

# BOLETIM MENSAL

Número 195 – outubro 2024

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

## ATIVIDADES DE SETEMBRO

Realizámos, no dia 5, mais um passeio à **Praia Fluvial de Valhelhas**. Puderam desfrutar de um belo dia no rio, 18 residentes, apreciaram a bela paisagem, o delicioso almoço, o tradicional café e os jogos tradicionais. Segundo eles, um dia maravilhoso.



No dia 11 para os apreciadores da sétima arte, passámos o filme **“O Costa do Castelo”**, na sala do bar.



Fizemos pela manhã do dia 12, mais um **passeio pedestre ao Pelourinho**, com 11 residentes e animadora, a boa disposição esteve sempre presente.



Pela tarde do dia 12, vieram ao lindo jardim do lar, a formadora e 4 estagiárias do **Curso Animação Sócio Cultural**, para fazerem jogos com os residentes, criados por elas.



Promovemos nos dias 10 e 16, **almoços no aprazível jardim do lar**, para os residentes mais dependentes das enfermarias. A alegria e o convívio foi grande.

Na tarde do dia 16, estiveram no jardim da Instituição a **UBIPHARMA, “Núcleo de Estudantes de Ciências Farmacêuticas da UBI”**, a realizar atividades com os utentes. Ficámos gratos pelo material deixado para a animação.



Pela tarde do dia 17 fez-se uma **sessão de karaoke** na sala grande de convívio da enfermaria. Com colaboração de funcionárias, cantaram e dançaram em grande alegria.

Dia 20, no **Atelier de culinária** foram feitos crepes com chocolate. Com a colaboração de alguns residentes, assistiram à sua confeção. E no final todos os residentes comeram desta iguaria. Foi um ótimo convívio.

Comemorámos pela manhã do dia 25, o **“Dia Mundial do Sonho”**. Alguns residentes responderam muito espontaneamente, qual o seu sonho de novos e outros no futuro.

Pela tarde, realizou-se um **baile** na sala grande da enfermaria, para festejar **“S. Miguel”**. Houve muita alegria e convívio entre todos.

No dia 27 fizemos um **passeio ao Serra Shopping**, disfrutaram de um lanchinho e do bom convívio.

Pelas 14h do dia 30 foi celebrada a **missa e lanche dos aniversariantes** do mês. Após o lanche foi realizado o **“Baile de S. Miguel”** na sala de convívio do bar. Houve boa disposição, alegria e convívio.

Comemorámos o **Dia Internacional da Paz**, no dia 23. Vieram ao jardim do Lar mais de duas dezenas de residentes, vestidos de camisolas brancas, fazer um apelo à Paz no Mundo. **TODOS JUNTOS PELA PAZ.**



### Nesta Edição:

Mensagem do Vice-Presidente	1
Atividades de Setembro	1
Aniversariantes de Outubro	2
Programação de Outubro	2
Entrevista ao Sr. Francisco Xisto	2

### Mensagem do Vice-Presidente

#### DAQUI VEJO O MUNDO

Na Rua que me leva ao Lar de São José, está uma casa com janelas floridas que despertam a minha atenção. Por entre flores multicores, um rosto feminino espreita para ver quem passa. Frente à casa, abrandei o passo, saudei a Senhora, “bom dia” e, logo fez a pergunta, “o Senhor é do Lar, não é?” Sou. Pois, cá me parecia, passa aqui tantas vezes. Olhe, estou sozinha, mas por vontade dos filhos, já lá estava. Enquanto eu puder, estou na minha casinha. Vivo aqui desde que me casei. Olhe, daqui eu vejo o Mundo. Sabe, esta Rua tem muito movimento, passam muitos estudantes com roupas estranhas, a falar línguas estrangeiras e são a minha distração. Pois é, disse eu, mas está mal, dê ouvidos aos filhos antes que fique numa cama. Vamos a ver, vá com Deus, concluiu a Senhora. Muitas pessoas preferem a sua casinha ao acolhimento numa Instituição. Mas os tempos e costumes são diferentes, os membros da família cuidavam dos mais velhos até à morte, agora, cada um vai tratar, livremente, da sua vida. Os Lares preferem ter pessoas, não para ficarem logo acamadas, mas com algumas capacidades cognitivas e de mobilidade para, convivendo, afastem os momentos de solidão. As Instituições de cariz social não podem substituir-se aos hospitais de retaguarda por serem realidades diferentes com recursos financeiros e humanos que exigem tratamento específico. As novas gerações devem ter o Mundo moderno para evitar que as pessoas gastem o seu tempo a ver o Mundo da sua janela, mas possam conviver, dignamente, e ver o Mundo em cada Pessoa.

*José Branco Barata*



## Programação de Outubro

### Feliz Aniversário

- 08-Maria do Carmo Domingues, 85 anos
- 10-Maria da Conceição Praxedes, 90 anos
- 15-Manuel da Cruz Martins, 81 anos
- 15-Rosa Eufémia da F. Loba Quelhas, 90 anos
- 18-Benvinda Nogueira Pães, 97 anos
- 19-Álvaro de Matos Silveira, 84 anos
- 25-António Rosa Lopes Pais, 70 anos
- 25-Elvira Nunes de Almeida Bernardino, 76 anos



### Atividades Agendadas

- 01 - Festejar “Dia Mundial da Música”
- 01 – Festejar “Dia Internacional do Idoso” na UBI
- 02 – Festejar “Dia Internacional do Idoso” e “Internacional da Música” no Centro D’Atividades
- 08 – Comemorar o “Dia Mundial do Sorriso”
- 13 – Vinda ao Lar de um cantor e rezar o terço
- 17 – Dia da Irradiação Contra a Pobreza
- 21 – Comemorar “Dia Internacional da Maçã”
- 28 – Festejar o “Dia Mundial da 3ª Idade” e “Dia Internacional da Animação”
- 28 – Missa e Lanche dos aniversariantes do mês
- 31- Comemorar “Dia das Bruxas” (Halloween)

### Atividades Regulares

- Atelier de beleza e de culinária
- Ginástica, canto coral e jogos na sala de convívio
- Trabalhos Manuais
- Tertúlia Semanal
- Classe de movimentos (nas enfermarias)
- Ginástica na UBI

## ENTREVISTA AO SR. FRANCISCO XISTO

Pela Psicóloga Dra. Andreia Sousa, Animadora Graça Aguilar e colaboradora Ana Paula

### Como se chama?

José Francisco Duarte Xisto.

### E que idade tem?

82 anos, feitos no dia 14 de fevereiro, dia dos namorados.

### De que terra é?

Nasci no Paul, praticamente vivi lá sempre, mas também vivi na Erada 22 anos.

### Qual o estado civil?

Viúvo, fez 9 anos no dia 17 julho.

### Quantos filhos tem?

Tenho 2 filhos, 3 netos e 2 bisnetos.

Os meus filhos: um mora na Covilhã e outro no Paul e tenho um neto que está na Argentina.

### Andou na escola?

Fui com 6 anos para a escola do Paul e fiz a 4ª classe das crianças.

### Qual foi a sua profissão?

Logo que saí da escola com 11 anos comecei a trabalhar numa padaria, ganhava 5\$00/dia, 30\$00 por semana. Mais tarde tive uma padaria minha. Fui para a França, fazer peças de plástico numa fábrica. Voltámos para Portugal comprei um táxi na Erada. Por fim trabalhei numa fábrica no Tortosendo, onde sozinho cheguei a tomar conta de 5 máquinas. Por motivos de saúde fui para o desemprego e depois reformei-me.

### Gostava do trabalho que fazia?

O forte da minha vida foi ser padeiro. Na padaria abri muito os olhos. Mas o que mais gostei foi andar com o táxi.

### Há quanto tempo está no Lar?

Vim no dia 8 julho, estou cá há 3 meses.

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

Estava sozinho em casa e comecei a ter medo, das coisas que me apareciam, uma delas a leucemia, foi quando pensei ir para o Lar. E vim para ao pé da minha irmã.

### E gosta de estar no Lar?

Gosto de cá estar, mas costumo estar no quarto porque não gosto de confusões, gosto de tranquilidade.

### Como passa os seus dias no lar?

Descanso no quarto, porque de noite durmo mal. Mas já fui ao passeio a Valhelhas e participo nos jogos na sala de convívio, do loto e dos cartões musicais.

### Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Tenho visitas dos meus filhos e do meu neto, mas também saio, vou até à minha terra porque ainda conduzo a minha “burrinha” (Renault Express).

