NOTÍCIAS FORA da CAIXA

Edição nr. 19| Novembro 2025

CAROS LEITORES,

Ao longo do mês de novembro, realizaram-se várias atividades. Mantiveram-se as atividades semanais habituais: vela às terças-feiras, equitação às quartas-feiras e Rugby e dança às quintas-feiras.

No dia 5 de novembro, houve um passeio ao Mercado de Cascais para fazer compras para o magusto.

Nos dias 7 e 10 de novembro, realizou-se a preparação para o Magusto, com a confeção de vários doces: doces de abóbora (simples, com noz, com amêndoa), bolos de laranja, bolo de noz com cobertura de leite condensado, brigadeiro, bolo de iogurte com limão, bolachas de manteiga e bolachas de gengibre, assim como granola.

No dia 11 de novembro, teve lugar a Festa do Magusto, em conjunto com a creche.

No dia 12 de novembro, realizou-se um passeio ao shopping, onde o grupo visitou a Aldeia Natal e a Árvore de Natal.

A 15 de novembro, o CRID CACI — complexo social — foi distinguido como vencedor do projeto Bairro Feliz (Horta Lab).

No dia 20, celebrámos o Dia do Pijama com muito estilo.

Escrito pela equipa do jornal

ARTLAB

O projeto ArtLab realizou uma audição de dança destinada a utentes dos Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) do concelho de Cascais, com o objetivo de selecionar participantes para integrarem um novo grupo inclusivo de dança. A iniciativa promove a expressão artística, a inclusão social e o acesso à cultura, valorizando o talento e a criatividade dos participantes.

Do nosso .CACI foram selecionados 3 utentes (Marco, Nuno e Pedro)

Escrito por Equipa do Jornal

ENTREVISTA DO MÊS

Entrevista ao Eduardo

Enfermeiro

1. Se não fosses enfermeiro, o que gostarias de ser?

R: Gostaria de ser dono de um parque de Campismo.

2. Gostas de ser enfermeiro?

R: Sim, gosto.

3. Qual o teu filme/série preferido?

R: São as séries de comédia dos anos 90.

4. Tens animais de estimação?

R: Sim, tenho 2 cães, o Bless e a Kira.

5. Onde gostarias de viajar?

R: Gostaria de fazer a volta ao mundo.

6. O que gostas de fazer nos tempos livres?

R: Gosto de fazer trabalhos de artesanato e ver televisão.

Escrito pela equipa do jornal

7. És casado?

R: Sim, estou junto.

8. Gostas de desporto? Qual?

R: Gosto de fazer aulas de grupo no ginásio.

ANIVERSÁRIOS DE NOVEMBRO

Filipe
17 de novembro

Jorge
17 de novembro

FOTOGALERIA

ArtLab

Vela Adaptada

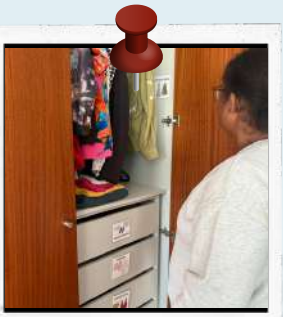
Terapia do Riso

Magusto

Equipa CACI

Dia do Pijama

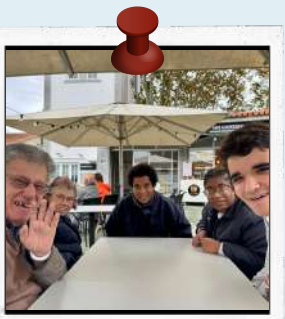
Magusto em família



AVD's

Mercado de Cascais

Culinária



Saída à comunidade

Terapia do Riso

Vencedores "HortaLab"

Saída à comunidade

100 PIADA

Por que é que os fantasmas são péssimos a mentir?

Porque são transparentes!

BOO!

Cozinha do Mês

receita

Bolo de Laranja

INGREDIENTES:

- 4 OVOS
- 360G FARINHA
- 360G AÇÚCAR
- 120ML ÓLEO
- 240ML SUMO DE LARANJA
- 1C DE SOBREMESA ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1C. CAFÉ DE SAL GROSSO
- 15G DE FERMENTO PARA BOLOS
- RASPAS DE 2 LARANJAS
- 150ML SUMO DE LARANJA PARA MOLHAR O BOLO

PREPARAÇÃO:

- Misturar farinha, fermento e sal numa taça.
- Noutra taça, bater os ovos e adicionar o açúcar aos poucos até obter creme esbranquiçado.
- Juntar o óleo, a essência de baunilha e, por fim, o sumo de laranja.
- Peneirar a mistura de farinha para os ovos e envolver suavemente.
- Adicionar as raspas de laranja.
- Barrar a forma com manteiga e farinha.
- Verter a massa para a forma e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 35–45 minutos.
- Aquecer sumo de laranja com 2–3 colheres de açúcar até dissolver.
- Retirar o bolo do forno, furar com palito e regar com a calda ainda quente.
- Deixar arrefecer totalmente e desenformar.

Cantinho dos amigos

NUNO, GOSTAS DE ESTAR AQUI?

R: GOSTO!

MATILDE, GOSTAS DE FAZER ATIVIDADE CONNOSCO?

R: GOSTO MUITO!

RICARDO, GOSTAS DE FILMES ANTIGOS?

R: SIM, FILMES DE COWBOYS!

Escrito pelo Pedro, Ricardo e Vítor.

FICA A PAR

ATIVIDADES PARA DEZEMBRO

- 1 dezembro – Restauração da Independência
- 8 dezembro – Imaculada Conceição
- 21 dezembro – Solstício de Inverno
- 24 dezembro – Véspera de Natal
- 25 dezembro – Natal
- 31 dezembro – Véspera de Ano Novo