

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral / Lar Otilia Lourenço



EDITORIAL

O dia 30 de setembro, foi dia de festa e celebração no Lar: festejaram-se as obras de melhoria, celebrou-se o aniversário do Lar, prestou-se a devida homenagem aos Administradores que o ergueram. Desta festa memorável, sublinho alguns aspetos: a alegria e entusiasmo das pessoas, o orgulho de mostrar à comunidade o trabalho que tem sido feito, a preocupação com os desafios que o contexto económico lança na gestão desta organização, a curiosidade e interesse das instituições presentes e finalmente uma imagem para o futuro... as sementes lançadas no jardim devem marcar uma nova forma de estar no Lar, ainda mais focada no bem estar e nas capacidades dos Clientes, na inovação e melhoria dos serviços e no esforço da sustentabilidade do Lar, garantindo o futuro com os atos do presente. Esta evolução faz-se com a responsabilidade de todos, alimentando as sementes dia após dia...

Alexandre Cruz e Cunha,
Vogal do Conselho de Administração

DIA DAS FUNDAÇÕES E DOADORES

O Dia Europeu das Fundações e Doadores celebra-se todos os anos a 1 de outubro e tem como principal objetivo dar visibilidade ao trabalho das Fundações junto da sociedade civil. As Fundações de toda a Europa, juntam-se para, num esforço comum, chamar a atenção para o seu trabalho. Neste dia, realizam-se eventos e atividades diversificadas para que os públicos fiquem a conhecer mais acerca do trabalho destas instituições. Durante estes últimos meses, relembámos o percurso da Fundação e do seu fundador, Dr. José Lourenço Júnior, assim como o Dr. Alberto Vaz Serra e Sousa e Sr. Esmeraldo Cunha, nomes que marcaram a história da nossa instituição. A Fundação, celebrou este dia antecipadamente, com uma bonita cerimónia de homenagem e inauguração das novas instalações e serviços, no Lar Otilia Lourenço, que contou com a presença amiga do Sr. Presidente da CM de Pombal, Srs. Vereadores, Sr.º Presidente da CCDR Centro, representante da Ordem dos Advogados e Solicitadores, Instituições da rede social, amigos e colaboradores da instituição. Foi, sem dúvida, um dia para mais tarde recordar!

João Jesus,
Marketing e Comunicação

APRESENTAÇÃO SALA SNOEZELEN ÀS INSTITUIÇÕES DO CONCELHO



No início do mês de outubro, o Lar Otília Lourenço apresentou às instituições do concelho de Pombal o novo Espaço Multissensorial, de onde resulta o seu novo serviço: novos serviços de estimulação cognitiva e sensorial, segundo a abordagem Snoezelen. O objetivo desta apresentação foi dar a conhecer esta abordagem a técnicos e utentes de outras instituições, para que possam alargar esta metodologia a mais pessoas, com vista ao seu bem estar.

Foi com muito gosto que demos as boas-vindas ao Centro Social do Carriço, Casa do Povo de Albergaria dos Doze, Centro Social de Vila Cã e Centro Social Paroquial de Almagreira pela disponibilidade e interesse demonstrados!



DIA MUNDIAL DO PÃO E ALIMENTAÇÃO

16 de Outubro 2022 celebrou-se o Dia Mundial do Pão e da Alimentação!

Para marcar este dia, confeccionou-se dia 17 do mesmo mês, pão caseiro em forno de lenha, que foi acompanhado por queijo fresco e o nosso doce de abóbora caseiro, confeccionado pelas nossas utentes D. Maria Lopes, a D. Silvina e D. Leontina.

O lanche teve um gosto diferente e foi muito apreciado por todos os nossos utentes!

OUTRAS ATIVIDADES

DIA MUNDIAL DO OVO - 14 OUTUBRO

Os nossos Chefes Michelin puseram mãos à obra nesta data comemorativa e o ovo foi **REI** no prato!

Previamente foi elaborada uma lista de compras e posteriormente dirigimo-nos ao supermercado na companhia dos nossos utentes, D. Rosa, Sr. Fernando, D. Silvina, D. Leontina.

Muitas iguarias foram confeccionadas com o mesmo elemento base. Não poderíamos estar mais satisfeitos com os resultados alcançados.



DIA INTERNACIONAL DO IDOSO - 1 DE OUTUBRO



Durante a tarde de 4 de Outubro, as IPSS's do Concelho de Pombal reuniram-se no Parque do Troncão para um dia cheio de alegria e diversão!

Marcámos presença como habitual e disfrutámos muito da restante companhia dos colegas!

Um bem haja a estas iniciativas que nos unem!

VISITA AO MUSEU DO VINHO



Dia 23 de Setembro, aproveitámos para fazer o "Percurso do Vinho" no Museu do Vinho Bairrada, na Anadia.

Uma experiência a repetir!





NUTRIÇÃO - BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE OVO

O ovo apresenta uma elevada riqueza nutricional, pelas proteínas de elevado valor biológico, vitaminas e minerais que contém. Permite uma fácil mastigação e é de fácil digestão pelo que apresenta vantagens para o consumo de crianças e idosos.

Na gema, encontramos carotenóides que se transformam em vitamina A, e colina – uma vitamina do complexo B importante para a memória. Apresenta igualmente Ômega-3. É fonte de vitamina D, essencial para a fixação de cálcio nos ossos e fortalecimento do sistema imunológico. Hoje sabe-se que o próprio ovo contém uma substância que neutraliza o colesterol, chamada lecitina. Dessa maneira, o consumo do ovo ficou desmistificado tornando-se um grande aliado no envelhecimento saudável.

O CONSUMO DE OVO É FUNDAMENTAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

O OVO CONTÉM UMA SÉRIE DE NUTRIENTES QUE CONTRIBUEM PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO:

PROTEÍNAS, CÁLCIO, ZINCO, FÓSFORO, FERRO, VITAMINAS A, D, E E DO COMPLEXO B (B1, B2, B3, B6 E B12), AMINOÁCIDOS, BIOTINA, POTÁSSIO E SELÊNIO.

INÚMEROS OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE OVO:

1. AUMENTA A MASSA MUSCULAR
2. AJUDA NA PERDA DE PESO
3. FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO
4. DIMINUI O COLESTEROL "MAU", LDL
5. MANTÉM A SAÚDE DA PELE
6. AJUDA NO COMBATE DA ANEMIA
7. FORTALECE OS OSSOS
8. MANTÉM A SAÚDE MENTAL
9. AJUDA NA SAÚDE OCULAR
10. MELHORA OS NÍVEIS DE GLICEMIA DA DIABETES.



ATIVIDADES DE GRUPO



SAÚDE EM CASA
Conforto, Segurança, Autonomia

As atividades são mais divertidas quando as fazemos em conjunto! Os utentes das várias valências do Lar uniram-se para realizar trabalho em equipa!

Estamos no Outono e isso é sinónimo de bolinhos caseiros!

Em conjunto elaborámos sacos decorativos e enviámos os famosos bolinhos confeccionados no Lar Otília Lourenço para os utentes das restantes valências!

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



CONTACTOS:

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



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