

# Boletim Lar de São José Mensal

Instituição Particular de Solidariedade Social

A SERVIR A COMUNIDADE DESDE 1900

## MENSAGEM DO VICE PRESIDENTE

### AS FÉRIAS GRANDES

Quando frequentei a Escola, na minha aldeia de Casegas, logo que o ano escolar terminava, vinham as férias grandes de Julho a Outubro. A sacola de pano ficava pendurada num prego com o material escolar para o ano seguinte ou para os irmãos mais novos. Os dias eram cuidadosamente ocupados, sob o olhar atento dos Pais. A maioria das crianças da aldeia ocupava-se na "guarda" dos irmãos mais novos, ajudava os Pais e brincavam. Brincava-se muito e, nas tardes quentes, não faltavam uns valentes mergulhos na água fresca e limpinha da ribeira. Se as férias nunca mais acabavam, também os dias das "obrigações" familiares começavam a cansar. As visitas aos avós para pedir a bênção, e aos vizinhos doentes, eram princípios da família. Agora, as férias grandes das crianças são mais curtas e as brincadeiras são outras. Os Pais, preocupados com as "crises", para fazerem uns dias de descanso, deixam os filhos aos avós. Infelizmente o custo dos passeios em família e o bem estar das praias não estão ao alcance da maioria dos Pais. Então, muitas vezes, os brinquedos electrónicos roubam horas a momentos de leitura, as noitadas fazem esquecer as realidades da família e lá se vai o belo sabor da vida. Os familiares doentes ou entregues aos Lares ficam esquecidos. Tanto tempo perdido nas férias grandes dos homens e mulheres do futuro !!! BOAS FÉRIAS.

*José Branco Barata*

### NESTA EDIÇÃO:

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

## ATIVIDADES DE JUNHO

No âmbito da comemoração do **Dia Municipal do Idoso - Envelhecimento ativo**, dia 18 de Junho, a Rede Social da Covilhã organizou, no jardim público, diversas atividades destinadas a várias Instituições do concelho. O Lar de São José esteve com 8 residentes, que participaram em algumas ações. Também assistiram à animação da tarde a cargo de 3 grupos: a Tuna masculina da UBI; o Grupo das Concertinas e o Grupo da Dança e Movimento do GIR do Rodrigo. Foi uma tarde bem passada, diferente, que agradou aos utentes.



No dia 29 de Junho, teve início um **torneio de sueca** com equipas compostas por residentes e colaboradores do Lar de São José. Os resultados serão divulgados na próxima edição.



## FESTEJO DOS SANTOS POPULARES

No dia 22 foi realizada, no jardim da Instituição, uma sardinhada para os residentes, corpos gerentes e colaboradores do Lar de São José. Após o almoço, 20 residentes e 4 colaboradoras vestidos a rigor, e com arcos enfeitados, presentearam todos os convidados com o desfile das marchas. Em grande animação, os participantes cantaram e desfilaram, fazendo duas coreografias diferentes, e surpreendendo todos os presentes. Pela tarde, animaram as salas e enfermarias, levando junto dos mais dependentes muita alegria e cor. O Lar de São José agradece à Sra. D. Helena Barreiros por ter emprestado as roupas para as marchas, e à funcionária Alexandra Lucas pela letra das músicas.



### Aniversariantes do Mês

- 01 Maria Mendes Ferreira, 82
- 06 Teresa de Almeida Matos, 86
- 07 M<sup>ª</sup> Susete Afonso, 86
- 09 Áurea de Almeida Santos, 72
- 14 Lurdes, Ferreira Carlos 80
- 12 Isabel Morais Duarte, 81
- 17 Estela de Jesus Nave, 76
- 24 João José Gomes Duarte, 71
- 25 Rosa Rebelo Isento, 82
- 31 M<sup>ª</sup> Céu Brito Rodrigues, 89
- 31 Jacinta Alves da Cruz, 80



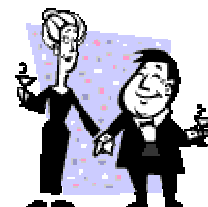
### Atividades do Mês

#### Agendadas:

- 08 e 12 Passeio à Praia Fluvial de Valhelhas
- 14 Passeio às terras de origem (Cortes do Meio e Unhais da Serra)
- 25 Missa dos aniversariantes do mês

#### Regulares:

- Eucaristia semanal aberta à comunidade (às quintas-feiras pelas 10h)
- 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 a estimulação da memória
- Jogos na sala de convívio e/ou jardim
- Trabalhos manuais



## ENTREVISTA DO MÊS A FRANCISCO RAFAEL LOURENÇO

por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

### Como se chama?

Francisco Rafael Lourenço.

### Qual a sua idade?

Ainda sou novo, tenho 85 anos [sorriu]. Nasci dia 20 de dezembro em 1930.

### Qual o seu estado civil?

Sou casado. Casei-me aos 23 anos.

### De que terra é?

Sou do Sarzedo.

### Quantos filhos tem? E netos?

Tenho 4 filhos, 2 casais. Tenho 10 netos mais 10 bisnetos. Já tenho 1 trineto.

### Frequentou a escola?

Andei na escola mas foi pouco tempo, nem chegou a 1 ano. Eu fugia porque não gostava de lá andar e tinha sempre muito que fazer.

### Qual foi a sua profissão?

Comecei a trabalhar desde garotinho. Ajuda-

va os meus pais no gado e no campo. Depois de casado “dava dias” fora na agricultura e nas obras, ajudei a fazer a estrada que vai de Verdelhos ao Sarzedo. Depois cansei-me das obras e dediquei-me só à agricultura para consumo próprio. Passava os dias no campo a lavrar a terra, a cavar batatas, a semear feijão... até tinha um burro. Também fui pastor, criador de gado, também fazia queijo, fazia tudo.

### Gostava do trabalho que fazia?

Sim gostava. Tinha que gostar, era o meu sustento.

### Há quanto tempo está no Lar?

Vim para o Lar a 25 de Setembro, já está quase a fazer 1 ano.

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

Vim para o Lar porque quis. Antes de entrar para o lar vivia na casa da minha filha e a minha mulher estava na casa de outra filha. Eu passava o dia no centro de dia do Sarzedo.

### E gosta de estar no Lar?

Que remédio tenho eu se não gostar.

### Como passa os seus dias no Lar?

Venho um pouco ao jardim, vou até à sala de convívio, estou com a minha esposa, quando calha vou à missa...

### Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Sim, as minhas filhas vêm sempre que podem.

