

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral | Lar Otília Lourenço



EDITORIAL

Ao chegar ao fim de **2024**, ressalva-se o balanço positivo da atividade da instituição neste ano que passou! Continuámos focados em melhorar os serviços de Cuidados, reforçando a formação de colaboradores em diversas áreas, com destaque para a formação internacional em abordagem multissensorial Snoezelen e em Horticultura e Jardinagem Social e Terapêutica.

Continuámos na renovação de alguns espaços do Lar com vista a diversificar os ambientes e os espaços comuns.

Participamos em diversos eventos com outras instituições, recebemos o encontro de Voluntários do Concelho, passeámos e visitámos exposições!

Estamos já a preparar o ano de 2025, o entusiasmo que nos caracteriza!

Votos de um BOM ANO para todo@s!

Isabel Vaz Serra | Pr. do Conselho de Administração

NATAL É TEMPO DE PARTILHA E AMOR

Dia 20 de dezembro realizou-se a festa de Natal no lar Otília Lourenço.

Como habitual, foi um dia dedicado exclusivamente aos nossos utentes.

De manhã, realizaram-se as confissões e a missa, algo muito valorizado por todos. Seguidamente, tivemos o almoço de Natal. Da parte da tarde, houve um momento musical em que apresentámos uma pequena coreografia com utentes cadeirantes e a equipa técnica.

Foi um momento de animação e descontração! Posteriormente, realizou-se a entrega dos presentes oferecidos pela Instituição, pelos familiares e pela Junta de Freguesia de Abiul. Tivemos ainda a atuação do Rancho Infantil "Pedrinhas da Sicó" - Abiul que foi muito apreciado por todos! Muito obrigada!

Por fim, houve um lanche partilhado que foi do agrado de todos!



FORMAÇÃO EM HORTICULTURA E JARDINAGEM SOCIAL E TERAPÊUTICA

Uma equipa do lar esteve em Madrid para uma formação especializada em Jardinagem Social e Terapêutica. Os 3 dias de formação foram mágicos!

Explorámos o Jardim Terapêutico “Los Sentidos”, em Conchada, Madrid, um verdadeiro paraíso de plantas aromáticas, árvores frutíferas e caminhos sensoriais.

Cheirámos aromas incríveis, sentimos texturas fascinantes e ouvimos sons mágicos. Descobrimos espécies de plantas e suas superutilizações.

Dedicamo-nos a tarefas de planeamento.

Aprendemos também a observar as plantas como verdadeiros detetives, desvendando os seus usos, significados e os objetivos que queremos alcançar em cada aventura que vamos criar com os nossos adultos mais velhos.

Explorámos técnicas para criar uma horta em 1m2 e praticámos o uso de ferramentas adaptadas para superar os desafios na realização de tarefas, estimulando os sentidos de diversas maneiras. Excepcional!!



PROMOÇÃO DA AUTONOMIA

Todos os momentos são valiosos, para os nossos utentes. Quando souberam que a colaboradora Fátima tinha que ir a Vila Cã, aproveitaram logo para fazerem as suas compras no supermercado para o fim-de-semana!!

Foi, uma vez mais, uma forma excelente de reafirmar a autonomia, independência, mas acima de tudo garantir as suas preferências nos produtos.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL - 10 OUTUBRO



Realizámos um jogo “quantos queres?” adaptado para realizar ensinamentos relativamente à saúde mental que ainda é um estigma na nossa sociedade atual!

A prevenção em saúde mental é essencial para promover o bem-estar individual e coletivo, reduzindo o impacto de transtornos mentais na sociedade. Investir em estratégias preventivas, como a promoção de hábitos saudáveis, a educação emocional e o combate ao estigma, contribui para uma maior resiliência e qualidade de vida. A identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico permite intervenções eficazes, evitando o agravamento de condições como ansiedade e depressão. A prevenção não só reduz custos associados aos tratamentos, mas também fomenta comunidades mais saudáveis, integradas e solidárias.

Apostar na prevenção é investir no futuro de tod@s!

OUTRAS ATIVIDADES

DOMINGÃO SIC

Os utentes foram assistir ao Domingão da SIC e apareceram na Televisão!!

Tiveram o privilégio de conhecer a Luciana Abreu e o Emanuel! Foi mesmo uma grande emoção!

Um agradecimento especial ao Município de Pombal e à Junta de Freguesia de Abiul por nos proporcionarem estes momentos maravilhosos.



DIA INTERNACIONAL DOS VOLUNTÁRIOS



Recebemos na nossa instituição voluntários do concelho num encontro cheio de boa disposição, partilha e muita alegria! Muito obrigada a APEPI - Banco de Voluntariado Dar as Mãos por celebrar no nosso espaço o esforço, dedicação e entrega dos voluntários do nosso concelho, salientando os valores de entajuda e sentido de comunidade!

Tivemos ainda o gosto de mostrar a nossa Sala Snoezelen e o Jardim Sensorial, tivemos um lanche partilhado e um belo momento musical com o grupo de gaiteiros "Os Canários".

Com os voluntários realizamos um pequeno workshop sobre horticultura terapêutica, onde se fizeram lembranças, se falou da terra e das sementes e cada voluntário fez a sua sementeira.

Um dia muito rico e feliz para tod@s!!

SEMINÁRIO INTERNACIONAL 2025

É com muita satisfação que a Fundação Dr José Lourenço Junior se encontra a preparar o **Seminário Internacional "Cuidar com os Sentidos- A importância dos Ambientes Multissensoriais"** que será dia **13 de fevereiro de 2025**, no Auditório da Biblioteca Municipal de Pombal!

Um evento imperdível para todos os Cuidadores, profissionais de saúde, educação e intervenção social que desejam explorar o poder dos ambientes multissensoriais.

Quer saber mais sobre como envolver todos os sentidos na sua abordagem de Cuidados?

Não perca a oportunidade de aprender com especialistas internacionais e expandir as suas competências!

Inscrições a partir de 01/01/2025 para um evento que abordará como **TRABALHAR NA RELAÇÃO: COM O PRÓPRIO, COM OS OUTROS, COM O AMBIENTE !**



EVENTOS E PARCERIAS

Conferência Internacional "The rhythm of life - motions and emotions through Snoezelen" dias 26 e 27 de outubro, em Gotemburgh, Suécia

Foi um privilégio para uma equipa do Lar, participar na 19ª Conferência Internacional promovida pela ISNA-España (associação que promove, em vários países do mundo, a abordagem Snoezelen e práticas multissensoriais, assegurando a formação, investigação e divulgação de Boas Práticas entre profissionais).

Os temas foram diversos e muito ricos, como por exemplo como acionar a estimulação do Sistema de Oxitocina, por Kerstin Uvnäs Moberg, que apresentou formas de estimular este sistema de oxitocina, uma hormona que promove laços afetivos, reduz o stress e melhora a interação social.

André Frank, fisioterapeuta, apresentou o método de dança aquática, uma atividade personalizada para pessoas com PIMD, com efeitos positivos em stress, espasticidade e interação, comprovados por pesquisa.

Maria José Cid, recordou-nos os conceitos de Humanidade, em que os cuidados se baseiam na valorização da pessoa através de quatro pilares relacionais (Palavra, Olhar, Toque, Verticalidade) e cinco princípios: zero cuidados à força, respeito pela individualidade, ambiente de desejo e vida, abertura ao mundo exterior e viver e morrer com dignidade.

Foram dados exemplos de como os ambientes "errados" (com barulho, excesso de iluminação, etc,) implicam estímulos errados e como as intervenções e os cuidados se têm que adaptar à pessoa, ao seu estado de ansiedade.

Ou como as Observações sensoriais (olfato, audição, tato, paladar e visão) podem afetar, de forma subconsciente, e podem ser diferentes entre indivíduos



MORE WE, LESS ME!

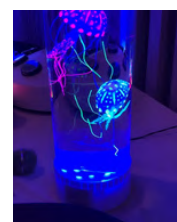
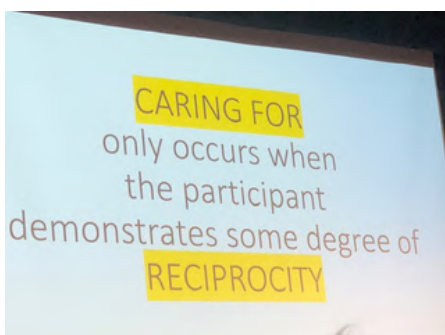


COMO INTRODUIZIR VALOR NAQUILO QUE SE FAZ, TODOS OS DIAS?

WORK TOGETHER TO GET THE BEST RESULTS!

OS MELHORES EQUIPAMENTOS SÃO: AS MÃOS, OS OUVIDOS, O NARIZ E O TOQUE

AUSÊNCIA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA AUMENTA A DEMÊNCIA



Talentos do Lar

SILVINA RODRIGUES E MARIA LOPES

A D. Silvina e a D. Maria têm por hábito realizar caminhadas diárias de forma a se sentirem mais ativas.

Posteriormente também nos presenteiam com arranjos florais, que colhem no jardim da instituição e no exterior.

Duas atividades que tem gosto em realizar e para além disso, fortalecem os seus laços afetivos.

Obrigada!



AMÉRICO MARQUES

O Sr. Américo, utente recente na nossa instituição, evidencia muito jeito para a expressão teatral/dramática.

Na nossa festa de Natal, recitou um poema com bastante eloquência, captando a atenção dos presentes.

Tem ainda bastante jeito para a pintura de mandalas, algo que queremos preservar e continuar a incentivar.

Parabéns!!



CONTACTOS E REDES SOCIAIS

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

