

CEBES

Boletim Informativo Mensal do Centro de Bem Estar Social de Brasfemes



30.213 refeições em 2023

Caras(os) associadas(os) do Centro de Bem-Estar Social de Brasfemes.

Trinta mil refeições servidas pelo CEBES em 2023.

Por trás deste impressionante número, há um esforço notável e uma logística bem organizada, refletindo o compromisso e a dedicação da equipa de funcionárias e da instituição em garantir o bem-estar daqueles que atendem.

Os números por si só contam uma história impressionante: três toneladas de carne, três toneladas de peixe, quase quatro toneladas de legumes, três toneladas e meia de fruta, oito toneladas de batatas, quase uma tonelada de cebolas, oitocentos kilos de arroz, quatro mil e quinhentos litros de leite, trezentos cinquenta litros de azeite e assim por diante. Estes ingredientes não apenas alimentam os corpos, mas também proporcionam nutrição essencial para os utentes, crianças e idosos, com ementas elaboradas por uma nutricionista. Além disso, a extensiva quilometragem percorrida pelas viaturas do CEBES, cerca de 52 mil quilómetros e o investimento significativo em combustível destacam o compromisso em garantir que as refeições cheguem aos destinatários onde quer que estejam.

No entanto, além dos números, é importante reconhecer o impacto social e emocional deste serviço. Estas refeições não são apenas alimento; são símbolos de cuidado, apoio e solidariedade. Para muitos utentes, esta pode ser a única refeição quente e nutritiva do dia. Além disso, o aspeto social de compartilhar uma refeição num ambiente acolhedor pode proporcionar conforto e senso de comunidade, especialmente para aqueles que enfrentam desafios pessoais ou sociais.

O trabalho incansável das cozinheiras e funcionárias para transformar estes ingredientes em refeições de qualidade é de assinalar. A habilidade culinária e dedicação garantem que cada refeição seja preparada com a maior atenção, proporcionando não apenas nutrição, mas também um toque de conforto e familiaridade.

O serviço prestado pelo Centro de Bem Estar Social de Brasfemes vai muito além do simples fornecimento de refeições. É um ato de paixão, solidariedade e inclusão que tem um impacto profundo na vida daqueles que servem. É um testemunho do poder transformador que uma refeição pode ter quando servida com dedicação.

Podes ajudar o CEBES a construir a ERPI,
efetuando um donativo.

IBAN PT50 0035 0796 00002302730 73

Posteriormente o CEBES entregará o respetivo recibo do valor doado.



Consumos 2023

ALIMENTOS

Carne	3.173 kg
Peixe	3.021 kg
Legumes	3.822 kg
Fruta	3.417 kg
Batata	8.100 kg
Feijão	232 kg
Grão	78 kg
Cebola	925 kg
Alho	67 kg
Arroz	825 kg
Massa	365 kg
Leite	4.504 L
Azeite	349 L

REFEIÇÕES

Centro de Dia	6.132
SAD	7.478
Serv. N.Prot.	1.208
CATL	790
Ref. escolares	14.605

Viaturas

SAD Opel	10.899 km
SAD Citroen	15.872 km
CD Peugeot 9L	8.420 km
CD Mercedes9L	8.049 km
CD Toyota 9L	8.584 km

Donativos

O CEBES recebeu no mês de fevereiro os seguintes donativos:

Sr. Guimarães - Grelos
D. Lurdes Quintas - Material Farmacêutico
D. Teresa Simões - Tecidos
D. Fernanda Gois - Clementinas
D. Ana Silva - Ovos

Consignação do IRS

A consignação do IRS é um mecanismo que permite aos contribuintes direcionarem uma parte do imposto que pagam ao estado português, para uma entidade de utilidade pública, como organizações sem fins lucrativos, instituições de solidariedade social, entre outras.

No nosso país por exemplo, os contribuintes podem consignar 0,5% do seu IRS a uma instituição à sua escolha. Para fazer isso, basta preencher corretamente a declaração de IRS, indicando o número de identificação fiscal da entidade beneficiária.

Esta consignação não implica qualquer custo adicional para o contribuinte, pois o valor é retirado do montante total de IRS que o Estado receberia.



Motricidade fina

Exercitar a motricidade fina de um idoso envolve atividades que visam desenvolver e melhorar a coordenação, destreza e controle dos movimentos das mãos, dedos e pulsos. À medida que envelhecemos, é comum que ocorram mudanças na destreza e na coordenação motora, o que pode afetar a capacidade de realizar tarefas cotidianas que exigem movimentos precisos das mãos, como escrever, vestir-se, comer, entre outros.

Exercícios de motricidade fina podem incluir uma variedade de trabalhos manuais como a pintura, desenho, artesanato, costura, tricô, crochê, modelagem em argila, entre outros, são excelentes formas de exercitar a motricidade fina, pois requerem movimentos precisos das mãos e dos dedos. Os jogos de tabuleiro, quebra-cabeças, jogos de cartas e jogos digitais que envolvem manipulação de peças ou cartas são ótimas opções para exercitar a coordenação motora fina. Praticar a escrita à mão, fazer palavras cruzadas, sudoku, ou até mesmo colorir desenhos, são maneiras de exercitar a destreza das mãos e dos dedos.

Nas sessões de ginástica geriátrica são praticados exercícios específicos projetados para melhorar a destreza e coordenação das mãos e dos dedos, como apertar pequenas bolas de borracha, entre outros exercícios, como todos podem verificar periodicamente na nossa página do Facebook.

Estimular a motricidade fina em idosos é importante não apenas para ajudá-los a manter a independência nas suas atividades diárias, mas também para promover o bem-estar emocional, social e cognitivo, além de proporcionar momentos de prazer e realização. Estas atividades são adaptadas de acordo com as capacidades e interesses individuais de cada idoso, levando em consideração quaisquer limitações físicas ou cognitivas que possam existir.

Os aniversários de fevereiro



Em Fevereiro estiveram de parabéns os nossos utentes: Joaquim Aníbal; Joaquim Martins; Pedro Marques; Adelaide Pereira; Rosa Barbosa; Brásia Espada e António Santos.

A nossa querida Eva também celebrou o seu aniversário em Fevereiro.

Muitas felicidades e muita saúde para todos

