



# "OS AVÓS" + PERTO DE NÓS

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



## Consignação de IRS

Se ainda não preencheu a sua declaração de IRS não se esqueça que ainda vai a tempo de ajudar! Fazemos novamente um apelo a todos os nossos utentes, famílias, colaboradores, amigos e seguidores para não se esquecerem de nós a partir do próximo dia 01 de Abril quando entregar a sua declaração de IRS. Consigne 0,5% do seu IRS à nossa Instituição. É uma forma gratuita de ajudar a nossa Instituição e os nossos utentes.

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



# A Grande Reabertura

Na sequência da publicação da Resolução do Conselho de Ministros nº 19/2021, de 13 de Março Anexo I, foi dada luz verde para a reabertura dos Centros de Dia a partir do dia 05 de Abril. Desde essa data até ao momento presente foram feitas diligências junto da Unidade de Saúde Pública Local, tendo em vista a visita das instalações de forma a preparar o regresso dos utentes em segurança.

Paralelamente, com o objetivo de rever e sistematizar as normas em vigor, as Forças Armadas, em colaboração com o Instituto da Segurança Social, disponibilizaram um programa de quatro sessões online, organizado por temas relacionados com a Covid-19: Cuidados Especiais para minimizar a transmissão. Estas formações foram realizadas nas nossas instalações em regime online de 12 a 15 de Abril e abrangeram todo o pessoal de ambas as respostas sociais.

A vacinação dos utentes contra a Covid-19 foi alargada a um número cada vez maior de idosos nas últimas semanas com o nosso apoio no transporte e acompanhamento de vários utentes aos Centros de Vacinação e no fim-de-semana de 17 e 18 de Abril os nossos colaboradores foram recebidos nos Pólos de vacinação do concelho de Sintra por profissionais muito competentes e cuidadosos a quem queremos deixar o nosso agradecimento.



Partilhamos com vocês todos o resultado da transformação das nossas instalações preparadas para receber novamente os nossos utentes em segurança, já a partir do próximo dia **7 de Maio** .



# Assembleia Geral

Deixamos-lhe a nossa convocatória, que se realizou no passado dia 07 de Abril, com todos os assuntos debatidos na Assembleia Geral Ordinária.



**LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE « OS AVÓS »**

## **ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA CONVOCATÓRIA**

Nos termos do n.º 2 ao artigo 29.º dos Estatutos, convoco a assembleia geral da Liga dos Amigos da Terceira Idade «Os Avós» para o próximo dia 7 de Maio do corrente ano, a reunir na sede da instituição, sita na Rua General José Estevão de Morais Sarmiento, n.º 8, 2710-583 Sintra, pelas 13,30 horas, com a seguinte

### **ORDEM DE TRABALHOS:**

1. Apresentação, apreciação e votação do relatório de actividades e da conta de gerência da direcção, bem como do parecer do conselho fiscal, referentes ao ano de 2020;
2. Proposta de venda da loja sito na Rua Mário Costa Ferreira Lima, 7, r/c esq., na Portela de Sintra;
3. Proposta aos sócios da constituição do direito de superfície sobre terreno municipal, a celebrar entre o município de Sintra e a Liga;
4. Outros assuntos de interesse para a instituição.

Se não houver número legal de sócios à hora acima indicada, a assembleia-geral reúne, em segunda convocatória, com os sócios presentes, às 14,30 horas do mesmo dia e local em conformidade com o estabelecido no n.º 1 do art.º 31.º dos Estatutos.

Os sócios que o desejarem podem consultar, na instituição, o relatório de actividades e a conta de gerência referentes a 2020, de 28 de Abril a 6 de Maio, das 09h00 às 13h00.

Sintra, 07 de Abril de 2021

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL

A handwritten signature in blue ink that reads 'Mário João de Jesus Machado'.

Mário João de Jesus Machado

---

Av. General José Estevão de Morais Sarmiento, n.º 8 – 2710-583 Sintra  
Telefones : 219230466/ 219107060 ; Fax : 219107061 NIF : 501 324 887  
E-mail : [osavos@sapo.pt](mailto:osavos@sapo.pt) <http://osavos.no.sapo.pt>



# Junte-se aos "Avós" e torne-se Sócio

Sabia que ao tornar-se SÓCIO dos "Avós" pode beneficiar de vários **descontos e vantagens** na Cintramédica, Ópticas e na compra da sua medicação crónica?

Por apenas **1,50€** p/mês pode usufruir destes descontos e, ao mesmo tempo, está a ajudar a nossa Instituição.

Se quiser tornar-se sócio pode fazê-lo através do nosso **site** <https://www.latosavos.com/adesao-socio>

Basta preencher o **formulário** de adesão a sócio com os seus dados e enviar-nos para o e-mail indicado.



**Liga dos Amigos da Terceira Idade "Os Avós"**  
**TORNE-SE SÓCIO**

Veja as vantagens e parceiros aderentes que temos para lhe oferecer

**DESCONTO EM CONSULTAS**  
CINTRAMÉDICA  
EM SINTRA

- **50% de desconto** nas consultas médicas de especialidade
- Colheita de análises clínicas, eletrocardiogramas, e gasetria arterial/venosa feitas de forma **gratuita** na Instituição
- Sessões de Fisioterapia **15€**

Tratamentos e MCDT



- **15% de desconto** em Ortodontia, Próteses e Implantes (Tabela Particular)
- **25% de desconto** em Exames complementares diagnóstico (Tabela Particular)
- **25% de desconto** em Análises Clínicas (Tabela Particular)

**DESCONTO EM FARMÁCIAS**  
FARMÁCIA CATELA TAVARES  
EM ODIVELAS



- **12,5% de desconto** sobre receitas médicas, produtos de venda livre e produtos de saúde e bem-estar

Para usufruir deste desconto deverá dirigir-se à secretaria da instituição e entregar a receita média/pedido

Após receção dos produtos, o sócio será alertado para o seu levantamento

**DESCONTO EM CENTROS AUDITIVOS**  
OUVIR

- **10% de desconto** sobre a tabela de preços em vigor à data de início de serviço em aparelhos e complementos auditivos



SAIBA MAIS EM [HTTPS://WWW.LATOSAVOS.COM](https://www.latosavos.com)



**Liga dos Amigos da Terceira Idade "Os Avós"**  
**TORNE-SE SÓCIO**

Veja as vantagens e parceiros aderentes que temos para lhe oferecer

**DESCONTO EM ÓTICAS**  
FUTURAVISÃO  
EM SINTRA

- **20% de desconto** em óculos de sol
- **40% de desconto** em armações de próteses oculares
- **40% de desconto** em lentes oftálmicas
- Exames de Contactologia **gratuito**
- Medição de tensão intraocular **gratuita**
- **Descontos próprios** em lentes de contacto e líquidos de manutenção.



**DESCONTO EM ÓTICAS**  
OPTICLINIC  
EM SINTRA

- **50% de desconto** em consultas de optometria e ortóptica
- **25% de desconto** em lentes oftálmicas, aros e óculos de sol
- **Garantia pessoal** de danos em aros, de **50%**, no modo de 12 meses
- Em caso de perda, **50% de desconto** na compra de óculos no 1º ano
- **15% de desconto** em lentes de contacto
- **10% de desconto** em líquidos de conservação e manutenção
- Rastreio visual e manutenção da armação **gratuitos**.



**MAIS DESCONTOS**  
FUNERÁRIA QUINTINO E MORAIS  
EM S. JOÃO DAS LAMPAS

- **10% de desconto** (sócios, ascendentes, descendentes e cônjuges) em:
  - Auto fúnebre para depósito e funeral
  - Auto para transporte de materiais
  - Pessoal para depósito e funeral
  - Auto para serviço de documentação
  - Serviço de agência e direção técnica
  - Urna, lenço e lençol
  - Soldadura
  - Artigos religiosos.



SAIBA MAIS EM [HTTPS://WWW.LATOSAVOS.COM](https://www.latosavos.com)



# Família Avós - As nossas Cozinheiras

Porque o mais importante é poder atribuir nomes às caras, vamos apresentar a nossa Família "Avós". Nesta edição vão ficar a conhecer as nossas cozinheiras que diariamente confeccionam os pratos caseiros e saborosos dos nossos utentes: Paula Zombo e Carla Godinho.

Estas duas guerreiras fazem da cozinha dos "Avós" todos os dias o seu campo de batalha, para fazer chegar aos nossos utentes, as tão deliciosas e aguardadas refeições a suas casas. Diariamente são confeccionadas na nossa cozinha aproximadamente uma centena de almoços diários, entre prato normal, dieta e sobremesa, atendendo sempre às restrições e necessidades alimentares de cada utente. Este número elevado de refeições implica uma logística difícil e uma azáfama grande mas que elas conseguem facilmente gerir, graças à sua experiência e vontade de servir bem todos os utentes quer em qualidade quer em quantidade.

A **Paula Zombo**, é a colaboradora mais antiga da nossa cozinha, com cerca de 10 anos de casa. Deixou o Hospital de Santa Cruz para integrar a nossa equipa para ter um horário de trabalho mais estável e, deste modo, ter mais tempo de qualidade com a sua família. Surpreende os nossos utentes com os seus cozinhados tradicionais de comida portuguesa e também com as suas brincadeiras, participando em pequenas improvisações em conjunto com a sua equipa e que deixa os nossos utentes completamente rendidos a tanta gargalhada.

A **Carla Godinho** deixou um restaurante há 5 anos onde trabalhava, para se juntar aos "Avós".. No que diz respeito a mimar os nossos utentes para ela não há barreiras, está sempre pronta para fazer umas iguarias para os nossos utentes degustarem assim como uns bolos e doces tão apreciados por todos! Ambas têm um papel muito importante na Instituição, pois cozinham para todos, utentes e funcionários, a tão esperada refeição, utilizando um ingrediente muito especial que é o amor pelo que se faz e para quem se faz, o que torna tudo tão mais especial!

Obrigada por integrarem a nossa família dos "Avós", vocês são incansáveis e conseguem tornar a nossa vida na Instituição tão mais docinha e apetitosa.

E por falar em pratos saborosos, lançamos aqui um desafio aos nossos utentes...deixem-nos sugestões de pratos que têm saudades de comer ou que gostassem de experimentar. A Vossa opinião é muito importante para nós!



# Páscoa

Para celebrar esta época festiva, presenteámos os nossos utentes com uma surpresa “doce” e outra “salgada”. O miminho doce foi uma cenoura com um Mix de várias amêndoas e um ovo de chocolate e a surpresa salgada foi uma tradicional bola de carne confeccionada pelas nossas cozinheiras, com todo o amor e carinho. Esperamos que tenham gostado da visita e que tenham tido uma Páscoa feliz e muito saborosa!



Do ponto de vista da estimulação cognitiva, enviámos fichas sobre esta temática que passaram por pintura criativa, diferenças, jogos de atenção e raciocínio lógico e um puzzle difícil, mas muito colorido e divertido. Apesar da dificuldade, os nossos utentes com persistência conseguiram realizar este desafio e o cérebro exercitar.



# O Coelhoinho Branco

Para assinalar a Páscoa que se comemorou este mês de Abril, a nossa utente Maria Teresa Neves escreveu-nos este comovente texto "O Coelhoinho Branco" que nos fala das suas felizes recordações de infância. Esperamos que gostem tanto quanto nós!

*Era um daqueles dias perfeitos de verão, céu muito azul, sem uma nuvem, temperatura quente sem excesso, um sol tão brilhante que tudo iluminava, tudo fazia resplandecer.*

*Eu não tinha mais do que cinco ou seis anos e após uma manhã de alegre brincadeira com amiguinhos da minha idade, obedeci à voz de minha mãe que me chamava para o almoço.*

*Na vasta sala de jantar, a mesa grande, oval, já estava posta e todos se iam aproximando para se sentarem. Éramos à volta de umas dez pessoas pois, além da família, no verão havia sempre convidados e primos que passavam temporadas connosco durante as férias.*

*A refeição decorria alegre pois, onde quer que meu pai se encontrasse, havia sempre ditos espirituosos misturados com aquele carinho que ele como ninguém sabia demonstrar aos seus entes queridos. Tinha, na verdade, um espírito de uma beleza cintilante.*

*Já meu pai cortava e distribuía por todos generosas talhadas de melão, quando meu olhar ficou, preso a algo que se passava lá fora nos extensos campos e quintas a perder de vista. O meu olhar seguia, com curiosidade e espanto, uma sombra branca que saltava por entre os arbustos, ora escondendo-se, ora surgindo de novo e rapidamente percebi tratar-se de um coelho branco.*

*Senti-me extasiada perante aquela aparição e não tirava os olhos daquela imagem, seguindo-a no seu constante saltitar, cabriolar, correr; como estava feliz, o coelho! Como eu o compreendia naquela liberdade total tal como eu quando brincava com os meus amiguinhos, correndo e saltando por esses campos fora..*

*Adotei-o de imediato, só eu o avistara, mais ninguém o vira, pois todos continuavam em animada conversa, gracejando uns com os outros. De repente, ouvi alguém dizer: Então Teresinha, tens estado tão calada, pareces tão distante...que se passa? Todos me olhavam e eu naquele momento decidi que não iria contar a ninguém o meu segredo, guardá-lo-ia como um pequeno tesouro. Eu tinha um coelho, à distância, é certo, mas que importava? Ele por ali andava tão alegre e eu sentia-me tão feliz! E a todos abracei com um sorriso.*

*Este episódio é verídico, é uma das cenas da minha tão feliz primeira infância e embora se tenha passado em pleno verão, lembrei-me de ir ao baú das minhas recordações e de lá retirar o meu coelho branco para o trazer até aqui, acompanhando-me nos meus melhores votos de FELIZ PÁSCOA!*



# Sopa de Letras

Este Mês deixamos-lhe um passatempo diferente dos habituais provérbios

Desafiamos todos a participarem e a encontrarem as **11 palavras** escondidas na nossa sopa de letras da Primavera.

As palavras encontram-se na **horizontal** e **vertical**.



ABELHAS  
ARVORES  
CANTAR  
CHILREAR  
COLORIDO

ESTACAO  
FLORES  
FOLHAS  
MARCO  
PASSAROS

SOL

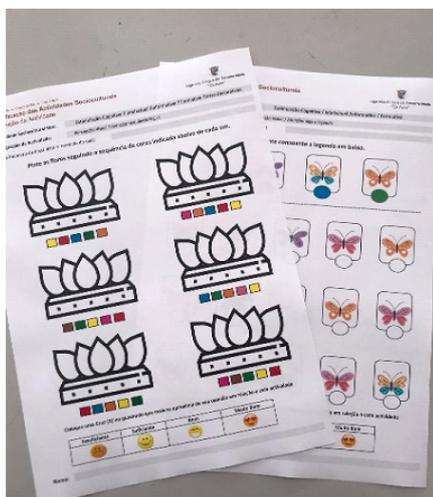


# É tempo de celebrar a chegada da Primavera

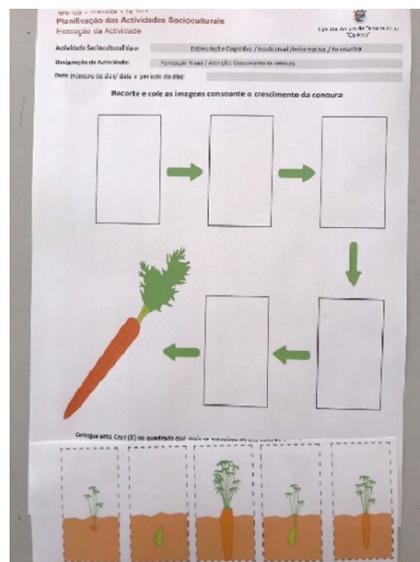
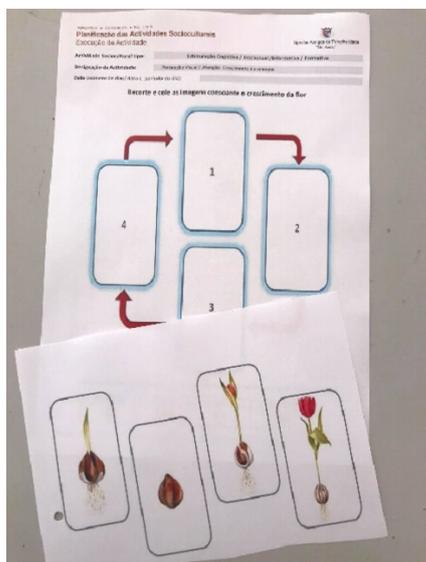
A Primavera é a estação do ano que se segue ao Inverno e precede o Verão e é tipicamente associada ao reflorescimento da flora terrestre. Gostamos particularmente de marcar esta época do ano, pois trás muita cor e alegria ao Centro com as decorações que são feitas em conjunto com os nossos utentes para enfeitar as nossas salas.

Através das fichas de estimulação cognitiva conseguimos levar um cheirinho da Primavera aos nossos utentes. Atendendo aos gostos e interesses de cada um preparámos um leque de fichas de variadas atividades: sombras, diferenças, exercícios de atenção, raciocínio lógico, simetria, grafismo, cálculo mental, sequencias lógicas, pintura padrão e pintura livre.

Na realização destas fichas utilizámos várias técnicas, como o recorte para colocar as peças que faltavam no quadro ou colocar a figura geométrica debaixo da respetiva flor. A pintura livre esteve presente e conseguiu incluir a temática da Primavera, onde foi proposto aos utentes a pintura de uma árvore que era simétrica (trabalhamos a simetria de cor), cortar a árvore e colar de forma a podermos enfeitar o nosso Centro de Dia.



A Primavera marca também o crescimento de flores e legumes novos. Assim, através de colagens e com um pouco de criatividade, trabalhámos a formação das flores e legumes. Este é um tema muito interessante que agrada aos nossos utentes e que vamos continuar a trabalhar ao longo desta época do ano.



## 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:

**10 de Abril** | Nuno Silvestre



### Utentes de Centro de Dia:

**13 de Abril** | Teresa Jesus Amorim Nunes - 92 anos

**20 de Abril** | Alfredo Galhardo - 91 anos

**25 de Abril** | Maria Nunes Melo - 88 anos

### Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário:

**07 de Abril** | Maria Teresa das Neves - 79 anos

**16 de Abril** | Carlos Augusto da Silva - 92 anos

**23 de Abril** | Leonilde Maria Fernandes Faria - 87 anos

**25 de Abril** | Maria da Conceição Marques - 74 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](http://www.latiosavos.com)

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

