



ATIVIDADES DE ABRIL

Realizámos, no dia 5 de Abril, a **caça aos ovos de chocolate**, no jardim da Instituição, com participação de mais de três dezenas de residentes. Todos muito entusiasmados e divertidos procuraram os ovos e coelhos de chocolate. Os menos autónomos tiveram a ajuda de funcionárias na procura do docinho escondido. Foi uma tarde diferente que todos desejam repetir. Também fizemos jogos nas salas de convívio das enfermarias, em que o primeiro utente a terminar recebeu um coelho de chocolate e os outros receberam ovinhos. Como é habitual, para celebrar a Páscoa, foram também oferecidas amêndoas a todos os residentes do Lar e do SAD.



Uma aluna do 12º ano do curso Técnico de Auxiliar de Saúde da Escola Secundária Campos Melo pediu a colaboração dos residentes do Lar para a realização de um trabalho na área da **reflorestação da Serra da Estrela**. Assim, no dia 6 de Abril, três estudantes e vários utentes juntaram-se na sala de convívio do bar e, muito animados, fizeram bolinhas com terra e sementes. No dia 17, os nossos utentes deslocaram-se à floresta para plantar carvalhos sob orientação do Sr. Eng. Florestal Gabriel. Foi uma tarde diferente que agradou a todos os intervenientes.



No dia 10, vieram ao Lar alunas do 12º ano do Curso Técnico de Auxiliar de Saúde da Escola Secundária Campos Melo para realizar uma **ação de sensibilização** com os residentes, alertando-os para a prevenção de quedas.



No dia 13 teve início o **Atelier de Culinária**, onde um grupo de 5 residentes confeccionou um bolo de iogurte que foi depois servido aos participantes. Nesta atividade, as residentes, empenhadas e muito divertidas, recordaram tempos de outrora.

Na manhã do dia 18, a Professora de Desporto Maria Martins, estagiária no Lar, orientou uma aula de **dança sénior** com músicas adaptadas a movimentos de ginástica, o que agradou a todos.

No dia 18, realizámos um **passeio à Serra da Gardunha e Alcongota**. Os residentes e os acompanhantes subiram até ao parque Natura Glamping para desfrutar da maravilhosa paisagem. Também o manto branco das cerejeiras em flor deixou os residentes maravilhados com a linda paisagem.



No dia 24 estiveram no Lar três alunas do curso de Ciências da Cultura, sob orientação da Dra. Catarina Pereira, para mostrar uma curta-metragem intitulada "**Covilhã fabril**". Posteriormente passou-se à confeção de trabalhos manuais alusivos aos lanifícios e ao 25 de Abril. Foi uma tarde diferente e do agrado de todos.

Para celebrar o dia **25 de Abril**, a Tuna Feminina da UBI – C'a Tuna aos Saltos atuou nas diversas salas de convívio da Instituição espalhando alegria. No final, como habitualmente, a instituição ofereceu um lanche ao grupo visitante.

No dia 30 de Abril, "**Dia Mundial da Dança**", realizou-se um baile na sala de convívio, no qual participaram residentes e familiares. Foi uma tarde muito divertida ao som de músicas populares.

Nesta Edição:

| | |
|-----------------------------|---|
| Mensagem do Vice Presidente | 1 |
| Atividades de Abril | 1 |
| Aniversariantes de Maio | 2 |
| Programação de Maio | 2 |
| Entrevista a Olga Santarém | 2 |

Mensagem do Vice Presidente

AS RECOMPENSAS de Maio

As manifestações do 1º de Maio, são momentos especiais para reivindicar trabalho, pedir justiça e exigir reformas. Milhares de cidadãos, empunhando bandeiras e gritando por melhoria das condições de vida, saem às ruas a reivindicar direitos e a exigir respostas. Os canais de Televisão transmitem tudo e, muito bem. Mas, quem se lembra dos milhares de pessoas que vivem nos Lares ou em suas casas e não discursam nem reivindicam? Os Governantes sabem, pelas estatísticas, que existem, quais são as suas necessidades e que também aguardam respostas às reivindicações apresentadas por quem os representa. Pois que venham as recompensas nascidas no **espírito de Maio**. Também as Mães têm o seu dia, no mês de Maio. Algo toca o coração dos filhos para, ao menos, num dia do ano, lembrarem a Mãe e oferecerem uma lembrança, uma flor ou, quiçá, uma oração. Quantas Mães esperam, nos Lares ou em suas casas, por uma visita, um beijo, uma mensagem que não chegam e as recompensas dos filhos são lágrimas e saudades. Os cidadãos e as Mães merecem, nas celebrações de Maio, melhores recompensas.

José Branco Barata



Feliz Aniversário

- 01 – António Rafael Lourenço Saraiva, 90
- 07 – Rosa dos Santos Duarte, 94
- 09 – Maria Teolinda Canário Nogueira, 86
- 09 – Fernando José Batista dos Santos, 67
- 10 – Maria da Conceição Silva Manteigueiro Rodrigues, 82
- 13 – Beatriz da Silva Carvalho, 93
- 17 – Lucília Brito Costa, 80
- 28 – Manuel Gomes Gonçalves, 88
- 31 – Maria Alice Lopes, 85
- 31 – Piedade de Jesus, 93

Programação de Maio

Atividades Agendadas

- 03 – Passeio ao Santuário de Fátima
- 05 – Passeio ao Centro de Atividades
- 06 – Comemoração do Dia da Mãe com atuação de Ana Rita Bernardo
- 10 – Ida à Escola Secundária Quinta das Palmeiras
- 10 – Visita ao espaço *New Hand Lab* a convite de alunas da UBI
- 11 – Ida ao pavilhão desportivo da UBI para uma aula de Ginástica
- 18 – Comemoração do Dia dos museus – Visita ao Museu de Arte-Sacra
- 24 – Ida ao pavilhão desportivo da UBI para uma aula de Ginástica
- 28 – Missa dos aniversariantes do mês

Atividades Regulares

- Eucaristia semanal aberta à comunidade (às quintas-feiras pelas 10h)
- Sessões de Cinema (às quartas-feiras pelas 13h)
- Rezar o terço (todos os dias na sala de convívio do bar pelas 14h)
- Atelier de Culinária (penúltima quarta-feira do mês na copa do 1º piso)
- Passeios pela Covilhã (Serra Shopping)
- Ginástica
- Canto Coral (músicas tradicionais portuguesas)
- Leitura e exercícios para a estimulação da memória
- Jogos na sala de convívio

ENTREVISTA A OLGA SANTARÉM

Por Dra. Magda Reis e D. Graça Aguilar

Como se chama?

Olga Proença Santarém.

Qual a sua idade?

Nasci a 14 de dezembro, mas não me lembro bem da minha idade [78 anos].

Qual o seu estado civil?

Solteira.

De que terra é?

Nasci no Casal da Serra, Tortosendo.

Quem são os seus familiares mais próximos?

A minha irmã, o meu cunhado e as minhas sobrinhas.

Qual foi a sua profissão?

Eu nunca trabalhei, porque aos 4 anos caí de um câmbaro [muro] e bati com a cabeça. Nunca mais fiquei bem do meu lado esquerdo. Levaram-me a muitos hospitais, em Castelo Branco e em Lisboa, mas fiquei sempre com este mal.

Ainda fui à escola, mas passava mais tempo em casa do que lá, por causa dos ataques que me davam. O que eu fazia era a vida de casa, porque os meus pais trabalhavam. E desde muito nova que ajudava uma tia minha a fazer “cortes”, ia para casa dela logo de manhã. Também criei a minha sobrinha mais velha. Eu vivi sempre com os meus pais, depois quando eles morreram a minha irmã foi viver comigo.

Há quanto tempo está no Lar?

Há uns quatro anos.

Porque é que decidiu vir para o Lar?

Vim porque estava doente, já tinha partido uma perna e andava com bengala.

E gosta de estar no Lar?

Gosto sim, mas às vezes aborreço-me um bocado.

Como passa os seus dias no Lar?

Costumo estar na sala. Gosto de ver televisão e distraio-me muito com as atividades que cá fazem. Gostava muito de poder andar mas não posso.

Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Costuma vir a minha irmã, as minhas sobrinhas, e às vezes pessoas amigas.

