

ATIVIDADES DE SETEMBRO

Comemorámos no dia 21 o "Dia Mundial da Gratidão". Perguntámos a muitos residentes, individualmente, se tinham por alguém um gesto de agradecimento, por uma ação ou benefício recebido. Os comentários foram: "sinto-me muito grata por todas as pessoas que tratam de mim aqui no Lar, e me fazem sentir bem, funcionárias e Doutoradas."; Aos meus pais toda a gratidão do mundo, sempre me deram tudo o que podiam sem me pedir nada em troca; À minha colega de quarto por tudo o que faz por mim, é uma grande companheira; A Deus, a ele devo tudo; a todo o pessoal do lar, Enfermeiros e Doutoradas; Estou muito grata ao Dr. Sainhas por cuidar da minha saúde mental. Todos temos alguém, que por um motivo ou por outro nos fez bem e gostaríamos de mostrar o nosso reconhecimento e gratidão.



Ao longo deste mês vários utentes divertiram-se na sala de convívio do bar nos **jogos de mesa** e nos Exercícios de Estimulação para a memória.



Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

Este ano quisemos comemorar no Lar o "Dia Mundial do Sonho", no dia 27. Questionámos a um grande grupo de utentes, quais eram os seus sonhos, e se os concretizaram ou não. Os testemunhos de alguns deles são: Tive o sonho de ser Enfermeira, mas nunca me foi possível tirar o curso, mas aqui no Lar ainda fui ajudante de enfermagem e gostei muito; Sempre tive um sonho de poder andar de avião, ir aos Açores ou à Madeira e nunca o pude concretizar; Sempre sonhei ir à escola, aprender a ler e escrever, mas os meus pais eram pobres e só queriam que eu trabalhasse, nunca aprendi; Sempre tive desde pequena o sonho de ser balconista numa padaria, vender o pão, não concretizei o sonho; Sempre desejei tirar um curso, mas não me deixaram ir para a escola, só fui em adulta e fiz apenas a 4 classe, não pude estudar mais como eu queria; Sempre sonhei fazer uma casa e ter uma quinta minha em rapazito. Passados 10 anos este sonho tornou-se realidade; Tive um sonho em miúdo em correr o mundo, e aos 17 anos comecei a viajar e estive em 7 ou 8 países; gostava de poder sair do Lar, passear como antigamente e fazer as pazes com o meu irmão; Gostava ir a Lisboa conhecer pessoalmente a atriz Helena Isabel, é o meu grande sonho.



O **São Miguel** foi festejado na Instituição no dia 29, na maior animação. Realizámos um baile na sala de convívio do bar, ao som de músicas populares que fizeram as delícias de muitos residentes. Os adeptos desta modalidade dançaram muito divertidos e animados durante a tarde. Todos ficaram satisfeitos pela tarde que tiveram.

O lanche convívio para os **Aniversariantes do mês**, realizou-se no dia 27 na sala de convívio do bar, como é habitual. Muito bem-dispostos cantaram os parabéns, apagaram as velas e partiu-se o bolo.

No dia 29 de setembro a nossa utente mais antiga completou os 84 anos e quis celebrar esta bonita data connosco.



Nesta Edição:

Mensagem do Vice-Presidente	1
Atividades de Setembro	1
Aniversariantes de Outubro	2
Programação de Outubro	2
Entrevista a Maria Lopes Costa	2

Mensagem do Vice Presidente

OUTONO - Outubro

O mês de Outubro ocorre em pleno Outono, estação do ano em que a Natureza oferece lindas paisagens com árvores de folhas multicoloridas. Vale a pena passear pelos campos, para contemplar maravilhosos postais ilustrados. No mês de Outubro, a Covilhã acolhe milhares de crianças e jovens que, a caminho das Escolas, dão vida às ruas que, noutros tempos, foram caminhos de milhares de operários para as fábricas da Indústria de Lanifícios. Se, noutros tempos, a Covilhã enriqueceu com fabrico e venda dos panos, hoje, a formar pessoas no Ensino Superior, enriquece o nosso País e todo o Mundo. No dia 5, dia da implantação da República em Portugal, é feriado nacional. A Covilhã, no dia 20, vai celebrar 151 anos de Cidade e, com tão prolecta idade, pede aos cidadãos do Concelho uma cidadania mais ativa. Neste mês, para um gesto concreto de cidadania, estamos convocados para o voto nas eleições autárquicas. Os resultados serão da responsabilidade de todos. A cidade da Covilhã terá, em todas as estações do ano, lindas ou feias "paisagens". As pessoas que não gostam do Outono por ser triste, podem esperar pela Primavera.

José Branco Barata



Feliz Aniversário

04 – Maria Conceição P. da Custódia, 85 anos
08 – Maria do Carmo Domingues, 82 anos
15 – Manuel da Cruz Martins, 78 anos
18 – Benvenida Nogueira Pães, 94 anos
19 – Álvaro de Matos Silveira, 81 anos
20 – Fátima de Jesus Esteves, 94 anos
25 – Maria Lopes da Costa, 93 anos
25 – António Rosa Lopes Pais, 67 anos
29 – José Augusto Patrício Figueira, 89 anos
30 – Maria Ilda Pinto da Silva, 91 anos



Programação de Outubro

Atividades Agendadas

- 01 – Comemoração do Dia Mundial da Música e Dia Internacional do idoso
- 21 – Festejar o Dia Internacional da Maça
- 25 - Lanche convívio para os aniversariantes do mês

Atividades Regulares

- Ginástica
- Canto Coral
- Trabalhos manuais
- Jogos na sala de convívio ou no quintal
- Ensaios de Natal

ENTREVISTA A MARIA LOPES COSTA

Por Dra. Andreia Sousa e D. Graça Aguilar

Como se chama?

Maria Lopes Costa

Qual a sua idade?

Faço 93 anos dia de todos os Santos.

Qual o seu estado civil?

Estou viúva há 30 anos.

De que terra é?

Nasci em Verdelhos. Nasci e vivi sempre lá.

Tem filhos?

Tenho três filhos, cinco netos e um bisneto.

Qual foi a sua profissão?

Comecei a trabalhar ainda muito pequenita em casa. Enquanto a minha mãe ia para o campo.

Aos 11 anos comecei a trabalhar no campo. Fazia tudo o que havia para fazer. Ganhava 3 escudos e 50 centavos. Trabalhei sempre muito, para nós e para as pessoas que me falavam para trabalhar ao dia, para ganhar dinheiro. O meu marido era doente e eu tive que trabalhar muito para governar a casa.

Casei-me aos 22 anos, mas sempre a trabalhar no campo.

Não só na minha quinta mas também dava dias para fora, para trabalhar nas quintas. Eu cavava, semeava batatas, cebolas, feijões, ervilhas, tudo, não vendia nada, era só para nós e para minha casa e para os meus filhos. Na minha casa havia fartura de tudo.

Gostava do trabalho que fazia?

Nem sempre, mas tinha que trabalhar para nos governarmos.

Frequentou a escola?

Nunca andei na escola. Tinha que ajudar os meus pais.

Há quanto tempo está no Lar?

Estou no Lar vai fazer 2 anos em fevereiro.

Porque é que decidiu vir para o Lar?

Vim para o Lar porque a minha nora me falou que era muito bom. Ela trabalha cá, então eu vim.

E gosta de estar no Lar?

Gosto de cá estar. Ao princípio aborrecia-me um bocadinho, porque estava habituada a andar de um lado para o outro no campo. Agora gosto, e gosto das pessoas.

Como passa os seus dias no Lar?

Gosto de ver Televisão, e gosto muito de ir ao jardim dar umas voltas. Também gosto muito de cantar e conversar.

Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Sim, tenho visitas de dois filhos, quando, quando podem. A minha nora que trabalha cá no Lar, estou todos os dias com ela.

