

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral | Lar Otília Lourenço



Fátima, 2024

EDITORIAL

À atenção particular às necessidades os adultos mais velhos e do seu bem-estar, é essencial. Nas instituições, as atividades socioculturais desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental, emocional e física dos residentes.

Através de atividades variadas, adequadas a cada um individualmente ou a cada grupo, permitem a oportunidade de potenciar as suas capacidades, aprender coisas novas e partilhar as suas histórias. O que fortalece não só a autoestima, mas também promove a resiliência emocional, essencial para enfrentar os desafios do envelhecimento.

Investir em atividades socioculturais nas instituições é vital para garantir que os idosos vivam com dignidade e alegria. Criar um ambiente acolhedor, confortável, seguro e estimulante, onde cada residente se possa sentir valorizado e útil, deve ser a prioridade das instituições, contribuindo para um envelhecimento pleno e tranquilo.



Joana Tavares

Educadora Social | Coordenadora de Atividades

BODO DE ABIUL

Estivemos, como habitualmente, presentes nas Festas do Bodo de Abiul, que decorreram nos dias 3, 4 e 5 de agosto. Agradecemos a todos que nos visitaram e contribuíram para o sucesso do evento, onde tivemos deliciosos bolos, cafés, amarguinha e ginja.

Vendemos também diversos marcadores, feitos pelos nossos residentes.

Aqueles que quiseram assistiram à tradicional procissão e à tourada, momentos que já fazem parte das nossas habituais celebrações. Agradecemos especialmente à Junta de Freguesia de Abiul pelo apoio e colaboração, na realização deste evento.

Juntos, continuamos a fortalecer os laços da comunidade e a celebrar a cultura local!



REENCONTRO VIRTUAL

Passados 3 anos, o Sr. Rogério voltou a ver e a falar com o pai que se encontra na SCM da Marinha Grande. Foi um momento repleto de emoção. Ver o rosto do pai na tela, ouvir a sua voz e partilhar sorrisos à distância trouxe alegria a ambos. Esta conexão virtual, embora diferente, revelou a força dos laços familiares que permanecem intactos, lembrando-nos de que, mesmo separados fisicamente, o amor e o apoio da família podem iluminar os dias mais tristes, renovando a esperança e a alegria de viver.

FESTIVAL SETE SOIS SETE LUAS

Dia 12 de agosto tivemos o privilégio de acolher, no Lar Otilia Lourenço, um espetáculo do Festival Sete Sóis Sete Luas, que decorre em Portugal, Croácia, Itália, Marrocos, Cabo Verde, Eslovénia, Espanha, França e Luxemburgo.

Músicos de vários países estão reunidos na 7 Sóis Revolution Orkestra, e presentearam os nossos residentes e colaboradoras com música e dança, num espetáculo belo e animado!

Agradecemos ao Município de Pombal por nos ter proporcionado tão bons momentos!





OUTRAS ATIVIDADES

IDA À LAGOA DA ERVIDEIRA E PRAIA

No dia 21 de agosto, fomos conhecer a Lagoa da Ervideira, onde aproveitámos para fazer um piquenique e caminhar pelos passadiços. Depois seguimos para a Praia do Pedrogão para comer um gelado e ouvir as ondas do mar. Foi um dia em cheio!



VISITA À EXPOSIÇÃO DE BONECAS COM`CHITA

No dia 4 de setembro, aproveitámos a bela tarde de sol e fomos visitar o Museu de Arte Popular Portuguesa que tinha uma exposição de bonecas Com'chita. Tivemos oportunidade de conhecer diversas bonecas realizadas por diversas instituições do Município de Pombal.

PLANTAÇÃO DE PLANTAS AQUÁTICAS

Partilhamos convosco a sensação de alegria que foi para todos, ao embelezar o nosso lago com uma planta aquática. As ninfeias são plantas únicas, conhecidas pela sua beleza. Que belo ficou o nosso lago!



VISITA AO PARQUE VERDE DO AÇUDE

Dia 18 de setembro fomos visitar o parque verde do Açude em Pombal. Ainda tivemos oportunidade de dar uma caminhada e ouvir o som do rio, tendo terminado a nossa tarde a beber um cafezinho e um panaché.

Foi um dia muito bem passado que nos fez regressar ao Lar Otília Lourenço com as baterias carregadas e muito felizes!



MOMENTO DE REFLEXÃO



Foi realizada uma atividade com o intuito de despertar para a valorização pessoal de cada um. Os participantes reuniram-se num círculo, criando um ambiente descontraído. A sessão começou com a apresentação da flor de chá, que despertou a curiosidade e admiração dos presentes, que comentaram sobre a sua beleza e sabor.

Após a sua degustação, surgiram diversos temas de conversa, até que o foco se voltou para a autoavaliação, com a utilização de um espelho. Cada participante teve a oportunidade de refletir sobre si mesmo, criando um clima de apoio e valorização mútua. O encontro culminou em aplausos, celebrando o desempenho e a espontaneidade de todos, fortalecendo ainda mais os laços entre os participantes!



EVENTOS E PARCERIAS

A Abordagem Multisensorial para melhor Cuidar: Horticultura Social e Terapêutica

A Horticultura e Jardinagem Social e Terapêutica (HJST) é uma abordagem que utiliza a interação com plantas e a natureza como meio de **promover o bem-estar físico, emocional e social**. Este método, com uma base científica sólida, é aplicado a diversos grupos, como crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiências físicas, mentais ou cognitivas. Uma equipa do Lar esteve em formação sobre esta abordagem, em Madrid, no Jardim Sensorial da Coslada.



Foram dias de pura intensidade, repletos de aprendizagem e trabalho, onde descobrimos como fazer o bem-estar florescer através da Natureza, usando hortas e jardins como super ferramentas!



ESPAÇO MULTISSENSORIAL: NOVO SERVIÇO!



Uma Abordagem Sensorial para Crianças com Necessidades Especiais

SNOEZELLEN 4KIDS

FUNDAÇÃO DR. JOSÉ LOURENÇO JÚNIOR

Transformando Vidas através de experiências sensoriais!

No Snoezelen 4Kids, oferecemos um serviço especializado que utiliza ambientes sensoriais controlados para ajudar crianças e jovens com necessidades especiais a desenvolver as suas capacidades cognitivas, emocionais e sociais. Esta abordagem é particularmente eficaz para crianças com autismo, TDAH e dificuldades de aprendizagem. 📌

👉 Saiba mais sobre como o Snoezelen 4Kids pode beneficiar a sua Instituição, Escola ou prática clínica, proporcionando um ambiente que promove o crescimento e o bem-estar das crianças.

CONTACTE-NOS!



📍 Rua da Fundação, n. 20 | Abiul

📞 236 920 800

✉️ rita.silva@fundacao-jlourencojr.org



Talentos do Lar

SR. MANUEL TEIXEIRA

O Sr. Manuel tem-se destacado como o “Cuidador do Jardim”. Com dedicação e carinho, ele ensina-nos a importância de cuidar das plantas, revelando como essa atividade pode trazer alegria e tranquilidade.

Cuidar do jardim não é apenas uma tarefa, é uma forma de conexão com a natureza. O Sr. Manuel lembra-nos que as plantas precisam de atenção e amor para crescer e florescer. Além disso, essa atividade ajuda a manter a mente tranquila e a promover o bem-estar físico.

O Sr. Manuel está sempre pronto para partilhar dicas e histórias sobre cada planta e refere que gosta muito de cuidar do espaço exterior!

Agradecemos ao Sr. Manuel pela sua dedicação e carinho, tornando o jardim, num espaço de beleza e serenidade para todos nós!



D. LUCINDA SILVA

No Lar Otília Lourenço estamos sempre à procura de maneiras de tornar os dias mais criativos e significativos.

Temos andado a realizar umas fitas que serão oferecidas, brevemente, num evento.

Recentemente, a nossa talentosa D. Lucinda Silva presenteou-nos com uma habilidade fascinante: fazer tranças. Esta prática não só é uma forma divertida de expressão artística, mas também uma oportunidade de relembrar tradições e memórias!

A D. Lucinda referiu que antigamente quando andava a guardar o gado, divertia-se a fazer “afundos” (o que a utente chama às tranças) no junco. A D. Lucinda também nos falou que também fazia “afundos” nas cebolas e nos alhos!!

Agradecemos a D. Lucinda por nos inspirar e por nos lembrar da beleza que pode ser encontrada nas coisas mais simples da vida.



CONTACTOS E REDES SOCIAIS

Lar Otília Lourenço
R. da Fundação, n.º 20 | 1300-012 Abiul
Tel.: 236 920800
lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org

