



BOLETIM MENSAL

Número 132 - Maio 2019

Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

ATIVIDADES DE ABRIL

A convite de duas alunas da **Escola Secundária Quinta das Palmeiras**, no dia 3, oito residentes do Lar estiveram presentes na Escola E.B. do Canhoso para uma atividade intergeracional. Após a apresentação dos utentes e alunos na sala de aula, todos foram para o pátio da Escola, onde realizaram um jogo sob a orientação das alunas da Quinta das Palmeiras. Foi uma manhã muito interessante para todos, que se mostraram muito satisfeitos e com desejo de repetir.



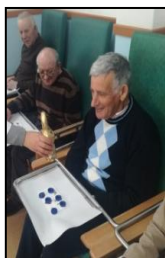
Comemorámos o **Dia Mundial do Exercício Físico** no dia 5, na sala de convívio do bar, com a participação de alunas da UBI, no âmbito do projeto "Happy Wish". As jovens interagiram com os residentes ao som de músicas populares, dançando coreografias que divertiram e levaram à participação de muitos utentes presentes. Os menos autónomos também assistiram muito bem-dispostos.

No dia 18, no âmbito do curso de **Ciências Biomédicas** da UBI, 20 estudantes, acompanhados pelo Prof. Eduardo Cavaco e pela Prof. Ana, vieram à Instituição apresentar a atividade "Roteiro por Portugal", que consistiu na realização de quatro experiências científicas. Os idosos foram muito participativos e estiveram sempre atentos durante toda a atividade.

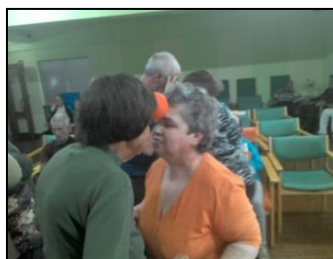


Na tarde do dia 23, para comemorar o **Dia Mundial da Leitura**, foram contadas duas histórias na sala de convívio do bar, as quais agradaram as dezenas de residentes e prenderam a sua atenção.

Este ano a **Caça aos Ovos** não se realizou no jardim da Instituição, como é habitual, devido a fatores climáticos (chuva e vento). No dia 24 fizeram-se jogos nas salas de convívio das enfermarias e na sala junto ao bar, onde o primeiro a ganhar recebeu um grande coelho de chocolate enquanto todos os outros residentes receberam ovinhos. Todos se divertiram imenso. Também foram entregues amêndoas aos utentes da ERPI e do SAD nos dias que antecederam a Páscoa.



Pelas 16h do dia 29 fizemos um baile na sala de convívio para comemorar o **Dia Mundial da Dança**. Os adeptos desta modalidade não perderam a oportunidade de mostrar os seus dotes. Aos pares, dançaram muito divertidos ao som das músicas populares, com uma bola na testa, em que tinham de aguentar o maior tempo possível sem deixar cair a bola. Divertiram-se muito e transmitiram boa disposição aos menos autónomos presentes.



Ao longo deste mês, todas as quartas-feiras pelas 13h, foram transmitidas as **Sessões de Cinema**. Todos os filmes foram sempre acompanhados com boas pipocas.

Nesta Edição:

Mensagem do Vice Presidente	1
Atividades de Abril	1
Aniversariantes de Maio	2
Programação de Maio	2
Entrevista a José Bordadágua	2

Mensagem do Vice Presidente

MAIO, mês de MARIA

Maio é o mês de Maria, Mãe de Jesus, Rainha de Portugal. Em muitos lugares do mundo, a devoção à Mãe de Jesus está muito enraizada nas pessoas. No nosso País, além da popular recitação do Terço, há grandes festas em honra da Mãe de Jesus, nas quais o Povo manifesta o seu amor. Durante o mês de Maio milhares de pessoas peregrinam até aos Santuários Marianos para cumprir promessas e pedir a interceção de Maria para a solução dos seus problemas. Algumas manifestações populares são de tal modo chocantes que impressionam até ao arrepio. São exemplo as peregrinações a pé e os momentos altos das celebrações no Santuário de Fátima. Mas não podemos ficar só com as grandes manifestações de fé porque, no Evangelho de S. Lucas, está escrito que, quando uma mulher em voz alta louvava a Mãe de Jesus "bem-aventurado o ventre que Te trouxe e os peitos a que foste amamentado", Jesus disse "antes bem-aventurados aqueles que ouvem a Palavra de Deus e a põem em prática".

José Branco Barata



Feliz Aniversário

01 – António Rafael Lourenço Saraiva, 91
05 – Maria Alzira Ferreira M. Mangana, 94
07 – Rosa dos Santos Duarte, 95
09 – Maria Teolinda Canário Nogueira, 87
09 – Fernando José Batista dos Santos, 68
10 – M^a Conceição S. Manteigueiro Rodrigues, 83
10 – João José Figueiredo Peixoto, 65
20 – Lucília Brito Costa, 81
27 – Aníbal Manuel da Costa Serra, 54
28 – Manuel Gomes Gonçalves, 89
29 – Gracinda Figueira Ferreira, 74
31 – Piedade de Jesus, 94



Programação de Maio

Atividades Agendadas

- 01 – Oração do Terço todos os dias do mês pelas 14h na sala de convívio do bar
- 03 – Passeio ao Santuário de Fátima
- 05 – Comemoração do Dia da Mãe
- 06 – Vinda de estudantes de Ciências Farmacêuticas da UBI
- 15 – Comemoração do Dia Internacional da Família - Vinda dos membros da Associação *HappyWish*
- 16 – Ida ao Centro de Ativ'ldades para rastreio de saúde pública
- 17 – Ida ao pavilhão desportivo da UBI para uma aula de ginástica – Comemoração do Dia da Pastelaria - Atelier de cozinha
- 27 – Missa dos aniversariantes do mês
- 29 – Visita ao Quartel dos Bombeiros Voluntários da Covilhã

Atividades Regulares

- Sessão de cinema todas as quartas-feiras pelas 13h na sala de convívio do bar
- Passeios ao Serra Shopping
- Ginástica
- Canto Coral (músicas tradicionais portuguesas)
- Leitura e exercícios para a estimulação da memória
- Jogos na sala de convívio
- Trabalhos manuais

ENTREVISTA A JOSÉ FERNANDO DA GRAÇA BORDADÁGUA

Por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

Como se chama?

José Fernando da Graça Bordadágua.

Qual a sua idade?

Tenho 82 anos, fiz no dia 31 de agosto

Qual o seu estado civil?

Sou viúvo. Casei por duas vezes, da primeira estive casado 14 anos e da segunda vez 37 anos.

De que terra é?

Nasci na Covilhã, freguesia de São Pedro. Mais concretamente no Largo 05 de outubro, onde vivi muito tempo.

Quantos filhos tem? E netos?

Tenho um filho do primeiro casamento. Tenho uma neta com 19 anos que estuda Ciências Biomédicas aqui na Universidade.

Qual foi a sua profissão?

Comecei a trabalhar com 18 anos. Antes fiz a escola primária na Central e depois fui para o Liceu Municipal onde fiz o segundo ano do liceu. A seguir fui para a Escola Industrial e tirei o Curso Geral do Comércio. Aos 18 anos fui então trabalhar para uma firma francesa que havia aqui na Covilhã, a H. Vaultier. Fiquei lá três anos,

era escriturário. Depois entrei para a Câmara Municipal e estive lá durante oito anos, também como escriturário. Mas naquela altura os funcionários públicos ganhavam pouco e então em 1964 fui para Moçambique, para a cidade de Porto Amélia. Trabalhei numa firma sul-africana, era encarregado de armazém e tinha de falar inglês porque todos falavam em inglês. Era uma empresa de pesca que trabalhava só com camarão. Fiquei lá três anos e depois regressiei. Nessa altura fui trabalhar para a Nova Penteação, onde estive 33 anos, sempre como chefe de armazém. Reformei-me de lá com 62 anos. Depois passei a dedicar o meu tempo ao Clube de Montanhismo. Fiz parte da Direção durante 30 anos e agora sou sócio honorário.

Gostava do trabalho que fazia?

Sim, gostei sempre dos trabalhos que tive. O que gostei mais foi em Porto Amélia, tinha bons colegas e o tempo estava sempre bom.

Há quanto tempo está no Lar?

Há um ano e oito meses.

Porque é que decidiu vir para o Lar?

Eu estava sozinho há oito anos, desde que

enviei. Depois adoeci, estive no hospital com uma infeção pulmonar, e quando saí vim logo para aqui. Sempre disse que queria vir para este Lar, acho que devo ser o sócio nº 1. E também tinha cá gente conhecida.

E gosta de estar no Lar?

Gosto, gosto muito. Não trocava esta vida por outra. Só saio ao fim de semana para ir a casa do meu filho.

Como passa os seus dias no Lar?

Entretenho-me com o meu computador, é o meu amigo. Também passo muito tempo na sala, às vezes participo na ginástica e na dança. Também já fui em passeios a Fátima, a Valhelhas e ao Parque Florestal.

Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Sim, vêm cá amigos e colegas. E o meu compadre vem todas as semanas.

