NOTÍCIAS FORA da CAIXA

Edição nr. 21 | 2026

CAROS LEITORES,

O mês de março foi marcado por uma grande diversidade de atividades, promovendo o convívio, o bem-estar e a participação. Iniciou-se com a realização de um vídeo sobre o IRS solidário, seguindo-se a celebração do Dia da Mulher com várias atividades dedicadas à data. Ao longo do mês, destacaram-se também as sessões regulares de vela.

Houve ainda iniciativas ligadas à natureza e à comunidade, como a atividade “mãos na terra” e uma saída à comunidade no dia 11, bem como os cuidados com a horta no dia 23. No campo das atividades físicas e expressivas, o dia 13 incluiu natação, dança contemporânea e tangoterapia.

Foram organizadas saídas especiais, nomeadamente ao Cabo da Roca, nos dias 16 e 23, com um grupo mais dependente, e ao Parque Marechal de Carmona, no dia 25, onde se realizaram atividades ao ar livre. Houve também um torneio de damas no Lar da Boa Vontade, a 18 de março.

O Dia do Pai foi assinalado a 19 de março com uma festa que incluiu a visualização do filme “Lilo & Stitch”, destacando o valor da família. O mês terminou com uma atividade da Páscoa, o

Bingo da Páscoa com o CACI CS, CACI Sede e Centro de Dia.

ATIVIDADES CONJUNTAS

As atividades em conjunto com as diferentes valências são muito importantes porque juntam muitas pessoas diferentes a fazer coisas divertidas. Assim, podemos conviver, fazer amigos e aprender uns com os outros.

Estas atividades ajudam-nos a trabalhar em equipa, a partilhar ideias e a respeitar as diferenças de cada um. Também são momentos de alegria, onde todos participam e se sentem incluídos.

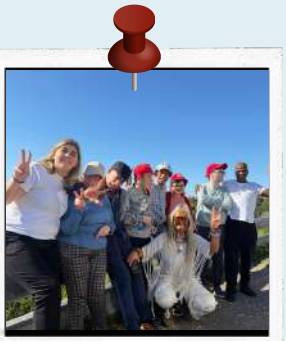
No fundo, são muito importantes porque nos fazem sentir bem, unidos e felizes.

Escrito por Equipa do Jornal

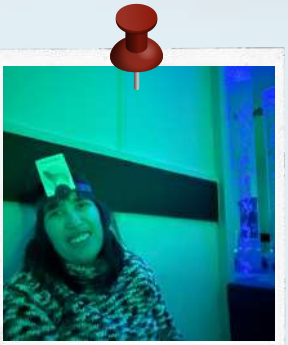
ANIVERSÁRIOS DE MARÇO

Joana Seiça
22 de março

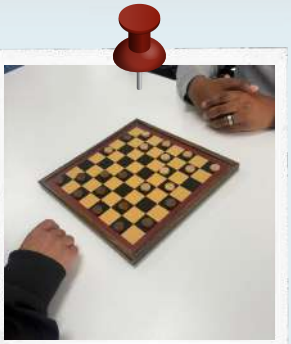
FOTOGALERIA



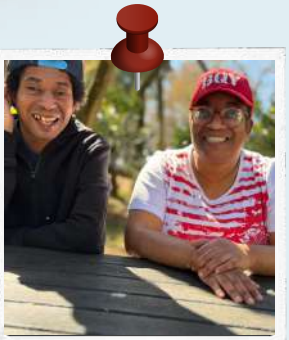
Passeio ao Exterior



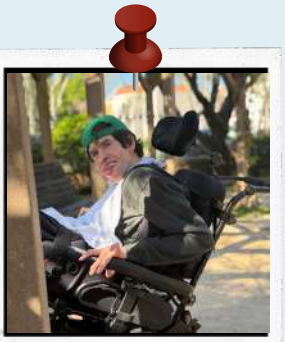
Snoezelen



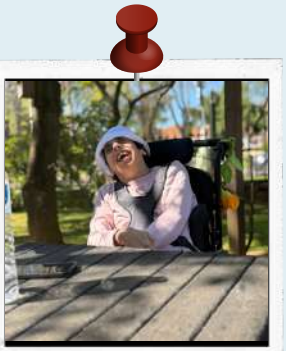
Torneio de Damas



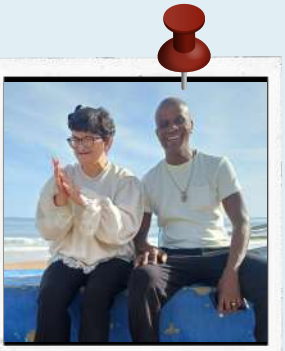
Saída à Comunidade



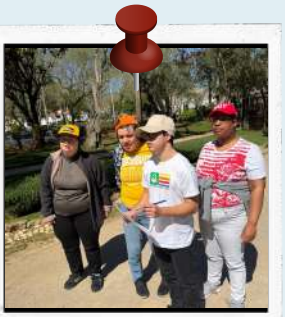
Bingo da Páscoa



Bingo da Páscoa



Passeio ao Exterior



Bingo da Páscoa

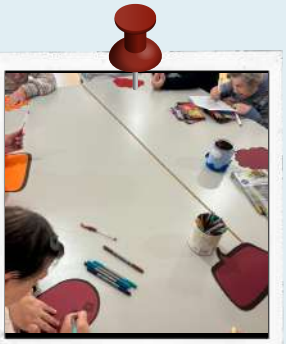
Saída à Comunidade

Vela Adaptada

Passeio ao Exterior

Bingo da Páscoa

Dia da Mulher



Dia da Mulher

100 PIADA

O que é um iogurte na floresta?

R: Um iogurte natural.

Cozinha do Mês

receita

Bolo de Chocolate

INGREDIENTES:

- 6 OVOS
- 2 CHÁVENAS DE AÇÚCAR
- 2 ½ CHÁVENAS DE FARINHA
- 1 CHÁVENA DE ÓLEO
- 1 CHÁVENA DE LEITE QUENTE
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO
- 1 PITADA DE SAL
-

PREPARAÇÃO:

- Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura fofa e volumosa.
- Adicione o óleo e, de seguida, incorpore os ingredientes secos previamente peneirados (farinha, fermento e sal).
- Junte o leite quente e misture bem até obter uma massa homogénea.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 35 a 40 minutos.

Cantinho dos amigos

RICARDO, ÉS MEU AMIGO?

R: SIM, GOSTO MUITO DE TI!

MATILDE, QUAL É A TUA COMIDA FAVORITA?

R: AÇORDA DE ALHO!

RUI, QUAL É A TUA MÚSICA FAVORITA?

R: KIZOMBA!

Escrito pelo Nuno, Pedro e Rui.

FICA A PAR

ATIVIDADES PARA ABRIL

- **1 de abril** - Dia das Mentiras
- **3 de abril** - Sexta-Feira Santa
- **5 de abril** - Páscoa
- **6 de abril** - Dia Mundial da Atividade Física
- **7 de abril** - Dia Mundial da Saúde
- **15 de abril** - Dia Mundial da Arte
- **22 de abril** - Dia Mundial da Terra
- **25 de abril** - Dia da Liberdade
- **29 de abril** - Dia Mundial da Dança