

# A VOZ DO LAR

*Newsletter Trimestral / Lar Otilia Lourenço*



## EDITORIAL

Para dar seguimento à implementação do programa de intervenção social "AGILidades Lab Center", a equipa técnica frequentou uma formação para aprender como se aplica o jogo Mãos Ta! Ti!. Este jogo pode ser utilizado como instrumento de treino e de avaliação.

Para além de divertido, este tem como principal objetivo estimular o raciocínio, a lateralidade, a atenção, a concentração e o desenvolvimento psicomotor. Este é um jogo de tabuleiro que permite uma maior interação entre os participantes, pode ser adaptado consoante as suas capacidades e/ou limitações e tem vários níveis de dificuldade.

De momento, estamos a aplicar este jogo em valência de ERPI, CD, SAD e no Projeto "Saúde em Casa", o qual foi muito bem aceite. Tem sido uma experiência dinâmica e de agilidade mental. É muito gratificante observar o desempenho de cada participante e a interação entre ambos.

Ana Jerónimo  
Animadora Sociocultural

## REGRESSO DOS SANTOS POPULARES

Com o regresso do mês de junho, regressam também as famosas Festas dos **Santos Populares!**

As equipas técnicas da Fundação Dr. José Lourenço Júnior aproveitaram esta quadra festiva típica Portuguesa para dar um novo ar às instalações do Lar Otilia Lourenço, e foram colocados enfeites alusivos aos Santos Populares, tanto no interior como no exterior do edifício, para preparar um convívio para os utentes!

Após dois anos de restrições resultantes da pandemia, a instituição reconhece a importância das atividades culturais na vida dos idosos, e acredita que a participação dos seniores neste tipo de iniciativas oferece uma experiência memorável aos utentes, ao recordar pequenas tradições, estimulando assim, capacidades cognitivas, de comunicação e de socialização, para além de reforçar laços entre utentes e os cuidadores.

João Jesus  
Marketing e Comunicação



## PROGRAMA DE INTERVENÇÃO SOCIAL "AGILIDADES LAB CENTER."

Dia 20 de abril, a Fundação Dr. José Lourenço Júnior esteve presente no salão nobre dos Paços do Concelho, em Pombal, para assinar o protocolo tripartido entre o **Município de Pombal**, IPSS's do concelho com valência de Centro de Dia (CD) e a empresa Minutos Emblemáticos, Lda. ("spin off" do Instituto Politécnico de Leiria **IPLeiria**, detentora da marca), com vista à implementação do programa de intervenção social "AGILidades Lab Center."

Este projeto centra-se criar Lab Centers que dinamizam um conjunto de jogos sérios terapêuticos, certificados cientificamente, adaptados à comunidade geriátrica, bem como a capacitação de equipas para a sua aplicação!

Colocámos em prática o Jogo "Mãos Ta!Ti!" do projeto AGILidades, com o Sr. Carlos e a Sra. Silvina de Centro de Dia!

Neste jogo, os participantes tiram uma carta para verificarem que mão vão utilizar (esquerda ou direita) para realizar uma determinada ação. De seguida, verificam a posição do copo e visualizam a imagem que está no cartão. Finalmente, o primeiro participante a realizar corretamente estes 3 passos e a tocar na campainha ganha um cartão e, no final, vence quem amealhar mais cartões!

Foi muito gratificante ver o desempenho de cada um e a interação entre todos!

Para além de divertido, este jogo, estimula o raciocínio, a lateralidade e o desenvolvimento psicomotor!



## Dia do Trabalhador - 1 de Maio 2022



Para celebrar o dia do trabalhador, realizámos um vídeo com a ajuda dos nossos utentes Sr. Domingos e Sr. Fernando sobre a profissão de Alfaiate! Obrigado ao Sr. Domingos por nos explicar mais sobre aquela que foi a sua profissão durante vários anos!

## OUTRAS ATIVIDADES

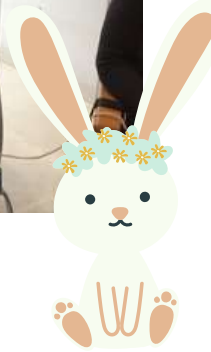
### COREOGRAFIA COM POMPONS

No Lar Otília Lourenço, o dia foi de muita animação: a nossa equipa técnica, com a ajuda dos idosos, realizaram uma fantástica coreografia com o auxílio de pompons originais em forma de balão! Que belo momento de descontração!



### JOGO DO ANEL

Sentados em círculo com um circuito de cordel nas mãos, cada jogador teria de passar o anel de um para o outro enquanto toca a música! Quando a música para, o jogador que esteve vendado no meio do círculo, tem de adivinhar em que mão ficou o anel!



### ENTREGA DAS AMENDÔAS DA PÁScoa

A equipa técnica de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Centro de Dia (CD) do Lar Otília Lourenço foi à rua no passado dia 15 de Abril entregar aos seus utentes umas belas amêndoas da Páscoa!

Igualmente desejámos uma Boa e Santa Páscoa a todos junto dos seus familiares e entes queridos!



### Dia Internacional dos Monumentos e Sítios - 18 de Abril



Para assinalar o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios e a "chegada da primavera ao centro histórico" de Pombal, a Fundação Dr. José Lourenço Júnior participou na iniciativa **CORAÇÃO DE VIANA: ÍCONE DO ARTESANATO NACIONAL** dinamizado pelo Museu de Arte Popular Portuguesa e pelo Município de Pombal com este magnífico coração elaborado pelos utentes do Lar Otília Lourenço!

Visitem este e outros exemplares do Coração de Viana no centro histórico de Pombal!

## NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE



Existem várias limitações devidas ao envelhecimento. Uma delas, que causa problemas na ingestão alimentar e no equilíbrio nutricional, é a deficiente mastigação, devido ao uso de próteses ou placas dentárias, resultando na má deglutição, desidratação e alterações da função gastrointestinal, o que pode contribuir para outros problemas como **diabetes**, **hipertensão arterial**, **demência**, entre outras, com o respetivo incremento da farmacoterapia.

Os alimentos fornecem os nutrientes necessários à medida que envelhecemos. Comer bem pode ajudar a melhorar a agilidade mental, aumentar os níveis de energia e a resistência à doença.

Nesta fase da vida, a falta de apetite é um dos fatores que muito contribui para uma alimentação pouco adequada.

Quando existe uma diminuição do apetite pode ser útil enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional. Exemplos disso são os **suplementos alimentares - proteicos ou energéticos; clara de ovo na sopa; sobremesas lácteas com leite gordo e frutos secos.**

Esta é uma boa estratégia para garantir que se obtém mais energia com um menor número de alimentos.

Está tudo ligado, com uma alimentação saudável e quando o corpo se sente bem, o bem-estar aumenta por dentro e por fora!

### Dia Nacional dos Moinhos - 7 Abril

Para além de se celebrar o Dia Mundial da Saúde, celebra-se também o Dia Nacional dos Moinhos! A equipa do "Saúde Em Casa", na companhia dos seus utentes, visitámos os Moinhos das Corujeiras: um dos pontos de referência da nossa Freguesia de Abiul!

Desfrutou-se deste dia de uma forma prazerosa, com o intuito de promover um momento, não só de lazer, mas também de bem estar físico, mental e cognitivo com as irmãs Coimbra!

<https://www.facebook.com/saudeemcasa.fundacaojlr>



## CONTACTOS:

Lar Otilia Lourenço  
R. da Fundação, n° 20 | 1300-012 Abiul  
Tel.: 236 920800  
[lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org](mailto:lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org)



Fundação Dr° José Lourenço Junior  
R. Pinheiro Chagas, n° 101- 3 drt | 1050-176 Lisboa  
Tel.: 21 3153571  
[marketing@fundacao-jlourencojr.org](mailto:marketing@fundacao-jlourencojr.org)

Gestão e Prestação de Serviços em ERPI | CD | SAD  
[www.fundacao-jlourencojr.org](http://www.fundacao-jlourencojr.org)