



BOLETIM MENSAL

Número 207 - outubro de 2025

ATIVIDADES DE SETEMBRO

Às segundas e quartas voltámos às aulas de **exercício físico na UBI**, uma atividade tão importante e adorada por todos os participantes.



No dia 2, começámos a manhã na colheita da fruta da época, **apanhámos as pêras** do nosso pomar que fizeram as delícias nas nossas refeições



O dia 3 foi um dia de grande diversão, fizemos vários jogos com recurso a água e treinámos a motricidade, atenção e concentração.



Ao longo do mês realizámos 2 **ateliers de culinária**, onde os nossos utentes deitaram mãos à massa e fizeram magia na nossa cozinha



Dia 16 **rezámos o terço** com a ajuda da D. Zézinha, as nossas utentes ensaiaram uma música que cantaram em honra de Nossa Senhora. Ainda no dia 16 recebemos os estudantes de Farmácia, com eles jogámos, conversámos e passámos uma excelente tarde.



Durante o mês realizámos vários **ateliers de arte** onde destacamos as nossas parras com uvas para decorar a instituição.



No dia 19 realizámos a despedida do verão com a nossa **feira Hawaiana**, os nossos residentes ajudaram na realização das decorações e fizeram os bolos. Na festa, toda a gente cantou e dançou!!



No decorrer do mês e como é habitual, com o projeto CIAO, realizámos **várias aulas de yoga e passeios virtuais**. Mantivemos o grupo coral, os momentos de oração e os ateliers de arte...



No dia 22 **celebrámos o Dia Mundial da Paz**, com o lançamento de balões com as mensagens que cada utente disse sobre o que significa a Paz para si.

Para terminar o mês celebrámos o dia de S. Miguel. Comemos a tradicional sardinhada e **assistimos à Santa Missa** celebrada pelo Sr. Padre Rafael Mourão.



Nesta Edição:

Mensagem	1
Atividades de Setembro	1
Aniversariantes de Outubro	2
Programação de Outubro	2
Entrevista à D.Mª Helena Quaresma	2

Mensagem

SABER É LIBERTAÇÃO

Privar alguém de saber tudo a que tem direito, é perverso e, se existir intensão de convencer multidões de reféns para alcançar fins sem olhar a meios, é vil crueldade. A História da Humanidade apresenta exemplos deploráveis de escravagismo e afrontamentos devidos à mais negra "escuridão" das mentes que agrada a alguns "inteligentes". Estes, conscientes do seu medíocre "Saber" e do fraco "Poder", temem o dia em que todos vão exigir o direito ao Saber que é Libertação. A Humanidade vive em tempos tumultuosos, milhares de pessoas, inocentes, ignorantes das razões dos "inteligentes e poderosos", morrem e cidades são arrasadas. Vivemos dias difíceis, tudo pode acontecer, "homo hominis lupus" = o homem, lobo do homem. Vamos, em breve, ser chamados ao exercício do direito a votar para Eleições Autárquicas. Os Candidatos desdobram-se em Campanhas de rua e Comícios, divulgando os Programas e fazendo Promessas para conquistar votos. Os cidadãos têm direito a ser bem esclarecidos e rejeitam ser reféns de falsas promessas, já sabem que o Saber Liberta. Vamos VER, mas "quem vê caras não vê corações", OUVIR, mas "palavras bonitas leva-as o vento" e, só depois de bem esclarecidos, AGIR, em consciência. Vamos todos VOTAR.

José Branco Barata



Programação de Outubro

Feliz Aniversário

- 04 – Maria José Coimbra, **93 anos**
- 08 – Maria do Carmo Domingues, **86 anos**
- 10 – Isaurinda de Jesus Eugénia, **93 anos**
- 15 – Manuel da Cruz Martins, **82 anos**
- 18 – Benvinda Nogueira Paes, **98 anos**
- 25 – António Rosa Lopes Pais, **71 anos**
- 25 – Elvira Nunes de A. Bernardino, **87 anos**



Atividades Agendadas

- 01 – Dia Internacional do Idoso – Atuação de um grupo musical
- 03 – Dia Mundial do Sorriso
- 21 – Dia Mundial da Maçã
- 28 – Dia Mundial da Terceira Idade e da Animação
- 31 – Dia das Bruxas

Atividades Regulares

- Atelier de beleza e de culinária
- Ginástica, Jogos na sala de convívio e Canto Coral
- Trabalhos Manuais
- Ginástica na UBI
- Tertúlia Semanal
- Yoga / ArteTerapia / Excursão Online (Programa CIAO)

ENTREVISTA À D. M^a HELENA BARREIROS QUARESMA

Pela Psicóloga Dra. Andreia Sousa e animadora Sara Pais

Como se chama?

Maria Helena Barreiros Quaresma

E que idade tem?

Já tenho cento e poucos...

De que terra é?

Nasci na Covilhã, em Santa Maria.

Qual o seu estado civil?

Sou viúva.

Quantos filhos tem? E netos?

Tenho duas filhas, três netos (um rapaz e duas raparigas) e cinco bisnetos.

Andou na escola?

Andei na escola até aos 8 anos. depois fui logo trabalhar para o Zé Esteves Fiadeiro, gostava muito de andar pelos teares a aprender, mas como era pequenita ficava a numerar as fazendas e ia buscar o almoço ao guarda livros, trazia-lhe sempre o almoço da Covilhã à cabeça. Depois aprendi a urdir, a meter fios e assim fui para casa trabalhar a “fazer cortes”.

Qual foi a sua profissão?

Trabalhei sempre nos lanifícios, como metedeira de fios / urdideira. Fui eu mesma que ensinei mais tarde a minha filha a urdir, ela quis ir trabalhar para me ajudar, pois via que eu trabalhava de dia e de noite (de dia na fábrica e à noite em

casa). o meu marido estava doente e assim a minha filha sentia que me podia ajudar. Ensinei-a a urdir na minha urdideira mecânica (na fábrica), ela acabou por ficar no meu lugar e eu passei a urdir numa urdideira manual, pois também já sabia trabalhar com ela!

Gostava do trabalho que fazia?

Sempre gostei muito de trabalhar!

Fui a fundadora e presidente do Grupo de Reformados dos Lanifícios, conhecido pelo nome, A Lã e a Neve! O nosso grupo tinha “sede” num espaço aqui do Lar, uma sala grande onde as senhoras passavam as tardes em convívio, aprendíamos rendas, cantares, etc. Os homens também se juntavam na parte do jardim para fazer jogos como a malha. Chegámos a ser mais de 80 associados. Um dia quiseram tirar-nos a nossa sala, fiz de tudo para não deixar, organizei e juntei os mais de 80 sócios e conseguimos que nos ouvissem e nos deixassem manter o nosso espaço! Havia mais colegas que hoje estão cá a fazer parte do grupo, a D. Fernanda Inácio é que deu o nome ao grupo e a D. Isabel fazia os lanches sempre de tarde! Nunca imaginei que agora passado estes anos, viria para cá viver!

Há quanto tempo está no Lar?

Estou cá há cerca de 3 meses.

Porque é que decidiu vir para o Lar?

Vim porque já precisava da ajuda da minha filha para cuidar de mim e já estava a ser um

esforço muito grande para ela, depois de fazer os 100 anos aceitei vir viver para cá, mas vou muitas vezes a minha casa, gosto de ir ver como está tudo e ver as minhas plantas que tenho na cozinha!

E gosta de estar no Lar?

Gosto, sinto-me cá muito bem, toda a gente gosta de mim e me agrada! Agora até gostava que a minha irmã viesse também para cá viver para ao pé de mim!

Como passa os seus dias no Lar?

O que mais gosto é de jogar Dominó! Jogo com os colegas na sala, sempre até há hora do lanche, depois gosto de ler o jornal e ver tudo o que se passa na sala.

Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Sim e saio muitas vezes, vou até casa!!

