

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral | Lar Otília Lourenço



EDITORIAL

A Fundação Dr José Lourenço Junior tem feito uma aposta muito intensa na formação e capacitação dos seus colaboradores, com vista a evoluir nos cuidados, proporcionando mais e melhores ferramentas que beneficiem, tanto os nossos clientes, como a equipa.

Damos, este trimestre, mais um passo extremamente importante com a jornada de formação **HUMANITUDE**. Uma abordagem pioneira que tem vindo a transformar as relações em cuidados, há mais de 45 anos.

Esta metodologia de **Cuidado Humanitude**, desenvolvida por Yves Gineste e Rosette Marescotti em França, constitui uma abordagem inovadora e humanizada no cuidado a pessoas idosas e dependentes, particularmente **relevante em contextos de demência e institucionalização**.

Assenta no princípio fundamental de que cada pessoa deve ser cuidada preservando a sua dignidade, identidade e autonomia, reconhecendo-a como sujeito de direitos e não apenas como “objeto” de cuidados.

Sem dúvida que esta forma de Cuidar representa uma mudança cultural nos cuidados, **colocando a relação humana no centro da prática profissional** e promovendo um **envelhecimento mais digno e respeitado**.

Seguimos confiantes neste caminho!



Isabel Vaz Serra,
Adminstradora

SOMOS FAMÍLIA

A convivência entre os residentes e as suas famílias é sempre um dos pontos mais especiais das celebrações. Entre conversas, risos, abraços e olhares cúmplices, fortalecem-se laços e reavivam-se memórias partilhadas ao longo da vida.

Estas festas criam um ambiente acolhedor, onde cada gesto de carinho se transforma em energia positiva para todos. Momentos como este não apenas trazem alegria ao presente, mas também reforçam o sentimento de pertença, valorizam histórias de vida e promovem uma união que se prolonga para além do dia da festa.

Para o ano prometemos repetir a dose, com ainda mais sorrisos e boas memórias!



FEIRA MEDIEVAL - ARTES E SABORES

Estivemos presentes na Feira Quinhentista de Abiul com a nossa barraquinha repleta de criatividade e dedicação! Alguns dos nossos idosos arregaçaram as mangas e participaram ativamente na preparação de artigos para venda, desde delicados trabalhos em macramé com vasos de flores, até canecas personalizadas, jarros e deliciosas broinhas caseiras. Mais do que um espaço de venda, esta participação foi uma oportunidade de partilha entre gerações, de valorização dos saberes e talentos dos nossos utentes e de aproximação à comunidade. Cada peça tinha um pouco de história, cuidado e carinho – tornando este momento verdadeiramente especial. Eventos como este são essenciais para fortalecer laços, dar visibilidade ao trabalho desenvolvido e mostrar que o envelhecimento ativo é feito de participação, criatividade e muito entusiasmo.



CONVÍVIO INTERINSTITUCIONAL DA ZONA IV - ARRAIAL POPULAR



Dia 9 de Julho, foi dia de festa no Parque de Merendas de Carnide com o Convívio Interinstitucional da Zona IV - Arraial Popular!

Vivemos uma tarde cheia de animação, música, dança, comida, bebida e boa disposição. Foi um verdadeiro momento de partilha, convívio e alegria entre utentes e colaboradores!

Queremos agradecer de coração a todas as instituições que marcaram presença e em especial à instituições que integram a Zona IV, que contribuíram para o sucesso deste evento!

ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

Durante julho, os meninos das Férias Ativas de Abiul trouxeram muita energia à nossa instituição, partilhando atividades e bons momentos com os nossos residentes.

Estas iniciativas criam laços especiais: os mais novos aprendem com a experiência dos mais velhos e os idosos recebem a alegria e vitalidade das crianças.

Para o ano, cá estaremos para repetir!





OUTRAS ATIVIDADES

BODO DE POMBAL

No dia 24 de julho, os homens da casa embarcaram numa missão muito especial até ao Bodo de Pombal...

O objetivo? Desfrutar de um panaché bem fresquinho e trazer deliciosas faturas para partilhar ao lanche com todos!

A missão foi cumprida com sucesso!! E, mais do que isso, proporcionou momentos de convívio, boa disposição e muitas gargalhadas.

Um verdadeiro exemplo de como pequenos gestos e saídas simples podem encher o dia de alegria e fortalecer laços.



Alguns dos nossos residentes tiveram a alegria de receber a visita dos netos e bisnetos, que vieram contar histórias e partilhar um gelado delicioso!

Entre risos, abraços e muitas emoções, celebrámos o Dia dos Avós de forma especial, reforçando os laços entre gerações e mostrando que o verdadeiro presente é a presença e o carinho partilhado.

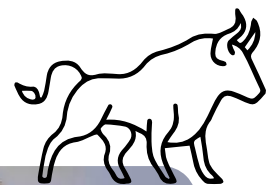
PRESENÇA NO BODO DE ABIUL

Mais uma vez, marcámos presença no Bodo de Abiul com a nossa barraquinha, cheia de criatividade e sabor!

Este ano, os visitantes puderam encontrar ginja, amarguinha, fatias de bolo, trabalhos de macramé com vasos de flores e porta-chaves temáticos de touro e barrete de forcado.

Para além de proporcionar momentos de convívio e alegria, esta iniciativa permitiu-nos divulgar os serviços do nosso lar junto da comunidade, reforçando a proximidade e o laço com todos.

Cada artigo vendido e cada sorriso partilhado mostram que estes eventos são muito mais do que uma feira: são uma oportunidade de celebrar, aprender e estreitar relações!



EVENTOS E PARCERIAS

Erasmus+ em Oslo: aprendizagens que inspiram o futuro dos Cuidados

Dia 10 de Julho, realizámos a sessão de partilha com todas as colegas, sobre a visita de estudo a Oslo, Noruega, no âmbito do projeto Erasmus+!

Este encontro teve como propósito refletir e disseminar as aprendizagens adquiridas, destacando as boas práticas observadas no contexto dos cuidados a pessoas idosas. Foi um momento de grande riqueza profissional, onde a troca de ideias e perspetivas fortaleceu o espírito de equipa e trouxe novas inspirações para o nosso trabalho diário.

Mais do que uma partilha, foi um passo importante na construção de um caminho de melhoria contínua, reafirmando o nosso compromisso em prestar serviços de qualidade, centrados nas necessidades e bem-estar dos nossos utentes.

Durante a visita a Oslo, ficou evidente o valor que a sociedade norueguesa atribui ao contacto com a natureza e ao papel que este desempenha na qualidade de vida das pessoas idosas. Caminhadas ao ar livre, espaços verdes acessíveis e atividades comunitárias em contacto direto com o meio natural, são parte integrante do quotidiano.

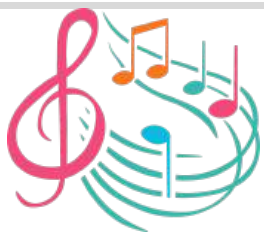
Esta proximidade com a natureza promove:

- bem-estar físico e emocional,
- reduz o isolamento social,
- estimula a autonomia.

Além disso, contribui para um envelhecimento mais saudável, onde o movimento, a socialização e o equilíbrio entre corpo e mente são prioridades.

O modelo norueguês mostra-nos que o envelhecimento ativo é mais do que manter-se fisicamente ocupado: é criar oportunidades para que as pessoas idosas continuem a sentir-se parte da comunidade, com qualidade de vida, motivação e alegria no dia a dia!





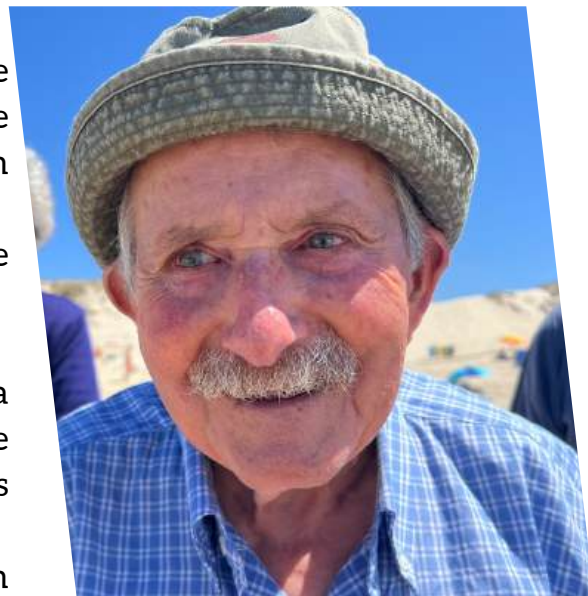
ARTUR MENDES

Talentos do Lar

O Sr. Artur é uma pessoa alegre, participativa e bastante resiliente. Gosta de fazer desgarradas e de jogar cartas, atividades que lhe proporcionam momentos de convívio, prazer e expressão cultural. Gosta de estar connosco, cooperando com a equipa e gerindo bem à rotina do dia a dia!

A sua presença constitui uma mais-valia para a comunidade do lar, promovendo interação social e incentivando outros utentes a participarem nas atividades.

A sua resiliência e atitude positiva tornam-no um exemplo de aceitação e motivação, enriquecendo o ambiente e fortalecendo o bem-estar coletivo!



ROSA NEVES

A nossa querida utente Rosa Neves é um verdadeiro exemplo de dedicação e entusiasmo no cuidado da horta da instituição! O seu gosto pelas plantas e pela terra reflete-se no carinho com que cuida de cada cultivo, transmitindo aos demais utentes e colaboradores o prazer de valorizar a natureza e os seus frutos.

Sempre que recebemos visitantes, a D. Rosa manifesta um orgulho especial em partilhar o seu conhecimento, explicando de forma detalhada o que cultivamos e como se faz a manutenção da horta. Esta atitude torna-a uma verdadeira “embaixadora” da nossa instituição, mostrando a todos a importância das atividades ao ar livre e do contacto com a natureza no bem-estar diário!

A sua participação ativa contribui não só para a manutenção da horta, mas também para o fortalecimento do espírito comunitário, promovendo momentos de aprendizagem, convívio e partilha.

Ter uma utente como a D. Rosa é uma mais-valia: inspira, motiva e transmite a todos o valor da simplicidade, do cuidado e da ligação à terra!



CONTACTOS E REDES SOCIAIS

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

