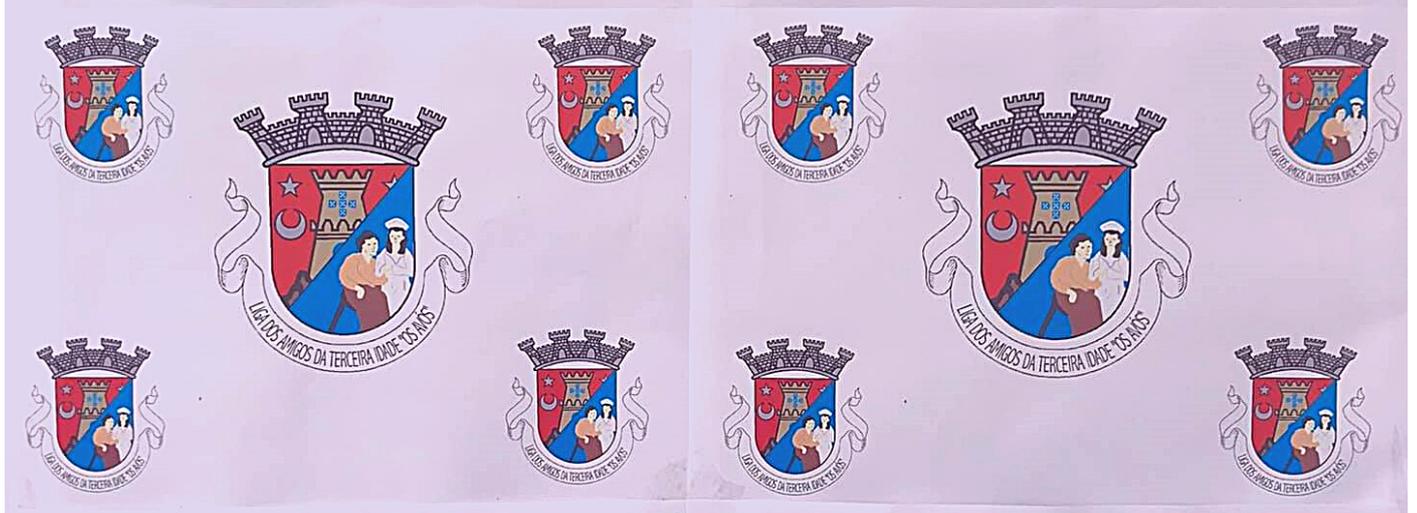




"OS AVÓS" + PERTO DE NÓS

Boletim Mensal com notícias dos acontecimentos da
LATI "Os Avós"

Bem-vindos de volta!



Consignação de IRS

Se ainda não preencheu a sua declaração de IRS não se esqueça que ainda vai a tempo de ajudar!
A família "Avós" agradece a todos os que puderem contribuir para esta nobre causa.
Para isso basta colocar o nosso NIF 501 324 887



Liga dos Amigos da Terceira Idade

Os Avós

AJUDAR "OS AVÓS" NÃO CUSTA.

Atribua gratuitamente 0,5% do seu IRS.

NIF: 501 324 887 IRS IVA

Modelo 3, Quadro 11, Campo 1001 – Inst. Part. de Solidariedade Social



Reabertura do Centro de Dia

No Dia Mundial do Sorriso, que se celebrou a 28 de Abril foi o dia do tão esperado regresso ao Centro. Os sorrisos de todos os que viveram este momento podiam estar escondidos atrás da máscara mas os olhos lacrimejantes de felicidade espelharam bem a emoção vivida neste dia tão aguardado e desejado por todos!

Este novo recomeço trouxe também uma nova imagem da Nossa Senhora à nossa casa para abençoar o nosso regresso e proteger todos os utentes e colaboradores da LATI "Os Avós". Muito obrigado ao nosso diretor e tesoureiro Fernando Marques, pela maravilhosa oferenda feita por si à mão com muito carinho e fé.

Deixamos aqui um poema escrito pela nossa utente Teresa Neves que ilustra bem a alegria que todos sentimos com este regresso e fotos deste momento tão importante para todos nós!

REGRESSO

*Como é bom estar de volta
depois do confinamento!
As saudades apertavam,
queríamos tanto este momento!*

*É com beijos e abraços,
todos eles virtuais,
que saudamos os amigos
e todos os demais.*

*A máscara esconde o sorriso
mas os olhos também falam
e neles está refletido
tudo o que nos vai na alma.*

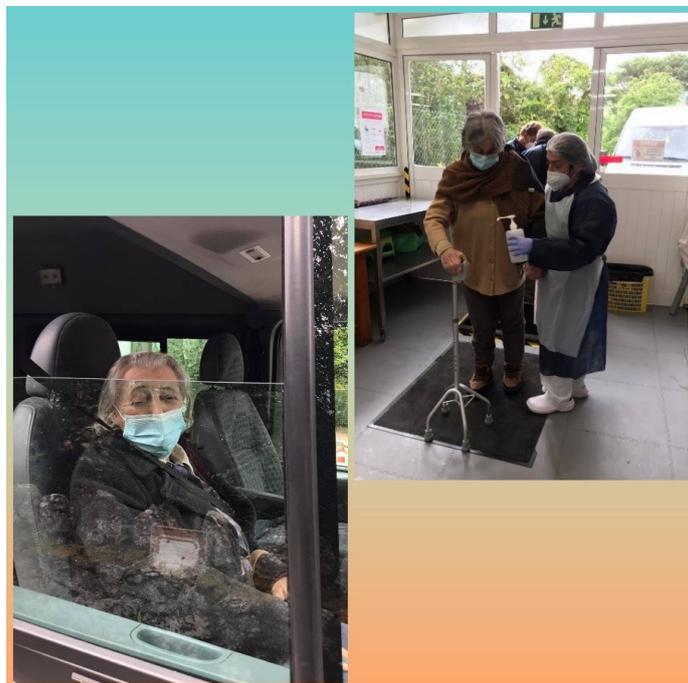
*É tão bom ver os Avós
em pleno funcionamento
que apetece festejar
com grande contentamento.*

*Parecia não ter fim
o nosso confinamento
mas agora já de volta
celebremos o momento!*



Reabertura do Centro de Dia

Para que todos possam guardar na memória registámos este momento através de várias fotografias que ilustram bem a felicidade dos utentes na reabertura.



Assembleia Geral - Um projeto futuro

No passado dia 07 de Maio de 2021 teve lugar a nossa Assembleia Geral onde foi apresentado e aprovado o relatório e contas do ano 2020.

Um dos pontos que foi abordado nesta Assembleia pelo Presidente da Direcção, Sr. Eduardo Biscaia, refere-se às diligências que desde 2017 têm sido feitas junto da União das Freguesias de Sintra e Câmara Municipal de Sintra relativamente à possibilidade de cedência de um terreno para construção de um edifício com Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Há diversos anos que este sonho tem vindo a ser pensado por todos os elementos da Direcção pois a Liga sempre teve a intenção de um dia mais tarde poder vir a servir os nossos utentes com um Lar, mantendo as respostas sociais já existentes de Centro de Dia e SAD. Felizmente este ano a Câmara Municipal de Sintra mostrou interesse e disponibilidade em ceder à nossa Instituição uma parcela de terreno para esse fim, sito em Sintra na zona do Carrascal. Nesta Assembleia foi apresentada e aprovada pelos sócios presentes a minuta de constituição do direito de superfície sobre o terreno municipal a celebrar entre o Município de Sintra e a Liga que será assinada por ambas as partes no próximo mês de Junho e, que depois de assinada, dará origem ao Despacho por parte da Câmara Municipal de Sintra. Estamos muito felizes e entusiasmados com esta notícia e com este projeto futuro que irá ser tão importante para toda a comunidade Sintrense em geral e para os nossos utentes e sócios em particular.

Deus quer, o Homem sonha, a Obra nasce. Que daqui a uns anos possamos dar a todos a notícia da concretização deste sonho tornado realidade.



Família Avós - Equipa Técnica: Diretora Técnica e Animadora Sociocultural

Porque o mais importante é poder atribuir nomes às caras, vamos apresentar a nossa Família “Avós”. Nesta edição vão ficar a conhecer as nossas Técnicas que diariamente acompanham os utentes de Centro de dia, a Directora Técnica Ana Filipa Silva e a Técnica de Animação Sociocultural Andreia Lopes.

A nossa Assistente Social e Directora Técnica **Filipa Silva** integrou a equipa dos “Avós” há 13 anos, trabalhando diariamente com dedicação e empenho para ultrapassar os desafios que vão surgindo na gestão do dia-a-dia desta Instituição, em conjunto com todos os elementos das várias equipas e Direção. Enquanto Directora Técnica desta casa é responsável pela gestão e coordenação de todos os serviços prestados em ambas as respostas sociais e pela gestão, acompanhamento e supervisão de todo o pessoal afeto aos mesmos. É a nossa técnica que recebe os primeiros contatos dos utentes e familiares que procuram o nosso apoio Institucional, fazendo a avaliação das necessidades dos idosos e adequando-as aos serviços e cuidados prestados quer no Centro de Dia quer em SAD. Para além dos contatos com as familiares e visitas domiciliárias aos utentes, a nossa assistente social é a interlocutora com as diversas Entidades Oficiais e Privadas com quem diariamente articulamos a nossa ação. Ser assistente social nesta casa “é para mim uma satisfação enorme e uma realização pessoal e profissional pois considero esta uma segunda família onde todos trabalhamos com muita dedicação e amor à camisola para um objetivo comum que é ver os nossos utentes felizes, ativos e apoiados no seu dia-a-dia”.

A animadora sociocultural **Andreia Lopes** trabalha na Instituição há 15 anos, sempre com grande entusiasmo e alegria. Através das atividades que dinamiza com os utentes, torna os seus dias mais felizes e ativos, promovendo o seu estímulo físico e cognitivo, tão importante para retardar e minimizar a prevalência e impacto das doenças crónicas e melhorar a autonomia e bem estar dos nossos idosos. No Centro de Dia é a responsável pelo planeamento e dinamização das diversas atividades com os utentes desde as lúdicas, às recreativas, sociais, desportivas, formativas, de estimulação cognitiva, entre outras. Presentemente, o seu foco têm sido as atividades em pequenos grupos de estimulação cognitiva e ginástica de manutenção, para minimizar os efeitos vividos na pandemia com o confinamento e agravar do nível de dependência física e cognitiva de muitos idosos.

Ambas têm um papel muito importante na Instituição, pois lidam diretamente com os utentes no Centro, apoiando-os e dando-lhes voz, escutando-os e dando-lhes carinho e afeto. Obrigada por servirem a “Família Avós” há mais de uma década!



Mensagens de utentes de SAD para a equipa

O mês de Maio é um mês especial de fé, mês da Maria. Gostaríamos de dar voz aos nossos utentes de SAD que nos presenteiam com as suas palavras de apreço e agradecimento e nos motivam a fazer sempre mais e melhor. É para todos nós uma enorme satisfação ouvir/ler estas palavras que refletem o nosso trabalho e dedicação com todos os nossos utentes. Um muito obrigado, do fundo do coração por estas palavras.

Esta carta é unicamente para agradecer do fundo do coração o acto tão solidário de todas as Pessoas que são os Avós. pelo presente que ofereceram ao meu Pai; os Avós devem orgulhar-se muito de todas as funcionários que o rodeiam, são Pessoas de Grande Alma generosa que nos dias de hoje, são um enorme privilégio.

A todas o nosso OBRIGADA, nunca o esquecerei, fazem parte da nossa família mais próxima

Um beijinho grande para todas
Bem haja

Maria de Lourdes Pereira



Querida Maria

Não tenho jeito para grandes testamentos então em poucas palavras quero dizer;

Obrigado por todos os dias que me fizeste rir e cuidaste de mim com afinho, carinho, dedicação e profissionalismo nestes tempos de pandemia e isolamento recebe este pequeno miminho pois mereces mais que um OBRIGADO

Beijinho

Isabela *Isabela*



ENCONTRO COM UM ANJO

Texto da Utente D. Teresa Neves

A notícia surgiu abrupta e inesperadamente. Um choque! Eu não conseguia convencer-me de que não mais iria ver aquela grande amiga nem ouvir as suas gargalhadas sonoras, não mais daríamos juntas aqueles belos passeios ...custou a acreditar, ter partido assim tão de repente...

Após o funeral, apanhei a camioneta para casa. Sentei-me e fiz um esforço por me controlar, pois o desgosto tomara conta de mim. Tentei distrair-me olhando a paisagem pela janela e encontrava-me assim absorta nos meus tristes pensamentos quando, de repente, senti a presença de algo do meu lado direito.

Deparei com um carrinho de criança no qual se encontrava um lindo menino que não teria mais de dois anos, muito loirinho, cabelo curto com uma poupinha no alto da cabecita, o que lhe dava imensa graça. Sorri-lhe e ele de imediato avançou com a sua mãozinha e apertou o meu dedo polegar e assim continuou, nunca soltando o meu dedo.

Reparei então que os pais eram um casal britânico, bastante altos e louros e que permaneciam de pé por já não haver lugar para se sentarem.

Uma senhora que estava sentada atrás de mim bem que se esforçava por atrair a atenção do pequenito, mas este mantinha-se impávido e sereno e sempre apertando o meu polegar na sua mãozita e assim permaneceu todo o tempo da viagem, até que os pais se aproximaram do carrinho e o levaram para saírem enquanto a sua mãozinha ia deslizando no meu dedo até se separar.

Eu saí umas três paragens mais adiante e logo senti que o meu desgosto se apaziguara e dei por mim a sorrir, lembrando-me daquele tão inesperado e feliz encontro e pensei que, se isto acontecera como uma dádiva vinda do Alto para me reconfortar, enviando-me aquele pequeno e doce anjinho, esse propósito tinha resultado em pleno!

Ao entrar em casa e deparando com a estante dos meus livros, não pude deixar de pensar como o nosso grande Fernando Pessoa tivera razão ao escrever que *O Melhor do Mundo são as Crianças*.

Maria Teresa Neves

26.4.2021



Atividade Dia da Espiga

O Dia da espiga ou Quinta-feira da espiga é uma celebração portuguesa que ocorre no dia da Quinta-feira da Ascensão com um passeio matinal, em que se colhe espigas de vários cereais, flores campestres e raminhos de oliveira para formar um ramo. Segundo a tradição o ramo deve ser colocado por detrás da porta de entrada, e só deve ser substituído por um novo no dia da espiga do ano seguinte.

O dia da espiga era também o "dia da hora" e considerado "o dia mais santo do ano", um dia em que não se devia trabalhar. Era chamado o dia da hora porque havia uma hora, o meio-dia, em que tudo parava, "as águas dos ribeiros não correm, o leite não coalha, o pão não leveda e as folhas se cruzam". Era nessa hora que se colhiam as plantas para fazer o ramo da espiga e também se colhiam as ervas medicinais. Em dias de trovoadas queimava-se um pouco da espiga no fogo da lareira para afastar os raios.

Este ano como não foi possível ir apanhar a espiga, decidimos assinalar a data de uma forma muito artística e criámos a nossa própria espiga para dar muita sorte, neste novo recomeço, com a simbologia por detrás das plantas que formam o ramo da espiga:

·Primeiro uns bonitos **malmequeres** que representam a *Fortuna* e *Abundância*, apareceram para embelezar e colorir os corredores do nosso Centro;

·A seguir criámos o **alecrim** que simboliza *Saúde* e *Força* utilizando materiais como paus de espetadas e papel crepe;

·As **papoilas** recriadas e pintadas pelos utentes, surgiram e mostraram todo o seu esplendor. Simbolizam *Amor* e *Vida*;

·As **videiras** também foram representadas, em bolinhas bem pequenas, simbolizando o vinho e a *Alegria*;

·As **oliveiras** foram nascendo com várias formas e feitios. Os utentes usaram folhas verdadeiras para recriar as suas próprias oliveiras, para iluminarem e darem *Paz*;

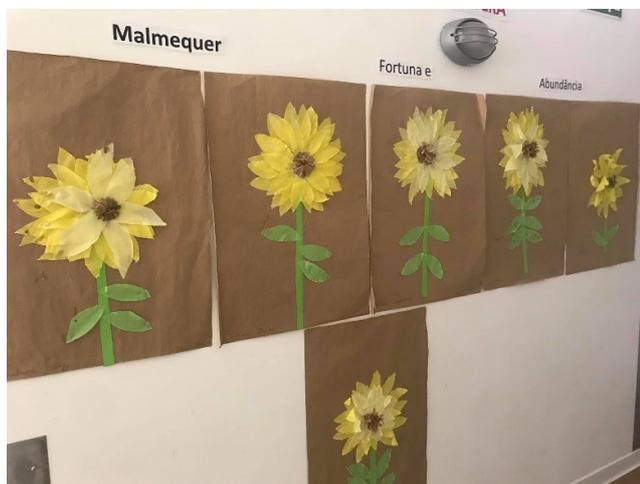
·Por último, a espiga apareceu e com uma pintura livre, as nossas artistas mostraram toda a sua arte. A **espiga** representa o *Pão* todo o ano.



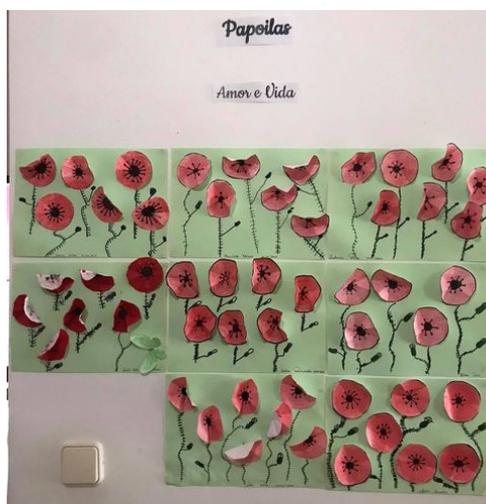
Atividade Dia da Espiga

Este foi o resultado final, muita cor, alegria e dedicação dos nossos artistas que estão de Parabéns pelos lindos trabalhos que fizeram.

MALMEQUERES - FORTUNA E ABUNDÂNCIA

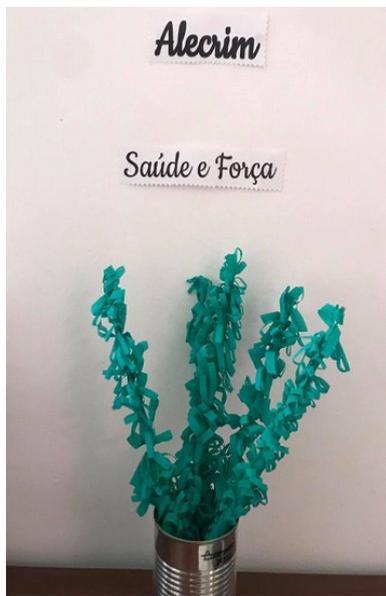


PAPOILAS - AMOR E VIDA



Atividade Dia da Espiga

ALECRIM – SAÚDE E FORÇA



VIDEIRAS – VINHO E ALEGRIA

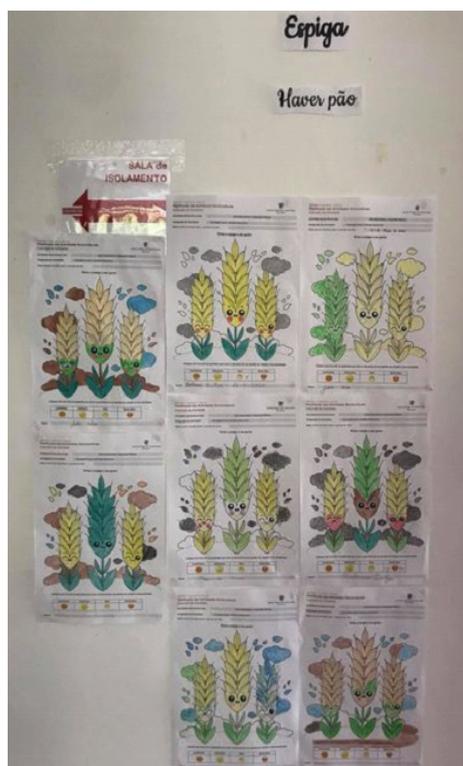


Atividade Dia da Espiga

OLIVEIRA – LUZ E PAZ



ESPIGA – PÃO



Atividade Bowling

O Bowling sénior é uma das atividades mais apreciada pelos nossos utentes, por isso, com a reabertura do Centro retomámos no mês de Maio os treinos e iniciámos o nosso próprio campeonato mensal de bowling.

Os nossos utentes adoram este jogo e têm um espirito competitivo muito apurado, por isso os treinos são sempre muito importantes para aperfeiçoar a pontaria e derrubar o máximo possível de pinos e, assim, conseguir a melhor pontuação em cada jogada. Com a pandemia, ainda não será possível para já deslocarmo-nos às outras Instituições do Concelho para os jogos entre séniores de outras Instituições, mas mantivemos os nossos jogos no Centro que tanto agradam os nossos utentes, sendo também um importante momento de convívio, descontração e exercício físico.

Assim, todas as semanas fizemos um treino semanal e contabilizámos a pontuação de cada utente participante na atividade. No final deste mês serão feitos os cálculos finais para apurar quem será o vencedor deste mês que receberá um merecido prémio.



Loto numérico

O bingo numérico, é um jogo bastante conhecido pelos utentes e que traz diversos benefícios. É um ótimo exercício mental para os idosos, já que, por mais simples que possa parecer, desenvolve a concentração e a coordenação motora, pois o jogador precisa de ouvir com atenção qual o número que saiu e preencher rapidamente o seu cartão.

Todos estes estímulos são muito importantes e no nosso trabalho quotidiano com os utentes procuramos sempre desenvolver estas atividades que sabemos que os utentes apreciam e, ao mesmo tempo, de uma forma divertida ginastigar a mente. Este mês de Maio tivemos a possibilidade de fazer este jogo com vários utentes em sala.



Tarde de Cinema

A tarde de cinema, foi muito pedida no regresso pelos nossos utentes, que gostam bastante de recordar os filmes portugueses mais antigos. Este mês foi a vez da comédia “ O Pátio das Cantigas” entrar em ação na nossa sala de cinema. Foi uma tarde muito animada, cheia de gargalhadas, boa disposição e muitas pipocas à mistura para adoçar a tarde dos nossos utentes.



Adivinhas

Este Mês deixamos-lhe um passatempo diferente dos habituais provérbios!

Desafiamos todos a participarem e a encontrarem resposta para as cinco adivinhas.

1.O que é, o que é? Feito para andar e não anda.

2.O que é, o que é? Dá Muitas voltas e não sai do lugar?

3.O que é, o que é? Tem cabeça e tem dente, não é bicho e nem é gente?

4.O que é, o que é? Não se come, mas é bom para se comer?

5.O que é, o que é? Que o 4 diz ao 40?

Respostas: 1. A Rua; 2. O Relógio; 3. O Alho; 4. O Talher; 5. Passa a Bola.



Aniversários do Mês

Existem sempre dias de festas todos os meses, e nós fazemos questão de celebrar os anos de vida dos nossos colaboradores e corpos gerentes, bem como dos nossos utentes.

Enviamos todos os meses um postal de felicitações e aqui deixamos um espaço reservado a cada uma das pessoas que tanto carinho temos.

A LATI "OS AVÓS" deseja a todos um feliz aniversário!

Colaboradores e Corpos Gerentes:

03 de Maio | Lurdes Machado

Utentes de Centro de Dia:

02 de Maio | Maria Antónia Raimundo - 89 anos

16 de Maio | Teresa de Jesus Ferreira - 84 anos

19 de Maio | Tomé Alexandre Ribeiro - 90 anos

Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário:

09 de Maio | Benvindo dos Reis Fernandes - 83 anos

15 de Maio | Rosa Margarida Teixeira - 91 anos

24 de Maio | António Augusto de Almeida - 89 anos

28 de Maio | Maria Beatriz Ferreira Parada Oliveira - 82 anos



LATI "Os Avós"

Entre em contacto connosco através de 219230466 ou 927804700 | E-mail: osavos@sapo.pt

Visite o nosso site em www.latiosavos.com

Siga-nos através do Facebook L.A.T.I. "Os Avós" 

