



BOLETIM MENSAL

Número 211 – Fevereiro 2026

ATIVIDADES DE JANEIRO

Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

Dia 01 pelas 00H recebemos o ano novo em família numa grande festa na sala de convívio, com comes e bebes, música e muita alegria!



Para marcar o início do ano, construímos um mural onde foram colocados os desejos que os nossos utentes gostavam de ver concretizados no ano 2026!

No dia **02 de Janeiro**, a **Tuna Orquestra Académica Já b'UBI & Tokuskopus**, trouxe alegria e muita música à nossa sala de convívio, começando assim a celebração do cantar das Janeiras!!



No dia **05**, cantámos também nós, todos juntos as **Janeiras** por todas as salas da Instituição, distribuindo alegria, esperança e união!

Já no dia **06** fomos cantar aos Janeiras ao **Centro Social e Cultural de Casegas**, numa **atividade interinstitucional**!



Com o frio voltaram as **sessões de cinema** e este mês vimos **“Maria Papoila”** (dia 08) e **“Uma Revista à Portuguesa”** (dia 22) com direito a pipocas e muita animação!!



Não esquecemos os momentos de oração e com a ajuda da D. Zézinha **rezámos o terço no dia 12 e 26**, neste último dia celebrámos ainda o **lanche dos aniversariantes**!

Houve ainda oportunidade para fazer um **atelier de culinária**, no dia 15, onde se trabalhou a imaginação e o paladar!! Nesse mesmo dia visitámos o **Serra Shopping**, fizemos compras e lanchámos em convívio!



No dia **22** celebrámos o **dia do Riso** com uma sessão de **Yoga do Riso**, sorrimos e rimos em grupo, um momento de descontração e alegria conjunta!



Ao longo do mês no **atelier de artes plásticas** trabalhámos o **Inverno** e posteriormente o **Carnaval**! Fizemos uma decoração muito original para a nossa entrada, que se enquadrou com a chegada surpresa que a neve nos fez este ano. O dia 24 ficou marcado pela alegria dos nossos utentes verem o nosso jardim pintado de branco, um **grande nevão** veio até à nossa Instituição!!



Para terminar o mês em beleza, no dia **29**, visitámos o **Museu do Queijo**, em **Peraboa**, uma tarde bem passada com direito a degustação!



Nesta Edição:

Mensagem	1
Atividades de Janeiro	1
Aniversariantes de Fevereiro	2
Programação de Fevereiro	2
Entrevista ao Sr. António Caetano	2

MENSAGEM

SURDOS, MUDOS e CEGOS

Nos dias de hoje, quase prevalece, na Sociedade, completa “surdez”, cerrada “mudez” e total “cegueira”. As pessoas que se interessam pelas notícias do Mundo, já não se impressionam com as guerras nem lamentam as vítimas, como se não ouvissem nada de novo. As pessoas não falam nem reclamam das injustiças, nem querem ver as realidades perto ou longe do seu lugar de conforto. Nas Comunidades, os cidadãos, conforme a classe social, são “aliciados”, até à “cegueira”, por ideólogos, ávidos do Poder, mas não (?) para Servir, esquecem que, perto das suas casas, nas ruas e nas cidades, cresce o número de residentes, mas podem ficar menos humanizadas. Foi notícia, nos “Media”, o “achamento” de uma mulher que teria falecido havia dois anos, já esqueleto, na sua habitação, parcela de um prédio habitado. Ninguém, no edifício, havia dado pela falta da vizinha que vivia só. É verdade que existem os Serviços Sociais com diversas Valências, mas, há muita pobreza escondida. Por isso, ninguém pode continuar a ser surdo, mudo e cego. É necessário, nas famílias, sensibilizar para a Solidariedade e, nas Escolas, aprofundar a cultura do amor ao próximo. A todos compete ter atenção e apreço pelo vizinho, ouvir e ver com sentido crítico. Vem aí o Carnaval, pois que seja vivido com muita alegria e em liberdade.

José Branco Barata



Feliz Aniversário

- 04 – M.^a Fernanda Almeida, 97 anos
- 04 – Júlio Repolho, 89 anos
- 06 – Noémia Fernandes, 77 anos
- 07 – M.^a Irene Repolho, 88 anos
- 09 – Mário Gomes, 67 anos
- 11 – Manuel João, 84 anos
- 13 – M.^a Santo Braçais, 89 anos
- 14 – José Francisco Xisto, 84 anos
- 15 – Augusto Sardinha, 70 anos
- 21 – José Raposo, 72 anos
- 26 – Ana Fernandes Almeida, 85 anos



Atividades Agendadas

- 04 – Dia Mundial do Cancro
- 12 – Aniversário do Lar
- De 13 a 17 – Celebração do Carnaval
- 14 – Dia dos Namorados

Atividades Regulares

- Atelier de beleza e de culinária
- Ginástica, Jogos na sala de convívio e Canto Coral
- Trabalhos Manuais
- Ginástica na UBI
- Tertúlia Semanal
- Yoga / Excursão Online (Programa CIAO)

ENTREVISTA AO SR. ANTÓNIO ALBERTO CAETANO

Pela Animadora Sara Pais e colaboradora Ana Paula

Como se chama?

António Alberto Caetano

E que idade tem?

85 anos

De que terra é?

Nasci na Covilhã, freguesia da Nossa Senhora da Conceição S. Francisco.

Qual o seu estado civil?

Viúvo há 19 anos...e tinha 4 filhos!
Já tenho 4 netos e 4 bisnetos!!

Andou na escola?

Andei na escola, graças a uma lei de Salazar, que obrigava as crianças a ir à escola, já tinha quase 11 anos quando fui!
Fiz a 4.^a Classe!
E comecei a trabalhar aos 12 anos!

Qual foi a sua profissão?

Fui 50 anos tecelão, sempre na cidade da Covilhã, quando me reformei estava na Fitcom no Tortosendo.
Trabalhei com teares de lançadeiras e nem parava o tear para mudar as lançadeiras!!

Gostava do trabalho que fazia?

Gostava muito! Tecelão sempre de primeira classe! Adorava ver os teares a trabalhar, cheguei a trabalhar com 12 ao mesmo tempo no Paulo de Oliveira!!
Reformei-me com 66 anos da Fitcom!

Há quanto tempo está no Lar?

Vim no dia 26 de Novembro de 2025!

Porque é que decidiu vir para o Lar?

Já não me sentia bem sozinho. Para não estar sozinho todo o dia e toda a noite, procurámos amparo!

E gosta de estar no Lar?

Gosto! Gosto de toda a gente!!
Desde que uma pessoa seja respeitadora e consciente do que faz e não trate ninguém mal, tem valor em todo o lado!

Como passa os seus dias no Lar?

Passo muito bem, gosto de dias tranquilos e atividades calmas. Gosto de conversar e de fazer rir a malta toda no meu piso.

Costuma ter visitas de familiares ou amigos?

Tenho muitas!! Filhos, amigos, tenho muitas visitas!!

