MARÇO 2021 | EDIÇÃO NÚMERO 3

"OS AVÓS" + PERTO DE NÓS

Boletim Mensal com notícias dos acontecimentos da LATI "Os Avós"

Liga dos Amigos da Terceira Idade
Os Avós

AJUDAR "OS AVÓS" NÃO CUSTA.

Atribua gratuitamente 0,5% do seu IRS.

NIF: 501 324 887 **IRS** [X] **IVA** [ ]

Modelo 3, Quadro 11, Campo 1001 – Inst. Part. de Solidariedade Social

Consignação de IRS

A partir do dia **01 de Abril até 30 de Junho** já pode apresentar a sua declaração de IRS, referente aos rendimentos de 2020.
Ao preencher a sua declaração de IRS pode doar **0,5%** do seu imposto sem qualquer custo acrescentado.
Ajude-nos a ajudar os nossos idosos que nestes tempos de solidão e isolamento tanto precisam de nós. Um pequeno gesto solidário gratuito que fará certamente a diferença no apoio aos nossos idosos.
Para isso basta colocar o nosso **NIF 501 324 887**

Um ano após a Pandemia

Deixamos-lhe com um texto emotivo e nostálgico deste ano que passou.

Fez este mês precisamente 1 ano que encerrámos o nosso Centro de Dia devido à pandemia da Covid-19. Desde essa data, até ao momento presente, nunca baixámos os braços e tudo fizemos para que o apoio continuasse a ser prestado aos utentes nas suas casas em segurança e sempre com o mesmo carinho e dedicação que pauta a nossa forma de trabalhar. Desde a entrega das refeições em casa, ao apoio na higiene pessoal dos idosos mais dependentes ou sem suporte familiar, à higienização das habitações e tratamento de roupa, procurámos estar sempre próximo dos utentes e atentos às suas necessidades diárias.

Para além da prestação destes serviços, numa altura de confinamento e menos contatos sociais e estímulo, sentimos que era fundamental manter ativos os nossos utentes em casa a fim de prevenir situações de maior dependência física e cognitiva. Assim, ao longo destes meses foram várias as propostas de trabalhos e atividades de estimulação cognitiva e expressão plástica que os nossos utentes elaboraram nas suas casas com o nosso apoio e orientação: a construção do colorido arco-íris em lã “Vai ficar Tudo bem” para enfeitar a fachada do nosso edifício, os enfeites para pintarem e decorarem a seu gosto nos Santos Populares, as flores para embelezar o refeitório, as fichas de estimulação cognitiva adaptadas aos seus interesses e às datas comemorativas calendarizadas, a elaboração de palhaços para o Carnaval com diversos materiais, entre outras. Continuámos a assinalar as datas importantes, mesmo que à distância, como o Dia da Mãe ou o Dia Mundial do Idoso, sempre com uma surpresa ou “miminho” para os nossos utentes. Mantivemos os contatos telefónicos e as visitas domiciliárias dando atenção e carinho aos nossos utentes. No Natal, fizemos a nossa Venda On-line com os trabalhos feitos pelos idosos em casa e lançámos a campanha de angariação de fundos com a criação dos nossos arco-íris solidários feitos pelos utentes com tanto empenho.

Por outro lado, percebemos que era necessário desenvolver outras formas/canais de comunicação para mantermos a proximidade com os utentes e também com as famílias e comunidade em geral. Para esse efeito, atualizámos as nossas mailing lists para enviar com mais regularidade comunicados aos familiares dos utentes e esclarecer dúvidas que iam surgindo, atualizámos o nosso site Institucional e demos mais foco à página Institucional do Facebook para que todos pudessem ir acompanhando o nosso trabalho à distância de um click. No início deste ano, criámos a NOSSA newsletter Institucional com artigos feitos em conjunto pelos utentes e pela equipa, com um nome votado e escolhido por todos: "Os Avós" + perto de Nós”. E foi precisamente isso que procurámos fazer ao longo deste difícil e exigente ano, mesmo que mais afastados fisicamente mas, JUNTOS sempre, em pensamento e na vontade e no querer de vencer este “inimigo invisível”.

E assim, tivemos TODOS de nos reinventar e adaptar a uma nova realidade. Prevemos reabrir o Centro de Dia em breve. Está em curso a vacinação dos utentes e também dos colaboradores e estamos a preparar as instalações para receber os utentes em segurança. Em breve estaremos todos juntos novamente com as nossas salas cheias de vida, de burburim...e que saudades temos todos disso!
Por fim, não podemos deixar de enaltecer o cuidado dos funcionários, utentes e famílias. Graças ao esforço de todos, mantivemo-nos até hoje sem nenhum surto de Covid entre utentes e colaboradores, o que reflete o empenho de todos no cumprimento das regras e procedimentos.
Um bem haja a todos. Até breve! Vai (finalmente) ficar tudo bem!

A Diretora Técnica,
Filipa Silva

Dia Internacional da Mulher

No passado dia 08 de Março comemorou-se o Dia Internacional da Mulher e quisemos presentear as nossas queridas utentes. E nada melhor que presentear as nossas magníficas flores do nosso jardim neste dia especial com uma linda rosa em feltro.
Utilizámos um material mais resistente, pois queríamos marcar este dia com algo duradouro, que não desaparecesse e ficasse como recordação. Queríamos, mais do que tudo, dar alegria e cor à vida destas guerreiras, pois não têm sido tempos nada fáceis para todas.
E assim, decidimos dar voz ao lado feminino, doce e gentil dos "Avós" e auscultar as nossas utentes senhoras para perceber "Porque gostam de ser mulheres?", e "Qual a diferença das mulheres de agora para as da vossa geração?" Aqui ficam alguns testemunhos:

"Gosto de ser mulher, pois tive os meus filhos, essa é a maior graça de ser mulher." **Teresa Ferreira**

"No meu caso pude fazer sempre tudo o que quis, tanto o meu pai como o meu marido sempre me compreenderam e eu consegui estudar..." **Inês Jalles**

"Agora as mulheres pedem ajuda aos homens na lida da casa e é assim que tem de ser, assim ficam com muito mais tempo para a família..." **Maria Nunes Melo**

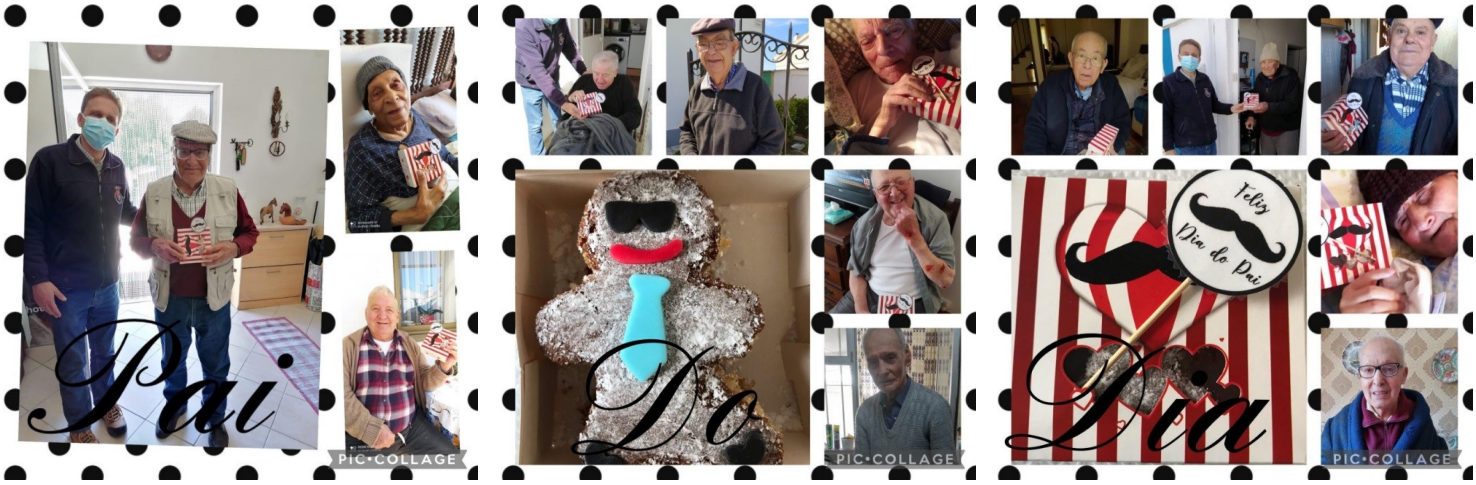
"Agora as mulheres têm um emprego, vão buscar os filhos à escola, fazem tudo em casa e ainda têm tempo para brincar com os filhos, são mesmo trabalhadoras..." **Dolores Santos**

Percebemos assim por estas palavras, que as utentes dos "Avós" reconhecem que vivemos tempos diferentes, com a possibilidade das mulheres prosseguirem os seus estudos, o que nem sempre acontecia no passado, podendo constituir a sua família mas tendo também o seu trabalho e independência. Valorizam também o tempo vivido em família, as brincadeiras com os filhos e a partilha de tarefas e responsabilidades entre Homens e Mulheres, a tão desejada Igualdade de Género.

Obrigado pelo Vosso testemunho e por serem Mulheres tão lindas, trabalhadoras e ESPECIAIS para nós!

Dia do Pai

No passado dia 19 de Março comemorou-se o Dia do Pai. E como, sempre, não podíamos deixar de acarinhar os nossos utentes com um “miminho especial” feito com muito amor para todos estes grandes pais.
Decidimos também fazer uma surpresa aos nossos utentes. Nesta edição da nossa Newsletter os filhos presentearam alguns dos nossos utentes fazendo-lhes uma dedicatória como forma de os homenagear e agradecer todo o esforço e amor que lhes deram ao longo da vida. Esperamos que gostem da surpresa!



“Querido pai,
Grande homem do mar.
Misto de furacão e brisa do mar.
Amigo fiel. Pai exemplar.
Feliz Dia do Pai, todos os dias.
Beijinhos da filha Maria Claudia” **Da filha Cláudia para o pai Tomé Ribeiro**

“Querido pai, que poderei dizer que não sejam "apenas palavras" para agradecer todo o carinho, educação e amor que me deste ao longo da vida...
Sei que a vida nem sempre foi simpática para ti, mas que com a tua forma de ser, o teu sentido de dever, o profissional excelente que sempre foste, o colocares muita vez o trabalho à frente de tudo, também serviu de fuga para tanta tristeza...
Não é crítica, pois se fosse eu tinha que me criticar a mim também, pois faço o mesmo, herdei com certeza de ti.
Como herdei, o amor à História, à leitura, a Portugal.
Grata pela ajuda com o Tomás e com o Diogo, por lhe passares os valores, por os amares de forma incondicional;
Grata pelos passeios infindáveis que fizemos, à nossa maravilhosa Sintra.
Sabes, as enfermeiras que cuidam da mãe, dizem que a mãe está sempre a falar de ti, chama por ti à noite, reage á tua voz. Ela também te Ama muito.
Grata por tudo!
Amo-te muito paizinho!” **Da filha Paula Galhardo para o pai Alfredo Galhardo**

“Com todo o amor aqui deixo-lhe uma doce lembrança: Feliz dia do Pai 2021!” **Da filha Joana Gonçalves para o pai Augusto Gonçalves**

Dia do Pai

"Pai, sempre estiveste do meu lado em todos os meus desafios, sempre me entendeste a mão quando precisei de ajuda, mesmo quando não a merecia!
Nunca me faltou nada graças a ti!
Sempre cuidaste tão bem de nós e só te tenho a agradecer por tudo o que tens feito.
Muitas dores de cabeça te dei, e muitas me dás agora!
Tu cuidaste de mim tão bem, e por isso sou a menina, que se tornou numa mulher, forte, independente, trabalhadora, ambiciosa e protectora da família, como tu!
Tu cuidaste de mim, cuidaste de nós, amparaste nos em todas as quedas, e agora é a nossa vez de retribuirmos tudo aquilo que fizeste!
És o meu herói!
Obrigada e feliz dia do Pai, velhote!
A tua menina." **Da filha Marlene para o pai Luís Pinto**

"Pai uma frase não chega para te fazer uma dedicatória, és um grande pai, beijo e abraço." **Do Márcio para o pai Luís Pinto**

"Olá Pai! Bruno, o teu filho mais velho. E provavelmente o que te deu mais trabalho! Quero-te agradecer por nunca teres desistido de mim, mesmo quando eu tendia a fazer asneira. Tu és aquele pilar com quem eu aprendi que sem sacrifício não há recompensa. Ainda me lembro daquelas vezes que acordava às 6h da manhã, e tu me puxavas a roupa da cama para trás. E lá ia eu, com a cama colada às costas fazer a voltinha do pão contigo. Aquilo que naquela altura para mim era desagradável, foi precisamente a parte que hoje herdei de ti, o espirito de sacrifício para conquistar um bocadinho mais. Não a fazer pão, pois sou o único desnaturado que não aprendeu o ofício. Mas no espirito de luta e ambição que todos os dias levavas contigo naquela carrinha cheia de pão. Do querer ter mais um pouco para proteger os teus e conseguir dar-lhes mais. É esse espírito de protecção que sinto que herdei de ti. E todos os dias da minha vida luto sempre contigo presente no pensamento para te provar que aquilo que investiste em mim não foi em vão. Para te provar que posso não ter sido o filho perfeito, mas que muito por ti, e pela teimosia que também herdei de ti, chegarei o mais longe possível, sem nunca baixar os braços. Obrigado pai, por seres quem és. Não te trocava por nenhum pai deste mundo. Um abraço." **Do filho Bruno para o pai Luís Pinto**

"Pai, espero vir a ser um pai como foste para nós. Gostamos muito de ti. Beijinhos" **Do filho Cristiano para o pai Luís Pinto**

"A felicidade do nosso Pai é a nossa alegria, e a presença afetuosa dos "Avós" são um contributo imprescindível para alimentar essa felicidade. No dia do Pai como em muitos outros momentos já fazem parte das celebrações da família Bonecas. Obrigado "Avós" **Do Filho José Bonecas para Inácio Bonecas**

"O meu pai é único, é o melhor! Obrigado meu pai por me teres dado a vida e por me teres ajudado a ser quem sou hoje! Pai és o meu herói! És o melhor pai do mundo! Gosto muito de ti!" **Da Cláudia Reis para o pai Francisco Realinho**

Família Avós – As nossas Chefes de Equipa

Porque o mais importante é poder atribuir nomes às caras, vamos apresentar a nossa Família "Avós".
Nesta edição vão ficar a conhecer as nossas chefes de equipa: a Rosa Teixeira - chefe de equipa Centro de Dia e a Antónia Romão – chefe de equipa de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).
Estas duas excecionais mulheres, trabalhando em estreita colaboração com os demais setores e com a nossa Diretora Técnica e Direção ajudam a nossa Instituição a chegar a bom porto, orientando no dia-a-dia o pessoal que constitui as suas equipas de forma a atingir os objetivos planeados e a ultrapassar os desafios que vão surgindo. Com esta pandemia, também elas tiveram de se reinventar e trabalhar ainda mais unidas em prol do melhor serviço para os nossos utentes.

A **Antónia Romão**, chefe de SAD é a colaboradora mais antiga da casa, trabalhando com empenho e dedicação nesta casa há 30 anos. Está sempre preparada para ajudar o próximo e a sua prioridade são sempre os utentes e o bem-estar deles. Não abdica de estar na linha da frente, pois o contato com os utentes é o que mais gosta de fazer. A sua supervisão é muito importante, pois ajuda a organizar e a coordenar todo o serviço que é prestados aos idosos nas suas casas, que passa pelo apoio nas higienes pessoais aos utentes, à distribuição das refeições, o apoio na higienização das habitações e o tratamento de roupa. Apoia ainda na organização e coordenação de outros serviços que são prestados aos utentes quer no SAD quer no Centro de Dia, nomeadamente, ao nível dos transportes dos utentes do domicílio para o Centro de Dia e nos passeios e atividades.

A **Rosa Teixeira** é a nossa chefe do Centro de dia que deixou o Exército para se juntar a nós há quase 10 anos. Na altura a mudança para este trabalho deu-se para poder ter mais tempo disponível para a sua família. Nos "Avós" encontrou aqui outra família que lhe enche o coração e a faz dar todos os dias o seu melhor. Bem-disposta e animada, está sempre preparada para alegrar os nossos utentes, mostrando muitas vezes a sua capacidade de representação ao fazer pequenos teatros de improviso junto dos nossos utentes em conjunto com a sua equipa. A sua função é muito importante, pois orienta, acompanha e supervisiona toda o serviço de cozinha e refeitório prestado aos utentes de Centro de Dia e também as refeições que são enviadas para os utentes no domicílio.

Ambas têm um papel muito importante na Instituição, são peças fundamentais de um puzzle conjunto que tem sempre como objetivo principal ajudar os nossos idosos nas suas necessidades diárias mas também e, tão ou mais importante, alegrá-los e acarinhá-los com um sorriso e uma palavra amiga e de conforto.
Obrigada por integrarem a nossa família dos "Avós", conseguirem elevá-la e tornar a nossa vida na Instituição tão mais simples.

Páscoa

Este mês a nossa querida Utente Maria Teresa Neves escreveu um bonito poema onde nos mostra a importância da Páscoa, mesmo em pleno confinamento.

" É difícil viver a Páscoa
em pleno confinamento
mas a tristeza afastemos
e com toda a alegria
esta quadra celebremos.

Que os nossos corações
se encham de fé e esperança
e consigam acalentar
a máxima confiança
e imensa gratidão.

A Páscoa contém em si
O que há de mais sublime
pois Cristo morreu na cruz
para nossa salvação
e após a sua morte
seguiu-se a Ressurreição".

Provérbios e Adivinhas

"Março, Marçagão, Manhãs de Inverno, Tardes de Verão!"
Este é um dos provérbios do mês da Primavera,
Os provérbios que lindos que são,
vamos agora adivinhar estes então:

2. A fome é a melhor…	Mato
3. A fome é o melhor…	Falha
4. A fome faz o lobo sair do…	Ferro
5. A galinha da vizinha é sempre mais gorda do que a…	Males
6. A ganhar se perde e a perder se…	Minha
7. A ignorância é o pior de todos os…	cozinheira
8. A justiça tarda mas não…	Ganha

Respostas:

1. **Ferro; 2. Cozinheira; 3. Tempero; 4. Mato; 5. Minha; 6. Ganha; 7. Males e 8. Falha.**

Aniversários do Mês

Existem sempre dias de festas todos os meses, e nós fazemos questão de celebrar os anos de vida dos nossos colaboradores e corpos gerentes, bem como dos nossos utentes.

Enviamos todos os meses um postal de felicitações e aqui deixamos um espaço reservado a cada uma das pessoas que tanto carinho temos.

A LATI "OS AVÓS" deseja a todos um feliz aniversário!

Colaboradores e Corpos Gerentes:

04 de Março | Andreia Lopes

31 de Março | Marta Santos

Utentes de Centro de Dia:

16 de Março | Luís Pinto - 66 anos

20 de Março | Alfredo Galhardo - 91 anos

25 de Março | Maria Nunes Melo - 88 anos

Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário:

23 de Março | José Luís da Fonseca Mota - 92 anos

26 de Março | Florinda Maria Valeriano - 88 anos

28 de Março | Rosalina de Melo Pereira - 85 anos

LATI "Os Avós"
Entre em contacto connosco através de 219230466 ou 927804700 | E-mail: osavos@sapo.pt
Visite o nosso site em www.latiosavos.com
Siga-nos através do Facebook L.A.T.I. "Os Avós"