

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral / Lar Otília Lourenço



EDITORIAL

A Animação Sociocultural é um verdadeiro desafio porque não é uma área que seja unânime a todo o seu público-alvo. Cada pessoa tem a sua personalidade, as suas preferências, as suas capacidades e as suas limitações. Neste sentido, tem de haver uma avaliação prévia destes aspetos para que as atividades possam abranger um maior número de pessoas.

É essencial que as atividades vão de encontro aos gostos e capacidades de cada um, sejam as atividades desportivas, culturais, espirituais e/ou religiosas, intelectuais, lúdico-recreativas ou sociais. Cabe ao animador/a planejar vários tipos de atividades e tentar diversificar e inovar.

O verdadeiro desafio da Animação é conseguir que os utentes participem, não só em atividades com as quais eles se identifiquem, mas também naquelas em que não se sentem tão à-vontade. Um dos exemplos, é o caso das novas tecnologias, com as quais pouco ou nada tinham contacto e agora faz parte do dia a dia de muitos dos nossos utentes.

As redes sociais têm sido uma mais valia. Os utentes sabem que as fotografias e vídeos são partilhados nas redes sociais e gostam muito quando os familiares/amigos comentam ou reagem às publicações. Esta é uma das formas que a Animação Sociocultural encontrou para demonstrar o trabalho desenvolvido e para aproximar a família, os amigos e a comunidade dos utentes.

Ana Jerónimo
Animadora Sociocultural

Animação Sociocultural

A 3ª idade é uma mais-valia para Animação Sociocultural, uma vez que é o terminar de um ciclo de vida profissional e o início de outro ciclo, em que se procura melhorar a qualidade de vida, quer a nível físico, educativo ou social.

Encontramo-nos perante um grupo que tem características muito específicas no que diz respeito à idade, aposentação, convivência social, saúde, condições físicas e por fim, contexto residencial.

No entanto, existe uma característica transversal a todas estas situações: a maioria dos idosos tem uma grande disponibilidade de tempo livre e uma necessidade de ocupar esse mesmo tempo.

Os programas de Animação Cultural devem ser muito diferenciados e adaptados às situações do grupo e respetivas necessidades.

Os idosos procuram potencializar as suas vivências sociais e afetivas, numa tentativa de não se desvalorizarem. A aprendizagem e a socialização são elementos preponderantes neste novo ciclo de vida, aliadas a uma diversidade de atividades que os Animadores têm como objetivo promover.

As pessoas na 3ª idade não podem ser vistas como pessoas em descida na linha da vida, mas sim encaradas como indivíduos com uma experiência de vida e sabedoria, capazes de transmitir os saberes e vivências pessoais e sociais; com capacidades de aprendizagem educativas, culturais, físicas e sociais, tendo como principal característica a motivação para a aprendizagem e pela melhoria da qualidade de vida, a nível social, afetivo, educativo e física-motor.



DIA DE PRAIA COM DIREITO A REFRESCO



Uma tarde na praia costuma estar associada a momentos de descanso e diversão, mas também podem ser momentos muito benéficos para a saúde.

Diversos estudos indicam que o contato com as zonas costeiras pode ajudar a controlar o stress e melhorar a saúde do cérebro.

Segundo os mesmos, o som das ondas pode ajudar à meditação, o que comprovadamente ajuda a fortalecer o cérebro.

As diferentes cores da paisagem produzem efeitos psicológicos, emocionais e físicos distintos. O azul, por exemplo, transmite calma e bem estar.

Segundo o psiquiatra Richard Shuster "Olhar o oceano, na verdade, muda a frequência do nosso cérebro e coloca-nos em estado de meditação".

O simples facto de nos aproximarmos da praia e respirar o ar misturado com o sal do mar pode ser benéfico. A estrutura de iões negativos do ar oceânico, segundo pesquisadores, ajuda a acalmar o cérebro e tem efeitos antidepressivos.

Andar descalço também traz benefícios ao corpo e à mente, pelas redes que são estimuladas ao andar na areia.

Por todas estas razões, toca a ir à praia repor energias!



JARDIM SENSORIAL



São cada vez mais as evidências sobre os benefícios para a nossa saúde e bem-estar, do tempo passado no exterior, em particular num Jardim Sensorial. De que se trata?

Um Jardim Sensorial apresenta várias áreas onde são estimulados os cinco sentidos, através de elementos naturais como a simples brisa do vento, plantas aromáticas, comestíveis, árvores de fruto, entre outros.

Estudos recentes, afirmam que o nosso organismo produz uma taxa de cortisol mais rentável após um simples passeio matinal num jardim sensorial ou noutra espaço verde.

O cortisol é uma hormona que controla os níveis de stress, reduz inflamações e ajuda ao bom funcionamento do sistema imunitário.

APOIO À SELEÇÃO NACIONAL

A febre do Euro 2020 chegou ao Lar Otilia Lourenço!

Não faltaram os cachecóis e as bandeiras como forma de apoio à nossa seleção Portuguesa

Tudo apostos para apoiar o **NOSSO PORTUGAL!**

Vamos com tudo!

SSSSIIIIIIIMMMMMM



OUTRAS ATIVIDADES

ENTREGA DA NEWSLETTER NOS DOMICÍLIOS

Quando visitamos os nossos utentes de SAD e CD gostamos de os pôr a par de todas as novidades!

Desta vez levámos a nova edição d'A Voz do Lar, uma das Newsletters da Fundação!

Os utentes adoram (re)ver algumas caras conhecidas dos seus colegas e adoram também recordar as atividades que foram feitas ao longo dos últimos meses!



DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE

Dia Mundial do chocolate significa confeção de um docinho!

Não pôde faltar um atelier de culinária com a colaboração direta dos utentes.

Salame, foi o doce escolhido para adoçar a boca de todos os utentes do Lar Otília Lourenço!



SMARTCOMPANION E COGNIPLAY

O projeto desenvolvido pelo Instituto Fraunhofer Portugal AICOS implementa um estudo longitudinal que visa a avaliação do impacto de duas soluções tecnológicas (SmartCompanion e CogniPlay).

A Fundação é uma das onze instituições que tem disponível a CogniPlay: uma plataforma que através de um tablet permite aos seniores estimular as várias capacidades cognitivas por meio de vários jogos, oferecendo uma experiência agradável de familiaridade com as novas tecnologias.

Este projeto é fundamental para extrair alguns outputs importantes, tais como: rastreio cognitivo, avaliação de solidão, bem-estar psicológico, qualidade de vida, uso e atitudes dos seniores perante a tecnologia.



PROLIFIC (PROMOTING DIGITAL RIGHTS LITERACY FOR INCLUDING CITIZENS)



Em cooperação com a Escola Tecnológica e Profissional de Sico (ETPSicó), realizaram-se vários Focus Group no âmbito do Projeto **PROLIFIC**.

Nesta fase inicial, pretendeu-se recolher informações sobre a literacia digital dos Seniores e entender as dificuldades que os profissionais da área da Gerontologia enfrentam no seu quotidiano, em contexto digital! Através dos Focus Group com os Seniores, foi perceptível as experiências, medos e aspirações relativamente à utilização de ferramentas digitais.

Os Focus Groups com os Profissionais foram realizados via Zoom, devido ao contexto atual que vivemos e também à compatibilidade reduzida de conciliar os horários de trabalho com a colaboração neste projeto!

DICAS DE FITOSSANIDADE



Sabia que ?

A Vindima é o momento em que as uvas cultivadas na vinha são colhidas e transportadas para a adega e de lá, através do processo de vinificação, primeiro transformadas em mosto e, finalmente, em vinho.

A colheita da uva é uma das fases decisivas que chega ao final de uma série de fases a serem cuidadosamente avaliadas de tempos em tempos que, se bem executadas, levarão a um resultado de boa qualidade.

O período de colheita, no entanto, pode depender de vários fatores: condições climáticas, área de produção, composição do solo, tipo de uvas ou tipo de vinho a ser obtido.

O tempo da colheita envolve um conhecimento preciso das uvas que serão colhidas e uma análise cuidadosa do tempo e das condições ideais que determinarão a fase subsequente da transformação em vinho.

Mas não apenas a técnica e o conhecimento da vinha caracterizam esse evento fascinante.

Muitas vezes, esse momento específico é caracterizado por um forte envolvimento social, desprovido de valor histórico e antropológico, que contém um forte valor de compartilhamento social.



SAÚDE EM CASA

Conforto, Segurança, Autonomia

DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA ☐

"Posso ser velh@, e então?" ☐☐☐☐

Muitas das vezes os idosos questionam-se sobre a sua identidade pessoal na sua vida.

Será que por serem mais velhos e apresentarem certas limitações que os condicionam no seu dia a dia, não sejam pessoas dignas de uma vida ativa e integrada na comunidade?!

Através da fotografia ☐, captaram-se as expressões corporais de alguns dos idosos do projeto "Saúde em Casa" nas quais se reflete o brilho da idade☐.

As perguntas retóricas permitem o confronto da realidade com o estereótipo definido pela sociedade.

Qual a vossa opinião relativamente às questões colocadas??

Deem uma vista de olhos no facebook do Saúde em Casa:

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



CONTACTOS:

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