



Boletim *Lar de São José* Mensal

Instituição Particular de Solidariedade Social

A SERVIR A COMUNIDADE DESDE 1900

MENSAGEM DO VICE PRESIDENTE

MAIS NATAL...

A Diocese da Guarda apresentou o Ano Pastoral 2015/2016 com a divulgação de um cartaz, onde se pode ler "CELEBRAR... com verdade e dignidade". Neste apelo, vejamos o que representa para nós o NATAL, à luz da Verdade e da Dignidade. Celebrar o nascimento de Jesus não é compatível com ódios e preconceitos escondidos em mentiras. As guerras e a fome são realidades que não cabem no Presépio por mais que nos esforcemos por distribuir cabazes e fazer ceias para enganar a fome por uma noite. A Verdade exige justiça social. Os mais necessitados são esquecidos quando os direitos humanos são arredados das decisões dos poderosos. A Dignidade exige compromisso. As alegrias do NATAL não podem resumir-se às ruas e às árvores iluminadas que chamam clientes para o comércio, nem à troca das prendas tão do agrado das crianças e dos adultos. É chegado o tempo da Verdade e da Dignidade do NATAL de JESUS. Vamos celebrar a Festa da Família com **MAIS NATAL** e viver a maravilha do "Jesus natus est nobis"- Jesus nasceu para nós. E nós, é TODOS. Feliz Natal.

José Branco Barata

NESTA EDIÇÃO:

Mensagem do Vice Presidente	1
Atividades de Novembro	1
Em destaque: Visita de Maria de Belém	1
Aniversariantes do Mês	2
Atividades do Mês	2
Entrevista do Mês	2

ATIVIDADES DE OUTUBRO E NOVEMBRO

No âmbito do **Dia Internacional da 3ª idade**, o grupo de cantares dos residentes, animou o Lar de São José no dia 28 de Outubro.

No dia 30 de Outubro, festejou-se o **Dia das Bruxas**. Um grupo de residentes ajudou na preparação de algumas abóboras destinadas à decoração da Instituição.



O dia de **São Martinho** foi celebrado na tarde do dia 11 com a realização do tradicional magusto onde não faltaram as castanhas, a jeropiga e muita animação a cargo do grupo de cantares dos residentes que percorreu também as salas dos utentes menos autónomos. O convívio, que contou com a presença de colaboradores e membros dos órgãos diretivos, começou dias antes com a apanha da caruma, no parque do Pião, por alguns idosos.

Na manhã do dia 18, vieram ao Lar de São José 4 estudantes de **Ciências Farmacêuticas da UBI** a fim de realizarem um rastreio de hipertensão e sensibilizarem os residentes para esta problemática.

Na tarde do mesmo dia, estiveram presentes 6 alunas da escola **Quinta das Palmeiras** com o intuito de conviver com os residentes e ensinar-lhes algumas palavras em língua inglesa.



VISITA DE MARIA DE BELÉM

No dia 31 de Outubro, o Lar de São José recebeu a visita da Dra. Maria de Belém Roseira, candidata à Presidência da República. Além dos corpos sociais da Instituição, estiveram presentes vários órgãos de comunicação social.

A pretendente ao cargo mais alto da república percorreu as instalações da Instituição, tendo-se mostrado bastante sensibilizada com a problemática da terceira idade. No jardim, pôde desfrutar da magnífica paisagem sobre a cidade da Covilhã. No decorrer do almoço, animado pelo grupo de cantares dos residentes, o Sr. Presidente da Direção agradeceu a visita com a oferta de uma salva do Lar de São José e a Dra. Maria de Belém felicitou os órgãos sociais e os colaboradores da Instituição pelos serviços e carinho prestados à comunidade e agradeceu a recepção com que foi brindada. Antes de se despedir, deixou ainda um registo no Livro de Ouro.



AGRADECIMENTO E FELICITAÇÕES

O Lar de São José agradece o donativo efetuado pela D. Maria das Mercês Azevedo Prata (Smart TV Samsung de 48'). A Direção felicita as colaboradoras que viram as suas competências em agente de geriatria reconhecidas e validadas no âmbito da formação promovida pelo CQEP do Centro de Formação Profissional de Castelo Branco (IEFP).

Aniversariantes do mês

- 04 Lourenço Leal Vicente, 78
- 06 M^a Carolina A Fernandes, 88
- 10 M^a do Céu Carrola Ferreira, 86
- 12 M^a Celeste Esteves Nunes, 95
- 13 Aristides da Silva Carvalho, 67
- 13 José Alberto Dias, 52
- 14 Olga Proença Santarém, 76
- 16 Águeda Quintela Mesquita, 54
- 16 Beatriz Anjos Bernardino, 82
- 16 M^a de Lurdes Ribeiro Pereira, 72
- 19 Beatriz Silva, 72
- 20 Francisco Rafael Lourenço, 85
- 22 M^a Inês Marques da Fonseca, 79
- 24 Alice do Carmo Maio, 85
- 24 Natália Antunes Santos, 75
- 25 João José Nicolau Rogeiro, 62



Actividades do Mês

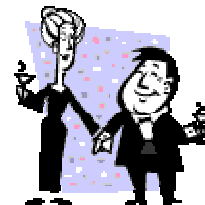
Agendadas:

- 02 Visita dos alunos da escola Campos Melo
- 05 Atuação do grupo de cantares "A Lã e A Neve"
- 07 Atuação do grupo de cavaquinhos da Academia Sénior
- 10 e 11 Exposição de trabalhos manuais dos residentes no Serra Shopping
- 12 Almoço de Natal Solidário do Lion's Clube de Belmonte Pedro Alvares Cabral com a atuação do grupo de cantares dos residentes
- 14 Festa de Natal no Centro de Atividades da Câmara Municipal da Covilhã
- 16 Festa de Natal do Lar de São José com atuação do grupo de cantares dos residentes
- 17 Atuação do grupo etnográfico do Centro de Assistência de N.º S. das Dores (Paúl)
- 19 Almoço de Natal da Câmara Municipal da Covilhã (ANIL)
- 20 Atuação do grupo "Amigos dos bombos de Vales do Rio"
- 24 Atuação da violinista Raquel Cravino durante o jantar
- 28 Missa dos Aniversariantes do Mês



Regulares:

- Eucaristia Semanal as quintas-feiras (pelas 10h00 aberta à comunidade)
- Passeios pela Covilhã (Serra Shopping, Floresta, Jardins, etc.)
- Ginástica
- Canto Coral (músicas tradicionais portuguesas)
- Leitura e exercícios para estimulação da memória
- Jogos na sala de convívio e/ou no jardim
- Preparação da Festa de Natal (ensaios e trabalhos manuais)



ENTREVISTA DO MÊS A ISABEL MORAIS DUARTE

por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

Como se chama?

Isabel Morais Duarte.

Qual a sua idade?

80 anos feitos no dia 12 de Junho.

Qual o seu estado civil?

Viúva.

De que terra é?

Sou da Covilhã, da freguesia de Santa Maria.

Quantos filhos tem? E netos?

Não tenho filhos. Mas tenho 9 sobrinhos e 10 sobrinhas netos.

Frequentou a escola?

Em criança não tive oportunidade para ir. Aos 60 anos fui para a escola aprender a ler e a escrever, não sou nenhuma sabichona mas desenrasco-me. Não fui antes para a escola porque também tive que cuidar da minha irmã e sogra.

Qual foi a sua profissão?

Aos 9 anos comecei a aprender a meter fios, e aos 10 anos a trabalhar como metedeira de fios. A primeira fêria foram 60 escudos. Aos 20 anos passei para Cezideira e até aos 47 anos continuei com esta profissão. Reformei-me então aos 47 anos, tive uma

trombose ocular.

Após me reformar passei a frequentar a "Associação dos reformados, pensionistas e idosos" do concelho, da qual fui uma das fundadoras do grupo "A Lã e a Neve". Estive 20 anos na Direção da associação. Ainda hoje continuo a fazer parte deste grupo de cantares, vou aos ensaios e não perco nenhuma atuação. Dia 5 vamos atuar no Lar de São José.

Gostava do trabalho que fazia?

Gostava muito do que fazia, eu adorava. Ainda tenho saudades. Só com muito amor à profissão é que se chega a aprender tudo.

Há quanto tempo está no Lar?

Faz no dia 17 deste mês 9 meses.

Porque é que decidiu vir para o Lar?

Porque estava sozinha. Tenho problemas de vista, de coluna, sou diabética e aqui sinto-me sempre acompanhada e como não tenho filhos, aqui no Lar tenho alguém que olhe sempre por mim.

E gosta de estar no Lar?

Adoro! Sou muito estimada, e aquilo que fiz há 9 meses já deveria ter feito há mais tempo para sair da solidão. Estou viúva há 12 anos e gosto muito de conviver com as pessoas, por isso gosto muito de estar cá.

Como passa os seus dias no Lar?

Não paro. Sempre que posso participo em tudo! Vou à ginástica, às cantigas, jogo dominó, gosto de passear, já fui a Fátima, à floresta, ao Rio de Valhelhas, ao Shopping, a Castelo Branco, Unhais da Serra... agora também estou a ensaiar para a festa de Natal, faço tudo o que estiver ao meu alcance. Ainda tenho o meu grupo de cantares em que nunca falto aos ensaios, só se me faltar a saúde.

Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Sim, tenho algumas visitas de familiares e amigos. Muitas vezes também sou eu que os visito.

