



## Notícias da Santa Casa da Misericórdia de Góis

### Misericórdia de Góis promove capacitação profissional de desempregados

Mais uma vez, a Santa Casa da Misericórdia de Góis assumiu o papel de promotor da capacitação profissional e empregabilidade de beneficiários das medidas de apoio a desempregados.

Neste âmbito, integrou recentemente 3 jovens do nosso Concelho, proporcionando-lhes desta forma a possibilidade de desempenhar uma tarefa socialmente útil e reforçando a nossa equipa de operacionais que diariamente prestam apoio a perto de uma centena de idosos, não só através da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, mas também ao nível do Serviço de Apoio Domiciliário e do Centro de Dia, criando condições para que os idosos que preferem manter-se nas suas habitações tenham acesso a bens e serviços que lhes garantam qualidade de vida e bem-estar.

### Santa Casa da Misericórdia de Góis assinala Dia do Pai

No passado dia 19 de março, assinalámos com os nossos utentes o Dia do Pai.

Com o objetivo de homenagear os "Pais da nossa Instituição" a Equipa de Animação organizou um dia de "pescaria e caça", permitindo a todos recordar hábitos de outrora. Como o tempo não ajudou, não pudemos ir até às margens do Ceira e criámos um belo "lago de papel" repleto de trutas, onde com umas canas de pesca, feitas de forma artesanal, os nossos utentes treinaram a sua habilidade da pesca à linha. Simultaneamente voltámos ao uso da fiska para "apanhar" uns pássaros de papel, arrancando muitas gargalhadas a todos os nossos Pais!

Bem Haja a todos os Pais pelo papel que desempenham e desempenharam nas nossas vidas!!

### Dia Mundial da Árvore e Início da Primavera

No passado dia 21 de março, assinalámos o Dia Mundial da Árvore e a vinda da Primavera com os nossos idosos da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e do Centro de Dia, com a preparação de vasos de suculentas e gatos para embelezar as nossas varandas, bem como com a dinamização de algumas atividades e exercícios de estimulação alusivos à Primavera e ao Dia da Árvore.

Como o dia esteve chuvoso as atividades ocorreram dentro das nossas instalações, permitindo desta forma envolver direta e indiretamente todos os nossos idosos.

Foi uma tarde de alegria, boa disposição e algumas cantorias.

### Dia Mundial da Água

Dia Mundial da Água é celebrado anualmente no dia 22 de março com o objetivo de chamar a atenção para a importância da água doce e defender uma utilização e controlo sustentáveis dos recursos de água potável.

Em 2025, o tema é "Preservação dos glaciares" e pretende alertar o papel fundamental que os glaciares desempenham na garantia de água potável, agricultura, energia e ecossistemas globais. Com as alterações climáticas, os fluxos de água de degelo estão a mudar, provocando inundações, secas, deslizamentos de terras e a subida do nível do mar. Inúmeras comunidades e ecossistemas estão em risco de devastação afetando milhares de milhões de pessoas.

Paralelamente a água é um nutriente essencial à vida, que ocupa 60% do nosso organismo e do qual dependemos para sobreviver, pelo que beber água é fundamental e manter um bom estado de hidratação é muito importante para todos, sobretudo os mais idosos que perdem a capacidade de sentir sede e tendem a beber menos água.

Foi com o objetivo de reforçar a importância de beber água que a nossa equipa de animação, criou alguns "sketch's" com os nossos idosos, cujo tema central era a ingestão de água, desde que acordamos, ao longo de todo o dia e também no acompanhamento de refeições.

Beba Água pela sua Saúde!

### Ocupação Saudável dos Tempos Livres dos nossos Utes

Com vista a promover uma ocupação saudável dos tempos livres dos nossos utentes, promovemos sistematicamente diversas atividades que permitam em simultâneo a manutenção e melhoria das suas capacidades físicas, cognitivas, nomeadamente Atelier de Motricidade Fina, Reza do Terço, Classe de Movimento, Fisioterapia, Sessão de Estimulação Cognitiva, Atelier de Alfabetização, Atelier de Beleza, Atelier de Culinária e Atelier de Expressão-Plástica. Estas atividades visam o bem-estar dos nossos utentes, proporcionando-lhes momentos de convívio e boa disposição entre todos.

### Aniversários

A Mesa Administrativa parabeniza a nossa utente Maria de Jesus Ferreira, que completou 86 anos no passado dia 27 de março, com votos de saúde, bem-estar pessoal, social e familiar.

### Donativos

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia agradece de forma reconhecida à "anónima" residente na Várzea Grande a oferta de 9 kgs de limões, bem como à "anónima" residente na Murtinheira a oferta 10 kgs de laranjas

Bem Haja pelo vosso gesto!

A Mesa Administrativa ■



Utentes na celebração do Dia do Pai



Utente Manuel Antunes - Celebração Dia do Pai



Utente Manuel Pais - Celebração Dia do Pai



Utente José Filipe - Celebração Dia do Pai



Utente Emília Lopes - Comemoração Dia Mundial da Árvore



Utente António Silva - celebração Dia do Pai



Utente Mário Cruz - Celebração Dia do Pai



Utente Casimiro Fernandes - Celebração Dia do Pai



Utentes na Comemoração Dia Mundial da Árvore



Utentes Nazaré Seco e Isabel Alves - Comemoração Dia Mundial da Árvore





Utente Ilda Barata - Comemoração Dia Mundial da Árvore



Utentes Zinia Alvarinhas e Júlia Barata com Helena Cerdeira - Comemoração Dia Mundial da Árvore



Faça chás ou Infusões

Utentes Inocência Ferreira e Anélia Alves - Comemoração Dia Mundial da Água



Ter sempre, de forma visível, uma garrafa de água

Utente José Filipe Comemoração Dia Mundial da Água



Utilizar aplicações para telemóvel ou colocar alerta no mesmo para que o recordem de quando tem de beber água

Utente Dorinda Lopes - Comemoração Dia Mundial da Água



Águas aromatizadas

Utentes Nazaré Seco, Palmira Pereira e Alice Seródio - Comemoração Dia Mundial da Água



86.º aniversário da nossa utente Maria de Jesus Ferreira

## A Emoção do Todo-o-Terreno Regressa a Góis e Arganil com Homenagem a José Alvoeiro

O Góis Moto Clube prepara-se para organizar a terceira ronda do Campeonato Nacional de Todo-o-Terreno da época de 2025, com a realização do 32º Raid TT José Alvoeiro Paraíso Todo o Terreno Góis - Arganil. A prova decorrerá entre os dias 11 e 13 de abril de 2025 e contará com um percurso exigente e desafiante, atravessando os concelhos de Góis e Arganil.

O evento incluirá um prólogo de 4,8 km, seguido de dois Setores Seletivos (SS), totalizando 328,6 km cronometrados. O SS1 terá uma extensão de 77,3 km, enquanto o SS2 será a etapa mais longa, com 246,5 km de percurso.

As inscrições para a competição abriram no dia 19 de março de 2025 e encerrarão definitivamente no dia 8 de abril de 2025, data em que também será publicada a lista oficial de inscritos.

O Góis Moto Clube, filiado na Federação de Motociclismo de Portugal (F.M.P.) com o n.º 44, reforça o compromisso com a organização desta prova de referência, que integra o Campeonato

Nacional de Todo-o-Terreno. A prova será conduzida sob a regulamentação da F.M.P. e complementada pelo Regulamento Particular do evento.

A direção da prova estará a cargo de Nuno Estevão, com os diretores adjuntos Sérgio Sequeira e Nelson Godinho.

Esta edição do Raid TT terá um significado especial, sendo realizada em homenagem a José Alvoeiro, figura emblemática do Todo-o-Terreno nacional. Piloto e diretor de prova durante décadas, José Alvoeiro faleceu no dia 2 de fevereiro de 2025, deixando um legado inesquecível na modalidade.

Com um percurso desafiante e uma dedicação especial ao legado de José Alvoeiro, o 32º Raid TT promete ser uma competição emocionante, reunindo os melhores pilotos num cenário de grande tradição no Todo-o-Terreno. ■

