

# A VOZ DO LAR

*Newsletter Trimestral / Lar Otilia Lourenço*



## EDITORIAL

Estamos a passos largos a caminhar para o fim do primeiro trimestre de mais um ano cheio de incerteza, instabilidade e desafios diversos. E é neste cenário exigente para todos que as instituições continuam a trabalhar junto daqueles que de nós dependem, sem baixar os braços, sem vacilar no apoio e sem deixar de estar presente sempre que necessário.

A Fundação Dr. José Lourenço Júnior tem procurado, como sempre desde a sua criação, estar presente junto dos seus idosos, familiares, parceiros e colaboradores, encarando os desafios como oportunidades. Oportunidades de mudança, de crescimento, de consolidação, de melhoria contínua dos serviços.

É com este espírito de missão que continuaremos este ano 2023 a desenvolver projetos sociais, iniciativas de apoio ao envelhecimento ativo e saudável, dinamizando atividades de integração dos nossos clientes na sociedade, valorizando a solidariedade, o bem estar e a qualidade de vida de quem nos procura.

Isabel Vaz Serra  
*Presidente do Conselho de Administração*

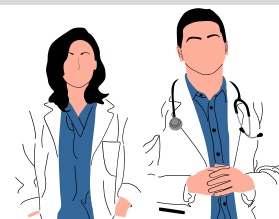
## SALA SNOZELEN

A Sala Snoezelen continua com sessões e a chegar a cada vez mais pessoas. Desta vez, e após uma apresentação introdutória sobre Snoezelen, tivemos o prazer de receber as funcionárias da Junta de Freguesia de Abiul. Esta visita permitiu ao grupo uma primeira experiência prática da Abordagem Snoezelen, bem como as suas vertentes e instrumentos que se podem utilizar nas intervenções. Com esta atividade, foi possível consolidar conhecimentos sobre a abordagem em ambiente multissensorial. Este grupo presta serviços no Pólo Escolar de Abiul, e torna-se uma mais-valia estender este serviço, não só para idosos, mas também para crianças com ou sem Necessidades Educativas Especiais (NEE).

Agradecemos a disponibilidade e interesse demonstrados por parte deste grupo e esperamos receber-vos novamente em breve no nosso espaço Multissensorial, no Lar Otilia Lourenço!

Rita Silva  
*Psicóloga*

## AÇÃO DE FORMAÇÃO GAMEIROS MATERIAL CLÍNICO



A Gameiros Material Clínico, realizou uma ação de formação no Lar Otília Lourenço sobre a realização de transferências horizontais e verticais, com recurso a diversos materiais de apoio, cuja utilização tem como objetivo facilitar as funções do cuidador. Acreditamos que todas as ações de formação são importantes para enriquecer o conhecimento dos colaboradores, para que consigam realizar as suas tarefas da melhor forma possível. Agradecemos à Gameiros Material Clínico e ao terapeuta ocupacional José Filipe Antunes por este contacto e também pela ação de formação que se tornou muito útil para o dia-a-dia de trabalho das nossas técnicas de Lar.



## ABORDAGEM SNOEZELLEN: SESSÕES DE RELAXAMENTO

Na Abordagem Snoezelen, existem dois tipos de intervenção: estimulação e relaxamento. Enquanto que as sessões de estimulação são direcionadas para pessoas com dificuldades psicomotoras, as sessões de relaxamento podem ser realizadas, livremente. Tal como vamos a um SPA para relaxar, também o podemos fazer num ambiente multissensorial, como é o caso da Sala Snoezelen do Lar Otília Lourenço.

As sessões de relaxamento são realizadas com pequenos níveis de luminosidade e com o auxílio das fibras óticas, aliado a música ambiente: assim, conseguimos todos os ingredientes para uma sessão de relaxamento, incluindo a cama de água.



Apesar de todos estes instrumentos, não podemos descartar a importância "do encontro", "da escuta", "do olhar", "do toque" e "da comunicação".

## PRÉMIO BPI SENIORES: SENTIR É VIVER



A Fundação Dr. José Lourenço Júnior foi umas das 36 candidaturas selecionadas ao Prémio BPI Seniores 2022, promovido pelo BPI e Fundação "La Caixa", das 215 candidaturas recebidas a nível nacional. A requalificação do espaço exterior do Lar Otília Lourenço, será transformado no Jardim Sensorial, no âmbito do projeto "Sentir É Viver". Este projeto, tem como principal missão "dar respostas sociais aos problemas da solidão emocional e social dos mais velhos, evitando o progressivo isolamento na comunidade". Os trabalhos já começaram, e deixamos aqui um pequeno momento da sessão fotográfica. Mais novidades em breve!

## OUTRAS ATIVIDADES

### DIA MUNDIAL DA ÁGUA



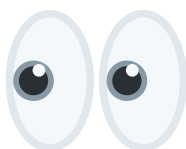
Dia 22 de março foi o Dia Mundial da Água, e para reforçar a importância que esta substância tem na nossa vida, reforçámos alguns hábitos de saúde importantes junto dos nossos utentes. Com a chegada da Primavera, as temperaturas aumentam e o risco de desidratação e de lesões na pele é maior, algo que pode ser colmatado com os consumos de água ou de outros líquidos. Uma das preocupações das colaboradoras do Lar, é assegurar que os nossos utentes se mantêm hidratados e que não se esquecem de beber água, mesmo durante as suas tardes.



### DIA DA SAÚDE E DA NUTRIÇÃO

Para assinalar o Dia da Saúde e Nutrição (31 de março), a enfermeira Cátia e a Engenheira Alimentar Soraia, deram início à avaliação já habitual dos utentes através de um Mini Teste Nutricional ("Mini Nutritional Assessment"); esta ferramenta que contém avaliação antropométrica, aspectos de percepção pessoal do próprio idoso, onde eles próprios podem autoavaliarem-se; de seguida o profissional avalia a parte dietética, onde é possível colher informações sobre a alimentação, uma vez que este questionário contém perguntas relativas ao número de refeições, ingestão de líquidos, entre outros.

### PINTURAS MISTERIOSAS: O QUE ESTAREMOS A PREPARAR?



Quem segue as nossas atividades nas redes sociais, sabe que os utentes do Lar Otília Lourenço estão constantemente com as mãos na massa... Neste caso, com as mãos na tinta! Durante as últimas semanas, temos posto a criatividade dos utentes à prova, com atividades relacionadas à pintura. Esta atividade permite, não só, aguçar os sentidos, devido à estimulação sensorio cognitiva que acarreta, mas também vai permitir construir algo mais... O que será que vai sair daqui?



## SHINE2EUROPE: NOVOS PARCEIROS, NOVOS PROJETOS!

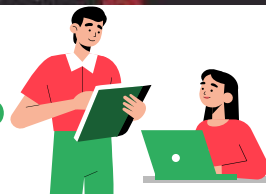


A Fundação Dr. José Lourenço Júnior, tem o gosto de ser parceira da SHINE2europa (<https://shine2.eu/>) entidade social, de Coimbra, que tem como objetivo promover comunidades inclusivas para todos os cidadãos, fornecendo serviços de investigação e apoio à implementação de soluções tecnológicas saudáveis e inclusivas. Os projetos nos quais colaboramos em parceria são: "Smart Against Ageism", "Digital Scouts" e o projeto "PRIORITY 45".

Nas últimas semanas, decorreu, no Lar Otilia Lourenço, um Workshop no âmbito do projeto "Smart Against Ageism", onde os utentes foram desafiados a saírem da sua zona de conforto e a partilhar as suas ideias, relativamente ao tema do Idadismo (discriminação pela idade). Para além deste projeto, o projeto Digital Scouts pretende criar uma oferta educacional que qualifica "Escoteiros Digitais" para apoiar os mais velhos na utilização de ferramentas digitais. A experiência da Fundação na inclusão digital para seniores, dado os diversos projetos já desenvolvidos, foi considerada uma mais valia para o projeto. A Fundação participou, também num Focus Group online, no âmbito do projeto "PRIORITY 45", que visa requalificar e melhorar as competências de adultos com mais de 45 anos através de uma abordagem de formação disruptiva, para alcançar uma mão-de-obra plena e resiliente que possa sobreviver e prosperar no mundo globalizado e volátil de hoje.



## SESSÃO DE DISSEMINAÇÃO: PROJETOS ERASMUS+ NA ETPSICÓ – RESULTADOS E IMPACTO NA COMUNIDADE



No passado dia 22 de março, a ETP Sicó organizou, em Avelar, a "Sessão de Disseminação Projetos Erasmus+ na ETPSicó - Resultados e Impacto na Comunidade". Neste evento, foram dados vários testemunhos de alunos e instituições sobre as suas experiências nos projetos de Erasmus+. A Fundação Dr. José Lourenço Júnior foi convidada a participar neste evento, e a Presidente do Conselho de Administração da Fundação, Arqta. Isabel Vaz Serra, esteve presente para falar sobre o tema "Os Projetos ERASMUS+ numa IPSS". Agradecemos o convite pelos nossos parceiros da ETP Sicó e endereçamos os parabéns a toda a organização que tornou este evento possível.

## CONTACTOS:

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



[www.fundacao-jlourencojr.org](http://www.fundacao-jlourencojr.org)

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