avelãs moídas
- Farinha de aveia
- Cacau em pó
- "Ovo" de linhaça
- Óleo de coco derretido
- Adoçante líquido
- Fermento

#### Extras

- Avelãs picadas
- Chocolate negro (≈70%)

#### Modo de Preparação:

- Pré-aquecer o forno a 180°C
- Preparar o "ovo" de linhaça e deixar repousar 5 min
- Triturar as avelãs até obter farinha
- Misturar avelãs, farinha de aveia, cacau e fermento
- Juntar o ovo de linhaça, óleo de coco e adoçante
- Envolver até obter uma massa homogénea
- Incorporar a maior parte das avelãs e do chocolate
- Formar bolachas, dispor no tabuleiro e achatar
- Adicionar avelãs e chocolate por cima
- Levar ao forno 15–20 min e deixar arrefecer



Bon APPETIT

A AVELINDA RECOMENDA!

