

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral / Lar Otília Lourenço



EDITORIAL

Os tempos vão mudando e com ele hábitos e pensamentos acabam por ser alterados também. Felizmente no que diz respeito aos mais velhos, as melhorias começam a ser notórias e assim, cada vez mais, vamos nos dando conta da importância das atividades realizadas com este público. Temos de pensar que o foco são eles e quais são as suas necessidades e prazeres, de modo a lhe proporcionar bem-estar físico e mental.

Estudos demonstram que atividades realizadas ao ar livre ou passeios ao exterior, são estimulantes e muito prazerosos para a terceira idade. Muitas vezes, a mudança de ambiente torna-os mais bem-dispostos e participativos.

A natureza é um ambiente que transmite variadas emoções e os passeios ou atividades neste meio é bom para estimular as vertentes socio afetiva, cognitiva e motora.

Sandra Machado
Coordenadora de Atividades Socioculturais

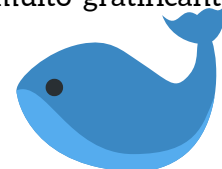
IDA AO OCEANÁRIO DE LISBOA

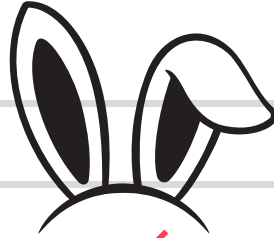
Dia 20 de abril foi um dia muito especial. Aproveitámos os "preços da maria cachucha" do **Oceanário de Lisboa** e passámos um dia em grande, rodeado destes magníficos animais marinhos. No final, ainda tivemos direito a uma deliciosa refeição no McDonalds.

As últimas décadas foram marcadas pelo aumento da expectativa e pela melhoria de vida da população da terceira idade, o que fez com que crescesse a procura por passeios com idosos. Bem informados, ativos e saudáveis, eles desejam conhecer novos lugares, descobrir novas culturas e vivenciar novas experiências. Viajar é um excelente remédio para a saúde física e mental, mas, como tudo na vida, precisa ser realizado com cuidado e planeamento.

Foi uma experiência muito gratificante e sem dúvida, a repetir!

Jessica Pereira
Assistente Social





DIA DE PÁSCOA



De forma a celebrar a Páscoa, a manhã de 3 de abril foi bastante colorida: os utentes iniciaram o seu atelier de pintura, explorando a criatividade, elaborando vários ovinhos da Páscoa que são tão característicos desta quadra festiva! O objetivo desta atividade foi criar elementos decorativos espalhados pelo lar como ilustra a imagem.

.Para além disso, a entrega das amêndoas também fez parte! Deslocámo-nos ao domicílios dos nossos utentes para também marcar esta data comemorativa. Feliz e Santa Páscoa para todos!



SAÚDE AO AR LIVRE



Já tínhamos saudades destas magníficas tardes de abril! O sol convida uma boa conversa, uma partida de cartas ou até a um belo passeio na esplanada e jardim do Lar.

Respirar ao ar livre beneficia os reflexos, o raciocínio e a memória.

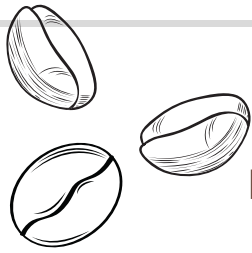
Diversos estudos comprovam que esta prática combate a depressão, o stress e a pressão alta, além de melhorar muito a disposição dos indivíduos.

De ressaltar que estar em contato com a natureza potencializa efeitos positivos para a saúde.

SALA SNOEZELN 4 KIDS

Quem disse que a Sala Snoezelen era apenas para os mais velhos? Agora os mais novos também podem desfrutar do espaço multissensorial do Lar Otília Lourenço, para experienciarem novas abordagens. O Snoezelen pode ser usado em todas as fases do desenvolvimento do ser humano: as suas técnicas também possibilitam a estimulação sensorial (integração dos sentidos) das crianças, com dificuldades, deficiência ou outras limitações. Foi com muito entusiasmo que Beatriz utilizou o seu Voucher da Quermesse da Fundação, sendo a primeira criança a usufruir do ambiente multissensorial, no Lar Otília Lourenço.





OUTRAS ATIVIDADES

DIA MUNDIAL DO CAFÉ

Para comemorar o Dia Mundial do Café, realizámos diversas atividades educativas para falarmos sobre esta bebida quente que tanto gostamos de beber. Abordámos temas como os benefícios/malefícios do café, o seu ciclo de vida (grão, bebida, borra) e demonstrámos o nosso amor por esta bebida ao utilizarmos as borras do café para pintarmos vários corações.



SEJA POSITIVO!



Dia 11 de abril foi exposto aos participantes desta atividade, o conceito de se ser positivo, como ser uma pessoa positiva e como os nossos pensamentos influenciam "a nossa pessoa". Refletimos em conjunto, algumas situações e reformulámos pensamentos negativos e positivos, em que cada um utilizou o smile mais adequado para exteriorizar os seus próprios pensamentos.

Visto que foi bastante interessante a forma como os utentes participaram nesta atividade, vamos continuar a abordar o tema numa próxima oportunidade.

BORBOLETA COM VIDA

Ao longo das várias semanas, os utentes do Lar têm vindo a pintar vários materiais biodegradáveis para elaborar esta linda borboleta! Muitos **parabéns** a todos pelo resultado final!

Se quiserem ver ao vivo as diversas borboletas realizadas pelas várias instituições é só deslocarem-se a Pombal e passearem pela zona histórica.

Deixamos um obrigado ao Município de Pombal e ao Museu Municipal de Pombal por nos terem proposto este desafio.



JARDIM SENSORIAL LAR OTÍLIA LOURENÇO

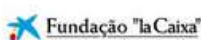
A IMPORTÂNCIA DOS ESPAÇOS EXTERIORES

SABIA QUE UMA SIMPLES ATIVIDADE, COMO LER UM LIVRO NO ESPAÇO EXTERIOR, BAIXA CONSIDERAVELMENTE OS NÍVEIS DE STRESS? OS NÍVEIS DE CORTISOL (HORMONA DO STRESS) REDUZEM QUANDO ESTAMOS EM MARAVILHOSOS ESPAÇOS VERDES.

«NÃO PODE HAVER SAÚDE E BEM-ESTAR SEM SAÚDE ECOLÓGICA»

GAYLE SOUTER-BROWN 2015

Com o apoio



Os Espaços Exteriores têm impacto no nosso quotidiano, e o ambiente que nos rodeia incentiva bastante o nosso humor, tomada de decisão e estado de espírito. Realizar pequenas atividades em espaços verdes, trazem pequenas regalias para a nossa saúde, uma vez que o contacto com a natureza diminui os níveis de cortisol - a hormona do stress. Vai poder usufruir destas experiências e sensações, em breve, no Lar Otília Lourenço. Fique atento/a!



EXPERIÊNCIAS DE CIÊNCIA NO LAR OTÍLIA LOURENÇO

Colocar o dedo com detergente num prato com água e pimenta, fazer um balão encher sem soprar, criar bolhas ou fazer com que uma garrafa se encha debaixo para cima... Estes foram alguns dos ensaios que os utentes realizaram durante o dia de hoje com a nossa "Cientista" Sandra

CONTACTOS:

Lar Otília Lourenço
R. da Fundação, nº 20 | 1300-012 Abiul
Tel.: 236 920800
lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org



Fundação Drº José Lourenço Junior
R. Pinheiro Chagas, nº 101- 3 drt|1050-176 Lisboa
Tel.: 21 3153571
marketing@fundacao-jlourencojr.org