

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral | Lar Otília Lourenço



EDITORIAL

A Terapia Ocupacional desempenha um papel fundamental no bem-estar dos residentes, promovendo a autonomia, a participação ativa e a qualidade de vida. Através de atividades adaptadas, procura-se estimular as capacidades físicas, cognitivas e sociais, incentivando cada residente a manter-se envolvido no seu dia a dia.

No entanto, um dos maiores desafios é a motivação dos residentes para saírem de uma rotina sedentária. Muitas vezes, o conforto da cadeira parece mais convidativo do que a atividade proposta!

Mas, com paciência e estratégias criativas, conseguimos despertar o interesse e mostrar que o movimento e a participação fazem toda a diferença!

Pequenos passos trazem grandes conquistas, e cada momento ativo é uma vitória para a saúde e felicidade de todos!

Inês Lopes | Terapeuta Ocupacional

DIA DOS AFETOS - 14 FEVEREIRO 2025

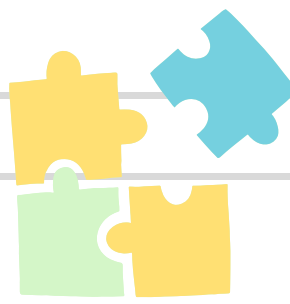
O Dia dos Afetos é uma celebração sobre a importância do carinho, da empatia e das relações humanas. Num mundo cada vez mais acelerado, esta data lembra-nos do valor de gestos simples, como um abraço, uma palavra amiga ou um sorriso sincero.

Expressar afeto fortalece laços, melhora o bem-estar emocional e cria um ambiente mais harmonioso entre as pessoas. Pequenas demonstrações de amor e consideração fazem toda a diferença no dia a dia, promovendo a felicidade e a união!

Mais do que uma data no calendário, o Dia dos Afetos deve ser um lembrete de que cultivar boas relações e espalhar gentileza pode transformar vidas.

Afinal, o afeto é um dos sentimentos mais poderosos que existem!





DIA DO PUZZLE - 29 JANEIRO 2025

O Dia do Puzzle destaca a importância dos jogos de quebra-cabeça para o estímulo cognitivo. Nos adultos mais velhos, estas atividades ajudam a fortalecer a memória, melhorar a atenção e exercitar a mente, prevenindo o declínio cognitivo.

Montar puzzles estimula a concentração, a paciência e a resolução de problemas, além de proporcionar momentos de lazer e socialização. É uma forma simples e eficaz de manter o cérebro ativo e saudável ao longo da vida

Ao longo do mês de janeiro, completámos este puzzle de 500 peças!

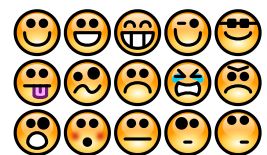


ATELIER HORTICULTURA E JARDINAGEM SOCIAL E TERAPÊUTICA



A horticultura e a jardinagem terapêutica promovem bem-estar físico e mental através do cultivo de plantas. Estas atividades, realizadas em hospitais, escolas e comunidades, ajudam na reabilitação, inclusão social e conexão com a natureza, tornando os espaços mais saudáveis e acolhedores.

No nosso Atelier de Horticultura e Jardinagem Social e Terapêutica fizemos sementeiras de salsa e orégãos! Futuramente, quando crescerem, irão ser utilizadas nas nossas refeições!



ATIVIDADE GRUPAL - RETRATOS DE EMOÇÕES

Foi realizada uma atividade grupal de nome "Retratos de Emoções"!! Esta teve como objetivo estimular a identificação e a expressão de emoções através de imagens de recortes de revistas, promovendo reflexões e trocas sobre sentimentos e experiências pessoais

Os participantes estão todos de parabéns!



OUTRAS ATIVIDADES

TEAM BUILDING

Até á data já foram concretizadas 2 Atividades de Team Building!

As primeiras atividades de Team Building foram realizadas na Sala de Snoezelen! Foram momentos únicos de conexão, partilha e descontração, tornando a equipa ainda mais unida.

Que venham as próximas!



VISITAS DOMICILIÁRIAS



As visitas domiciliárias representam momentos de carinho, atenção e alegria, ajudando a combater a solidão e a trazer mais luz para o dia a dia daqueles que, muitas vezes, vivem isolados.

O contacto humano reforça o sentimento de pertença e importância. Saber que há alguém que se preocupa, que chega com uma palavra amiga e um olhar acolhedor, traz conforto emocional e bem-estar.

Promover a socialização através das visitas é devolver a alegria de viver aos utentes, criando laços, memórias e momentos inesquecíveis. Afinal, o sorriso de um idoso é um reflexo do carinho que recebe e da felicidade que sente ao ser lembrado e valorizado.



ATELIER DOS DESAFIOS

No nosso mais recente Atelier dos Desafios, lançamos um jogo cheio de diversão e boa disposição: **Golf de Bengala!**

Os nossos utentes mostraram que o espírito de equipa faz toda a diferença! No final, até as colaboradoras se juntaram à brincadeira!

Foi uma manhã cheia de gargalhadas, pontaria e, claro, muitos aplausos!

Porque aqui, cada desafio é uma nova oportunidade para criar momentos felizes!



EVENTOS E PARCERIAS

“Seminário Cuidar com os Sentidos - A importância dos Ambientes Multissensoriais” e visita ao Lar

Foi um privilégio enorme contar com a presença de **Marc Thiry**, **Paula Gómez-Vela** e **Karin Palmlof** como oradores no nosso seminário “Cuidar com os Sentidos - A importância dos Ambientes Multissensoriais” no dia 13 de Fevereiro!

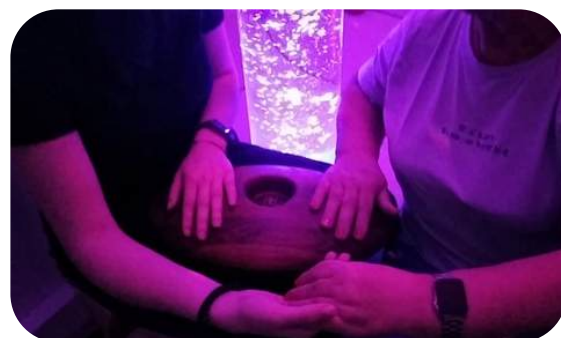
A participação de cerca de 150 pessoas, provenientes de 40 instituições e representando 37 concelhos (Portugal, Madeira e Açores), demonstra bem o interesse e a relevância do tema abordado.

Queremos também destacar a importância da visita dos nossos ilustres oradores ao Lar Otilia Lourenço. Foi com enorme satisfação que ouviram e observaram o trabalho desenvolvido, reconhecendo o empenho, a dedicação da equipa e a qualidade das nossas instalações.

Manifestaram-se genuinamente felizes e acolhidos, partilhando que se sentiram em casa!

Agradecemos a tod@s os colaboradores que contribuíram para o sucesso deste evento e para o acolhimento que tanto impressionou os nossos convidados!

Junt@s, continuamos a fazer a diferença!



Testemunhos:

“Há muito tempo que não ia a um seminário com tanta qualidade, pela originalidade, transparência, encadeamento dos temas, as evidências apresentadas a tranquilidade com que tudo se desenrolou. A tradução excelente. Parabéns!”

“Muito interessante é sempre uma mais-valia poder aprender novos conceitos e técnicas de modo a melhorar a qualidade de vida dos nossos clientes. Obrigada a todas as pessoas envolvidas que nos presentearam com este seminário”.

Talentos do Lar

DEOLINDA MATEUS, RAINHA DA ALEGRIA



A positividade e a boa energia são talentos que transformam vidas. Pessoas que cultivam esse dom espalham motivação, tornando os desafios mais leves e inspirando quem está ao seu redor.

Ser positivo não é ignorar problemas, mas enfrentá-los com coragem e esperança. Pequenos gestos, como um sorriso ou uma palavra de incentivo, criam um efeito dominó de bem-estar. Além disso, manter uma atitude otimista fortalece a mente, melhora a saúde e atrai boas experiências.

Cultivar a positividade é uma escolha diária que faz a diferença no mundo. Quanto mais compartilhamos boas energias, mais recebemos de volta!

Muitos parabéns D. Deolinda por nos transmitir sempre boa energia e perseverança!



FERNANDO SILVA, O ETERNO PADEIRO

Ser padeiro é mais do que apenas fazer pão! É uma verdadeira arte que exige paixão, dedicação e paciência. Desde a escolha dos ingredientes até o momento em que o pão sai do forno, cada etapa envolve técnica e sensibilidade.

A panificação combina tradição e inovação, unindo receitas clássicas a novas tendências. Além disso, o padeiro precisa entender sobre fermentação, temperatura e tempo para garantir um produto perfeito.

O cheiro do pão quentinho pela manhã é um presente para todos, e o padeiro tem o privilégio de proporcionar esse momento especial. Mais do que um ofício, ser padeiro é transformar farinha e água em sabor, carinho e memória!

Muito obrigado Sr. Fernando por nos trazer agradáveis momentos como este na nossa instituição!

CONTACTOS E REDES SOCIAIS

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

