

# BOLETIM MENSAL

Número 134 - Julho 2019

## ATIVIDADES DE JUNHO

A convite do Centro de Ativ'ldades, no Centro Comercial do Sporting da Covilhã, no âmbito do **Dia Municipal do Idoso** - Envelhecimento ativo, assinalado no dia 06, o Lar de São José esteve presente com 8 residentes para comemorar esta data. Durante a tarde, além de ouvirem falar sobre a importância dos jogos, também participaram em diversas atividades com pessoas de outras Instituições. A tarde terminou com muita música que foi do agrado de todos.



No âmbito das celebrações do **Dia de Portugal**, um grupo de estudantes da "AJAS" veio ao Lar no dia 11 para realizar uma atividade com os residentes. Todos muito bem-dispostos, conversaram e fizeram bandeirinhas de Portugal.

No dia 13, o Lar de São José esteve presente no **Centro Social e Cultural de Santo Aleixo**, em Unhais da Serra, com 7 utentes, acompanhados pela psicóloga e a animadora, para assistir a uma palestra sobre os cuidados paliativos. Esta contou com a participação de uma médica, uma enfermeira e terminou com a apresentação muito elucidativa da Dra. Andreia Sousa, psicóloga do Lar de São José, sobre o tema "O Luto". Todos os presentes estiveram muito atentos e gostaram do que ouviram. Depois fomos lanchar no parque de merendas de Unhais.

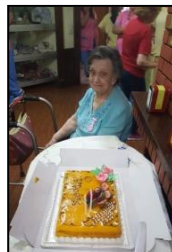


No dia 28, fomos até ao **Serra Shopping** lanchar com um grupo de 8 residentes. É sempre com muito agrado que vão a este grande espaço comercial. Foi uma tarde divertida onde tiveram a oportunidade de encontrar pessoas de família e amigos. O momento e o meio envolvente foram muito bem aproveitados.

No dia 27, no âmbito das comemorações dos **Santos Populares**, o Lar de São José realizou no jardim a tradicional sardinhada e o desfile de duas Marchas que envolveram 18 residentes. Estiveram presentes os membros dos corpos gerentes, funcionários e alguns residentes. Os participantes das marchas ensaiaram com entusiasmo, durante as 3 semanas que antecederam este evento. Os utentes, vestidos a rigor, levavam 5 arcos e desfilaram muito bem-disposto. De seguida, passaram por todas as salas da instituição, levando junto dos menos autónomos muita alegria e cor, divertindo todos os presentes, que agradeceram com muitas palmas.



Ao longo deste mês, alguns utentes fizeram questão de celebrar o seu aniversário juntamente com os colaboradores da instituição e restantes residentes.



### Nesta Edição:

Mensagem do Vice Presidente	1
Atividades de Junho	1
Aniversariantes de Julho	2
Programação de Julho	2
Entrevista a António Rolo	2

### Mensagem do Vice Presidente

#### Aproveitar as Férias

Nos meses de Verão, ouvimos frases "vou de férias", "estou em férias", "já vim de férias". De fato, as férias são um direito, mas nem sempre o tempo de descanso é bem aproveitado quer por falta de boa programação quer porque não sabemos avaliar as nossas reais necessidades do repouso com dignidade. Gozar as férias não pode ser uma afronta ao corpo nem ao espírito para não voltarmos mais cansados. Há quem se desloque para as praias e abra-se com o calor, procurando depois as longas noites e há quem procure o sossego dos locais do turismo rural, aproveitando o contato com a Natureza, mas evitando dialogar com as pessoas. Também há muita gente que, por razões várias, permanece em suas casas e aproveitam nas redondezas uma diversão. Também muitos estudantes fazem voluntariado junto dos mais necessitados e não ficam com as melhores recordações. Em todas as circunstâncias, era bom efetuar uma visita aos familiares que estão nos Lares ou nos hospitais. Quanto mais fizermos pela felicidade dos outros, mais felizes seremos. Vamos aproveitar bem as férias para que, no nosso corpo são, conservemos a mente sã. Boas Férias.

José Branco Barata



## Feliz Aniversário

01 – Maria Mendes Ferreira, 85  
01 – Graziela Maria Rei da Fonseca, 73  
06 – Teresa de Almeida Matos, 89  
07 – Maria Susete Afonso, 89  
09 – Áurea de Almeida Santos, 75  
12 – Lurdes Ferreira Carlos, 83  
12 – Isabel Morais Duarte, 84  
14 - Aurora da Conceição Ramos Mineiro, 85  
17 – António Alberto do Carmo Salcedas, 77  
25 – Rosa Rebelo Isento, 85  
31 – Jacinta Alves da Cruz, 83



## Programação de Julho

### Atividades Agendadas

- 01 – Participação no IV Encontro de Grupos de Cantares Sénior do Centro Social e Cultural de Santo Aleixo - Grupo coral e Marchas
- 04 – Passeio às Terras de Origem - Teixoso e Canhoso
- 09 e 12 – Passeios à Floresta - Parque de Merendas (manhã)
- 10 e 12 – Passeios ao Jardim do Lago e Piscina de ondas (tarde)
- 11 – Passeio à Praia Fluvial de Valhelhas
- 05 de Agosto – Missa dos Aniversariantes

### Atividades Regulares

- Passeios ao Serra Shopping
- Passeios às Terras de Origem
- Passeios à Floresta - Parque de Merendas
- Canto Coral (músicas tradicionais portuguesas)
- Leitura e exercícios para a estimulação da memória
- Jogos na sala de convívio e/ou jardim
- Trabalhos manuais

## ENTREVISTA A ANTÓNIO ROLO SARAIVA

Por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

### Como se chama?

António Rolo Saraiva.

### Qual a sua idade?

Fiz 83 anos no dia 07 de fevereiro.

### Qual o seu estado civil?

Sou casado.

### De que terra é?

Nasci em Alpedrinha. A minha mãe morreu quando eu tinha 9 anos.

### Quantos filhos tem? E netos?

Tenho cinco filhos, quatro rapazes e uma rapariga. Netos são seis ou sete.

### Qual foi a sua profissão?

Andei na escola até à 4ª classe. Depois comecei a trabalhar, com 14 anos, numa mercearia em Cascais. Estive lá 3 anos e depois voltei para a terra. Fui trabalhar para a agricultura e foi toda a minha vida,

durante uns 60 anos. Tinha uma fazenda que o meu pai me deixou, não tinha água mas abri sete poços e lá encontrei água. Trabalhava em tudo. Tinha árvores de fruto e fazia a praça do Fundão três vezes por semana, às segundas, quartas e sábados. Levava 300 quilos para vender na praça. Também tinha couves às vezes. Quando me reformei, continuei a trabalhar.

### Gostava do trabalho que fazia?

Então não gostava! Aquilo era uma faturinha. Ajudei os filhos todos.

### Há quanto tempo está no Lar?

Há uns 10 meses.

### Porque é que decidiu vir para o Lar?

A minha mulher teve um A.V.C., apanhou-lhe a parte direita e a fala. Esteve internada no hospital, depois foi para Almeida, para o Fundão e agora está em Alpedrinha. Eu estava no Centro de Dia da Orca e depois vim para aqui.

### E gosta de estar no Lar?

Gosto sim. Mas às vezes não sou bem aquilo que eu era e desanimo.

### Como passa os seus dias no Lar?

Vejo televisão, gosto de conversar com algumas pessoas e de dançar.

### Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Vêm cá os meus filhos de vez em quando. Eles vivem longe, três estão em Lisboa, um em Castelo Branco e um na Orca.

