

# A VOZ DO LAR

*Newsletter Trimestral / Lar Otília Lourenço*



## EDITORIAL

Passados os primeiros seis meses de 2023, estamos no bom caminho para atingir os objetivos a que nos propusemos, sempre na perspetiva de melhorar, de forma a que o serviço prestado seja de excelência e contribua para um envelhecimento ativo e para o bem-estar daqueles que cuidamos. A formação tem sido continua e é de extrema importância para atingir os objetivos propostos. Apesar de ser uma das lutas diárias dos técnicos, a construção do Jardim Sensorial despertou interesse, curiosidade e vontade de usufruir dos espaços exteriores. Foi conseguida uma nova rotina que devemos incentivar através da Abordagem Snoezelen, que despertou a sensorialidade em cada um, sendo notórias as melhorias no estilo de vida dos idosos. Como um ambiente acolhedor, confortável e relaxante é importante, estamos no bom caminho e reunimos todas as condições para manter a dignidade de cada pessoa.

Luisa Conceição  
Diretora Técnica

## SANTOS POPULARES

Celebrados durante todo o mês de junho, em vários pontos do país, o Dia de S. António, S. João e S. Pedro foram celebrados também por nós. No dia de S. António, os utentes do Lar entregaram, aos vários lojistas e comércio da comunidade local de Abiul, pequenas sardinhas por eles elaboradas com várias quadras alusivas a esta quadra festiva.

Para celebrar o S. João e o S. Pedro, realizámos a tradicional e anual sardinhada no Lar Otília Lourenço juntamente com os colaboradores, familiares e amigos, que, numa tarde repleta de diversão para miúdos e graúdos, não faltou comida e animação.

Os Santos são assim: os assadores abastecem-se de sardinha e as ruas enchem-se de gente para as tradicionais sardinhas e bailes de verão.

Como a tradição ainda é o que era, esperemos que tenham festejado tanto esta quadra festiva de Santos Populares como nós festejámos!

João Jesus  
Marketing e Comunicação





## VISITAS AO LAR OTÍLIA LOURENÇO



Durante os meses de maio e junho, tivemos o prazer de receber várias visitas, destacando-se entre elas a visita do Dr. Pedro Pimpão - Presidente do Município de Pombal - e do Dr. João P. Pedrosa, Diretor do Centro Distrital da Segurança Social de Leiria. Também recebemos o Sr. Joaquim Patrício - diretor do centro Social de "São Nuno de Santa Maria do Cernache do Bom Jardim" - assim como a terapeuta ocupacional Zélia Patrício e o colaborador Armando Marques. Estas visitas tiveram como objetivo a apresentação da mais valia da Sala Snoezelen nas instituições bem como a a troca de ideias entre cuidadores. Ainda houve um pouco de tempo para usufruir de uma visita guiada ao nosso Jardim Sensorial.

## DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO



Todas as atividades que são realizadas diariamente, têm uma vertente pedagógica. Este ano, assinalámos o Dia Mundial da Hipertensão com um pequeno "Quiz" (jogo de perguntas) onde debatemos e diferenciámos os bons e os maus hábitos alimentares e de estilos de vida que têm impacto na nossa saúde coronária.

Após esta pequena apresentação com algumas questões de Verdadeiro e Falso, realizámos um *check-up* aos níveis de tensão dos nossos utentes .

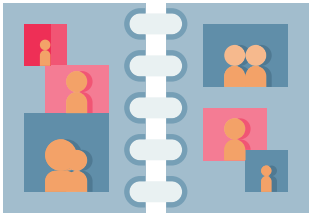
## PLANTAÇÃO DA HORTA E CANTEIROS



Os utentes de Lar, juntamente com a equipa técnica, vestiram a sua melhor roupa de jardineiro e colocaram "mãos à obra". No espaço exterior onde está o Jardim Sensorial, foram plantados canteiros em pequenos vasos pendurados em paletes. Foi ainda plantada uma horta, com alguns vegetais (alfaces, tomates), para consumo próprio.

Esta atividade foi realizada no dia 5 de junho, considerado o Dia Mundial do Ambiente. Este gesto, para além de criar formas sustentáveis de obter alimentos diretamente da terra (horta), permitiu sensibilizar os idosos para ações positivas de proteção e preservação do ambiente, estimulando o desenvolvimento de comportamentos construtivos sobre o impacto da pegada humana no meio ambiente.





## OUTRAS ATIVIDADES

### MOMENTOS A RECORDAR



Sob a forma de um álbum de recordações diverso, cada utente elabora uma ou mais compilações de momentos, através do uso de lembranças/história e eventos da vida. O objetivo desta atividade é que seja especial para quem a realiza, sendo que neste "livro de memórias", cada um pode colocar fotografias, momentos vividos em família e/ou na Instituição. Também existe o objetivo de promover o bem-estar e confiança, para demonstrar a cada um que são capazes de realizar trabalhos criativos e originais.



## MONTRA DE PRODUTOS PARA VENDA



Se dúvidas existissem sobre a criatividade dos utentes e da equipa técnica, então agora deixaram de existir. "Feitos À Mão Com Amor" é a linha de velas e sabonetes aromáticos artesanais, com produção 100% no Lar Otilia Lourenço. Estes artigos estão disponíveis para encomenda mediante mensagem privada (via Facebook) e por chamada telefónica através do 236 920 800. Existem 2 tamanhos de vela (pequena e grande) e 4 aromas (framboesa, frutos exóticos, lavanda e jasmim) e vários modelos disponíveis. Os sabonetes possuem tamanho único e existem diversos modelos também disponíveis. Ligue já e faça a sua encomenda!

## SALA SNOEZELLEN 4 ALL



Sabe em que consiste o Snoezelen? O Lar Otilia Lourenço tem disponível uma sala multissensorial onde pode experienciar todas as sensações que o Snoezelen pode oferecer: Sessões Terapêuticas, Experiências Sensoriais e Sessões de Relaxamento.

A Salas está equipada com materiais e equipamentos específicos e adequados à dinamização das sessões.

**Interessado? Quer saber mais? Ligue para o 236 920 800 ou envie um email para [rita.silva@fundacao-jlourencojr.org](mailto:rita.silva@fundacao-jlourencojr.org).**

Estamos prontos para vos receber: deixem-se levar pela estimulação dos sentidos!

## ENCONTROS INTERINSTITUCIONAIS



Durante os últimos meses, os utentes do Lar Otilia Lourenço estiveram presentes em vários eventos, como foi exemplo dos Encontros Interinstitucionais do Festival da Sopa do Oeste (Ilha, Pombal) e da Festa da Sardinha (Capela Ranha de S. João, Pombal). Para além da degustação de sopas e da sardinha assada (como os nomes das festas indicavam), houve também muita animação e divertimento nestes dias.

Acreditamos que estes encontros são bastante importantes, não só para os utentes, que têm uma oportunidade de visitar outros locais e estar com pessoas diferentes, mas também para as colaboradoras que têm oportunidade de conviver com os seus colegas de profissão.

Agradecemos aos organizadores e participantes que oferecem mais dinâmica à comunidade local e às instituições do concelho que são envolvidas neste tipo de eventos.

## APOIO DOMICILIÁRIO: EM SUA CASA UM SERVIÇO PERSONALIZADO



### PRESTAMOS OS SEGUINTE SERVIÇOS:

#### SAÚDE E BEM ESTAR:

- ✓ Gestão e Administração da Medicação;
- ✓ Cuidados de Enfermagem;
- ✓ Experiências Sensoriais (ao Domicílio e em Sala Multisensorial);
- ✓ Atividades de Animação, Lazer e Cultura;
- ✓ Acompanhamento Psicossocial.

#### HIGIENE E CONFORTO PESSOAL:

- ✓ Cuidados de Higiene e Imagem;
- ✓ Alimentação;
- ✓ Higiene Habitacional;
- ✓ Tratamento de Roupa;
- ✓ Apoio na Aquisição de Bens e Géneros;

#### OUTROS SERVIÇOS:

- ✓ Aconselhamento na Adaptação das Condições Habitacionais;
- ✓ Encaminhamento para Serviço de Teleassistência;
- ✓ Ajudas Técnicas.

## CONTACTOS:

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