

## ATIVIDADES DE SETEMBRO

**Lar de São José**  
Instituição Particular de Solidariedade Social

Pela manhã do dia 03 realizámos um passeio à **Floresta**, parque das merendas, com mais um grupo de 8 residentes, alguns pouca mobilidade. Depois de um passeio pelo parque jogaram às cartas, ao dominó e desfrutaram do espaço e da temperatura agradável daquele dia.



Pela tarde do dia 17 realizámos um passeio às **Terras de Origem de Erada e Paúl**. Os utentes visitaram vários jardins, a igreja da Erada e os santuários de ambas as localidades. No final, lancharam no Santuário de Nossa Senhora das Dores, de onde se avistava uma bela paisagem sobre a vila do Paúl.

No dia 18 teve lugar no jardim do Lar o **2º Torneio de Sueca**, organizado pelo Sr. Manuel Gomes, e que foi composto por 14 equipas, cada uma constituída por um residente e um colaborador do Lar de São José ou um membro da Direção. Os 3 primeiros prémios foram entregues pelo Sr. Presidente da Instituição, Dr. Brito Rocha. Foi uma competição muito saudável em que os nossos residentes estiveram muito satisfeitos por integrarem este torneio, mostrando grande desejo de voltar a participar mais vezes em iniciativas deste âmbito. Parabéns a todos os premiados.



Dia 19 fomos à praia **Fluvial de Valhelhas**. Após a chegada, como já é habitual, realizámos um passeio pela praia, passando pela ponte. Ao apreciar a linda paisagem que dali se avistava, aproveitámos para registar o momento com algumas fotos. Depois de alguma conversa, demos início aos jogos sob a sombra das gigantescas árvores até à hora do almoço. Seguiu-se a hora do café na esplanada do parque enquanto outros repousaram nas mantas. Os jogos continuaram pela tarde até à hora do lanche. Pelas 17:30h regressámos à Instituição com pena de muitos que mostraram desejo de voltar mais vezes e estavam gratos pelo dia maravilhoso que tiveram.



No dia 27 festejámos o **São Miguel**, com uma sardinhada ao almoço. Pela tarde decorreu um baile na sala de convívio do bar, onde os adeptos da dança, muito bem-dispostos, puderam divertir-se e animar os menos autónomos.



A **Missa dos Aniversariantes** do mês de setembro foi celebrada no dia 30 no jardim da Instituição. Neste dia, em que estava uma temperatura muito agradável, vieram até ao jardim dezenas de residentes, alguns deles dependentes, para participar na Eucaristia e desfrutar de um espaço bonito ao ar livre. Após a Missa, celebrada pelo Sr. Padre Rafael, seguiu-se o lanche no jardim com o bolo de aniversário. Acenderam-se as velas e cantaram-se os parabéns a todos os aniversariantes do mês.

### Nesta Edição:

Mensagem do Vice Presidente	1
Atividades de Setembro	1
Aniversariantes de Outubro	2
Programação de Outubro	2
Entrevista a Piedade Candeias	2

### Mensagem do Vice Presidente

VAMOS APOSTAR NA  
AUTOESTIMA

Encontramos, hoje, infelizmente, muitas pessoas com uma baixa autoestima. Torna-se fácil identificar tais pessoas, pela tendência que têm para se lamentarem, considerando-se incapazes de dar conta das tarefas que lhes são pedidas, o que as torna inseguras, insatisfeitas e infelizes. São pessoas que, não tendo bem consciência das suas capacidades, aceitam o trabalho como sendo um fardo. É certo que as pessoas, na sua conduta diária, manifestam-se segundo o grau da sua autoestima, dependendo daí a sua visão das coisas, dos juízos que fazem sobre os seus atos, mas a rejeitar sempre as opiniões do seu semelhante. Também é certo que, qualquer profissional sem uma boa autoestima, não se sentirá capaz de executar bem o seu trabalho porque duvida das suas capacidades. Assim, as pessoas que se lamentam que ninguém elogia o seu trabalho, desconhecem o seu íntimo e não sabem comportar-se perante as dificuldades da vida. A autoestima reflete aquilo que acreditamos ser, daí que seja fundamental o autoconhecimento. As pessoas devem acreditar nas suas capacidades, reconhecer as suas limitações e não temer os juízos alheios. Assim, nada haverá a temer. Apostar na autoestima começa dentro de cada pessoa. Coragem.

*José Branco Barata*



## Feliz Aniversário

- 04 – Maria Conceição Pereira da Custódia, 83
- 08 – Maria do Carmo Domingues, 80
- 09 – Filomena de Jesus Carmo Santos, 87
- 15 – Manuel da Cruz Martins, 76
- 15 – António Luís de Jesus Fazendeiro, 80
- 18 – Benvinda Nogueira Paes, 92
- 19 – Álvaro de Matos Silveira, 79
- 20 – Fátima de Jesus Esteves, 92
- 21 – Isidro Pereira Brito, 86
- 24 – Jerónimo Maria Gasalho, 90
- 25 – António Rosa Lopes Pais, 65
- 28 – Natividade Soares da Silva, 89
- 29 – José Augusto Patrício Figueira, 87
- 30 – Maria Ilda Pinto da Silva, 89



## Programação de Outubro

### Atividades Agendadas

- 01, 02 e 04 – Visitas à Instituição no âmbito campanha eleitoral
- 06 – Acompanhamento de residentes às assembleias de voto
- 10 – Vinda ao Lar do grupo AJAS - estudantes da UBI
- 11 – Passeio à Floresta - Parque de Merendas
- 16 – Comemoração do Dia Mundial do Pão
- 19 – Encontro Distrital da EAPN no Fundão - atuação dos residentes (grupo coral)
- 25 – Ida ao Centro Ativ'Idades - participação na festa de aniversário
- 28 – Missa dos Aniversariantes do mês  
Comemoração do Dia Mundial da Terceira Idade
- 30 – Comemoração do Dia das Bruxas com decoração de abóboras

### Atividades Regulares

- Passeios ao Serra Shopping e a parques e jardins da Covilhã
- Ginástica
- 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 MARIA DA PIEDADE CANDEIAS

Por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

### Como se chama?

Maria da Piedade de Jesus Carrilho Candeias.

### Qual a sua idade?

Nasci em 1945, tenho 74 anos.

### Qual o seu estado civil?

Sou viúva, há 21 anos.

### De que terra é?

Sou da Covilhã, bairro de São Vicente de Paulo. Mas aos seis anos fui para a Guarda, fiz lá as escolas.

### Quantos filhos tem? E netos?

Tive sete filhos, três raparigas e quatro rapazes, mas já morreram um rapaz e uma rapariga. Tenho cinco netos.

### Qual foi a sua profissão?

Comecei a trabalhar aos 14 anos, numa fábrica de lanificios, a “pegar fios”. Trabalhei sempre na mesma fábrica, estive lá até me reformar aos 48 anos.

### Gostava do trabalho que fazia?

Gostei. Enquanto lá andei, gostei. Foi lá é que comecei a namorar e depois casei.

### Há quanto tempo está no Lar?

Vai para um ano.

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

Foram os meus filhos que me trouxeram, porque eu estava doente.

### E gosta de estar no Lar?

Umhas vezes gosto, outras vezes não. Gostava de estar em casa, se pudesse.

### Como passa os seus dias no Lar?

Gosto de fazer malha, gosto de ver televisão e às vezes gosto de conversar.

### Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Sim. Vêm os meus filhos, as minhas irmãs e colegas.

