

# A VOZ DO LAR



## EDITORIAL

### PROGRAMA EUSOUDIGITAL

Nas últimas semanas, uma das novidades que chegou à nossa Instituição foi o **Programa EUSOUDIGITAL!** A Fundação Dr. José Lourenço Júnior, em parceria com as Juntas de Freguesia de Abiul e Vila Cã e com o apoio da Comissão Social Inter-Freguesias (CSIF) de Abiul e Vila Cã aderiram ao programa e criaram o **CENTRO EUSOUDIGITAL DE ABIUL E VILA CÃ.**

O objetivo desta iniciativa é promover a capacitação digital de 1 milhão de adultos em Portugal até ao final de 2023, através do desenvolvimento de uma rede nacional de milhares de voluntários apoiados em mais de 1.500 espaços em todo o país.

O Centro EUSOUDIGITAL de Abiul e Vila Cã é composto por dois espaços físicos: o Espaço 1, situado na Junta de Freguesia de Abiul que já se encontra disponível, e o Espaço 2 situado na Junta de Freguesia de Vila Cã, disponível apenas em janeiro de 2022.

As inscrições estão abertas e podem ser feitas através do email [esd.abiulvilaca@gmail.com](mailto:esd.abiulvilaca@gmail.com) ou ligue para o 934 800 528 ou dirija-se à Junta de Freguesia de Abiul ou Vila Cã.

**VENHA FAZER PARTE DESTES PROGRAMAS!**



João Jesus  
Marketing e Comunicação

### BENEFÍCIOS DAS TECNOLOGIAS

Quando colocamos "Tecnologias" e "Seniores" na mesma frase, pode parecer estranho, e muitas pessoas podem expressar um sorriso acompanhado de vários ditados populares como "Burro velho não aprende línguas!" num tom de brincadeira e descontração! Pois bem, caro leitor, é com muito entusiasmo e humor à mistura que, hoje em dia, podemos afirmar que "Burros velhos aprendem línguas!", sim, e estão cada vez mais evoluídos!



O uso da tecnologia na terceira idade evoluiu bastante devido à pandemia, pois graças a ela, muitas pessoas ficaram isoladas e sentiram uma enorme necessidade em comunicar com os amigos e família através das várias ferramentas digitais. A verdade é que a tecnologia melhora a qualidade de vida deste público em vários aspetos:

- 1. Estimula a mente:** é um exercício interessante para quem tem um primeiro contacto com internet.
- 2. Dá autonomia e independência:** pessoas idosas conseguem ter acesso a vários serviços online.
- 3. Oportunidade de aprender mais e melhor:** novos conhecimentos desenvolvem novas técnicas.
- 4. Desenvolve a função motora:** à semelhança da mente, os idosos conseguem manusear com cada vez mais facilidade os vários *gadgets*.
- 5. Promove a capacidade de socializar:** a internet permite-nos estar em contacto uns com os outros, mesmo que seja à distância de um clique!

## REVISITAR LOCAIS E RECORDAR BOAS MEMÓRIAS

Revisitar locais que outrora foram significativos é uma ótima opção de lazer e por sua vez traz muitos benefícios para a saúde física e mental dos idosos. Ou seja, é uma das melhores maneiras de criar memórias inesquecíveis e aproveitar o tempo livre.

Não é incomum ouvirmos falar que a idade é uma das grandes responsáveis pela perda de memória. De facto, o envelhecimento conduz ao esquecimento das coisas e das experiências passadas.

A boa notícia é que os passeios ajudam a estimular a memória, aumentando a atividade cerebral e colaborando para a criação de novas lembranças.

O bem-estar também é algo constante nos passeios. Nada melhor do que sair um pouco da rotina e aproveitar as paisagens, experiências e momentos. Os idosos sofrem com uma rotina monótona e limitada, que pode contribuir com o desenvolvimento de transtornos psicológicos e doenças psicossomáticas.

Com os passeios estimula-se a movimentação do corpo, a circulação e oxigenação do sangue. Ocorre a diminuição da pressão arterial, além do controlo de vários tipos de doenças crónicas.

Através dos passeios, criam-se igualmente sentimentos de confiança devido à sensação de liberdade.

Há um estímulo do cérebro!



## ROLETA CURIOSA



A Saga da **ROLETA CURIOSA** continua! Para além de jogos de cálculo também podemos fazer jogos de verdadeiro e falso, completar ditados entre muitos outros!

Os jogos, assim como exercícios físicos e passeios, podem estimular atividades cerebrais essenciais, já que requerem o raciocínio lógico, a memória, a tomada de decisão e outras habilidades essenciais.

Por conta do desgaste na memória, é normal que o idoso apresente dificuldades para realizar atividades básicas do dia-a-dia. Esse é um processo frustrante, que pode desencadear desânimo, tristeza e, em casos mais graves, a depressão.

Por isso nada melhor do que uma jogatana em companhia!



## O QUE SIGNIFICAM AS EMOÇÕES?

Realizou-se uma reflexão entre todos os participantes, sobre o que para os mesmos significam as emoções e os tipos de emoção presente na pessoa projetada. Posteriormente, os participantes tiveram que:

- Recordar uma emoção recente;
- Uma emoção sentida hoje;
- Explicar o motivo e contexto;

Após uma exposição, os participantes estiveram a ouvir o cantor Roberto Carlos a cantar "Se choramos ou se sorrimos o importante é que emoções vivemos!"



## OUTRAS ATIVIDADES

### REABERTURA DAS DISCOTECAS

Atendendo às normas estabelecidas sobre a **COVID-19**, recriou-se um momento caricato no que diz respeito à abertura das discotecas!

Ninguém quis ficar de fora e a animação foi presente no Lar Otília Lourenço, desde o momento da preparação para o evento até "à chegada ao mesmo"! Bem haja aos nossos idosos por alinharem nestas inovadoras iniciativas!



### QUEM ACEITA UM PEQUENO DESAFIO?



Começamos a semana com um desafio 3 copos cheios e 3 vazios. Pedimos aos idosos para formarem uma sequência (**copo vazio copo cheio**) só podendo mexer um dos copos.  
Desafio aceite!  
Desafio cumprido??? Claro que sim!  
Cada um à sua maneira!

### DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO E DO PÃO

Para celebrar o Dia Mundial da Alimentação e do Pão nada melhor do que recordar o processo necessário até ao resultado final!

É um alimento que todos conhecem, desde semear, colher, ir ao moinho e finalmente o pão, que tão bem nos faz (principalmente se todos estes passos fossem dados como antigamente).

Aqui está o resultado de uma parte de todo este trabalho!



### PREPARATIVOS DE NATAL



Já cheira a Natal no Lar Otília Lourenço!

Os preparativos para a época natalícia são uma constante nesta altura do ano e com a ajuda preciosa dos utentes!

Uma boa maneira de fazer com que se sintam integrados e motivados para os festejos que se avizinham.

## DICAS DE FITOSSANIDADE



**SAÚDE EM CASA**  
Conforto, Segurança, Autonomia

### Saúde em Casa e os preparativos de Natal

A prática de trabalhos manuais traz benefícios à vida dos idosos como um todo. Existe um leque enorme de atividades de artesanato na 3.ª idade que podem ser desenvolvidas.

É comum que pessoas com idade avançada fiquem mais em casa. Por isso, ter passatempos e estimular a produtividade é tão importante! Ainda mais no contexto atual, em que a pandemia da COVID-19 nos tem feito passar mais tempo em ambientes internos, é preciso encontrar formas de manter a vida ativa.

Não descuidando a época natalícia, os trabalhos manuais são realizados nesse sentido!

O que será que andamos a tramar?



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

## CONTACTOS:

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



## Sabia que ?

- Resguardar as plantas mais sensíveis do gelo. No caso de vasos, podem recolher para zonas mais abrigadas. No caso de plantas na horta ou em canteiro, proteger com algumas coberturas próprias que criam o efeito de estufa (abrigam do frio, deixando passar a luz);
- Podem cobrir as áreas plantadas com folhas secas ou palha (chamada técnicas de empalhamento ou mulching). Esta tarefa vai ajudar na preservação, melhoramento do solo e controlo de infestantes;
- Se ainda não o fizeram, limpem os vossos morangueiros, retirando toda a folhagem velha que ficou no final da colheita. Podem aproveitar os estolhos (Plantas jovens que crescem a partir da planta mãe) para tentar enraizar durante o Inverno e transplantar na Primavera;
- Podem aproveitar os dias mais solarengos para fazer algumas podas, sobretudo de ervas aromáticas arbustivas. Vejam aqui, outros cuidados importantes com o vosso jardim de ervas aromáticas. Espreitem também este artigo para plantar algumas infusões que podem ter em casa durante o ano inteiro.
- Plantar algumas árvores de fruto, como limoeiro, laranjeira, pereiras e macieiras.

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