

# Boletim Lar de São José Mensal

Instituição Particular de Solidariedade Social

A SERVIR A COMUNIDADE DESDE 1900

## MENSAGEM DO VICE PRESIDENTE

### QUEM NOS PODERÁ VALER?

O cidadão normal lamenta "quem nos poderá valer?". Veja, dizia ele, apontando para o jornal "todas as semanas, em média, 16 idosos são vítimas de violência no País, um crime cada vez menos tolerado, mas que precisa de ser mais denunciado, diz a APAV". O texto refere um estudo realizado entre 2011 e 2014, com a colaboração da APAV que "demonstra que há uma prevalência de pessoas idosas vítimas de crime muito elevada (em Portugal) em comparação aos outros países europeus". Mais, "em cada mil portugueses com 60 ou mais anos, 123 podem ser alvo de algum tipo de violência por parte de familiares, amigos ou vizinhos." e ainda "os idosos são vítimas de vários tipos de crimes, desde burlas até às situações de violência doméstica...". A notícia veio ao encontro das minhas "raivas" porque também dizia o estudo "é um crime com que, cada vez mais as pessoas não estão a pactuar nem a ficarem caladas". Fale-se da violência doméstica a crianças e a pessoas idosas e também da violência nas Instituições, quando as pessoas não são bem cuidadas por desobediência às regras e falta de respeito aos superiores. As IPSS podem "VALER" aos mais desprotegidos se Dirigentes e Colaboradores optarem pela excelência. BOAS FÉRIAS.

*José Branco Barata*

## ATIVIDADES DE JUNHO

No dia 5, um grupo de alunos e professoras da **Escola Quinta das Palmeiras** passou a tarde no jardim do lar. Entre alguma conversa houve lugar para várias cantigas e anedotas, que agradaram aos nossos residentes.

No dia 12, assinalou-se a despedida, para este ano letivo, das aulas de ginástica do Programa da UBI "+ Ativo / Vida + ". Os professores organizaram um baile com diversas coreografias que animaram bastante os nossos residentes.



A convite da Rede Social da Covilhã, o Lar de São José participou, dias 18 e 19, nas atividades do "Envelhecimento Ativo". No primeiro dia, 8 residentes deslocaram-se ao Hospital Pêro da Covilhã onde se encontravam ateliers de rastreios, ginástica, massagens e circuito terapêutico. Na tarde do segundo, outro grupo participou, na Faculdade de Ciências da Saúde da UBI, em diversas ações de educação para a saúde e promoção do envelhecimento ativo. Todos os utentes gostaram do convívio e da sua prestação.

A **Praia Fluvial de Valhelhas** foi o destino de 16 residentes e 2 acompanhantes no dia 17. O passeio foi bastante agradável, com uma ótima temperatura, que permitiu caminhadas junto ao rio, jogos tradicionais e jogos de mesa. O almoço foi servido à sombra do arvoredo, entre a boa disposição e a alegria. Após o lanche a vontade de voltar foi comentada por muitos participantes.



## SANTOS POPULARES

No dia de São João, organizou-se uma sardinhada no jardim do Lar, com a participação de membros dos corpos sociais e funcionários. O fim do almoço deu lugar às marchas com 16 idosos, alguns vestidos a rigor, a desfilar pelo jardim com os arcos, entoando músicas alusivas aos Santos. A decoração dos arcos e do jardim, realizadas com a colaboração de alguns residentes dias antes, foi objeto de muitos elogios. A alegria e a boa disposição foi notória em todos os presentes, inclusive nos idosos mais dependentes que puderam assistir. Após o lanche, as marchas percorreram todas as salas do Lar, levando alegria, animação e muita cor aos restantes utentes. O convívio continuou no jardim pela tarde, com um grande baile.

No dia 30, também se festejou o São Pedro com baile e marchas no jardim.



### NESTA EDIÇÃO:

Mensagem do Vice Presidente	1
Atividades de Junho	1
Em destaque: Santos Populares	1
Aniversariantes do Mês	2
Atividades do Mês	2
Entrevista do Mês	2

### Aniversariantes do mês

- 01 M<sup>ª</sup> Mendes Ferreira, 81
- 06 Teresa de Almeida Matos, 85
- 07 M<sup>ª</sup> Susete Afonso, 85
- 09 Áurea de Almeida Santos, 71
- 12 Lurdes Ferreira Carlos, 79
- 12 Isabel Morais Duarte, 80
- 15 Joaquim Marques, 93
- 17 Estela de Jesus Nave, 75
- 22 Lucília M C S Lopes Cruz, 62
- 24 João José Gomes Duarte, 70
- 25 Rosa Rebelo Isento, 81
- 31 M<sup>ª</sup> do Céu Brito Rodrigues, 88



### Actividades do Mês

#### Agendadas:

- 08 Passeio à praia Fluvial de Valhelhas
- 14 Passeio à terra de origem Teixoso e Canhoso
- 27 Missa dos aniversariantes do mês

#### Regulares:

- Passeios pela Covilhã (Serra Shopping, Floresta, Jardins, etc.)
- Ginástica
- Canto Coral (músicas tradicionais portuguesas)
- Chá Dançante (Centro de Atividades do Shopping do Sporting)
- Leitura e exercícios para estimulação da memória
- Trabalhos manuais (Santos populares)
- Jogos na sala de convívio e/ou no jardim



## ENTREVISTA DO MÊS À BEATRIZ SILVA

por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

### Como se chama?

Beatriz Silva.

### Qual a sua idade?

Fiz 71 anos em Dezembro.

### Qual o seu estado civil?

Divorciada.

### De que terra é?

Sou das Cortes do Meio.

### Quantos filhos tem? E netos?

Tenho uma filha. Tenho quatro netos e um bisneto.

### Qual foi a sua profissão?

Comecei a trabalhar aos 9 anos, a fazer carvão com o meu pai, na serra. Quando me casei aos 21 anos, vim morar para a Covilhã, para Santo António, e comecei a trabalhar nos Correios, na limpeza. Estive lá vinte anos. Depois passei para a Portugal Telecom, trabalhava na Portaria. Dava informa-

ções e encaminhava as pessoas. Estive lá onze anos. Reformei-me na PT aos 50 e poucos anos.

### Gostava do trabalho que fazia?

Gostava muito, tanto num lado como no outro. Mas gostei mais de estar na PT.

### Há quanto tempo está no Lar?

Fez dois anos em Fevereiro.

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

Porque teve de ser. Não gosto muito de falar nisto...

### E gosta de estar no Lar?

Gosto. Mas preferia estar na minha casa, se fosse possível.

### Como passa os seus dias no Lar?

Costumo conversar com algumas pessoas e ir até ao jardim. A minha cabeça não permite que participe nas actividades e nos passeios.

### Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Costuma vir uma vizinha e uma pessoa amiga.

