ABRIL 2022 | EDIÇÃO NÚMERO 15

"OS AVÓS" + PERTO DE NÓS

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

Consignação do IRS

Fazemos novamente um apelo a todos os nossos utentes, famílias, colaboradores, amigos e seguidores para não se esquecerem de nós quando entregar a sua declaração de IRS. Consigne **0,5% do seu IRS** à nossa Instituição. Para isso basta colocar o nosso **NIF 501 324 887** no campo respetivo.
É uma forma gratuita de ajudar a nossa Instituição e os nossos utentes.
A família "Avós" agradece a todos os que puderem contribuir para esta nobre causa.

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 1101 – Inst. Part. de Solidariedade Social

Boneca do Bem

No mês de Abril iniciámos mais um **projeto/parceria**, desta vez com a *Associação Boneca do Bem* em Colares e que nos deixa a todos muito felizes.
Iremos ajudar a costurar as roupinhas para a Boneca do Bem com muito carinho e amor, bonecas essas que serão oferecidas a crianças em orfanatos em Moçambique.

Ação de Sensibilização

Serviços Públicos Essenciais

No dia **18 de Abril de 2022**, teve lugar nas nossas instalações uma ação de sensibilização sobre o tema "Serviços Públicos Essenciais" promovida pela *Câmara Municipal de Sintra*, através da Divisão de Habitação e Serviços Comunitários.

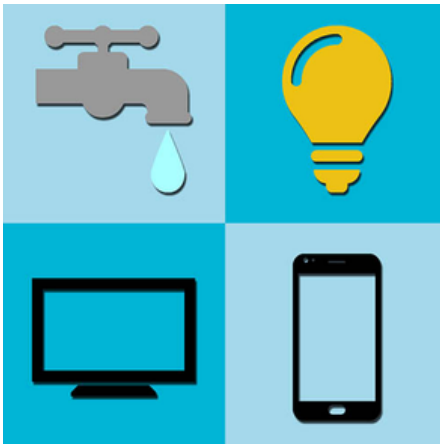
Procurou-se nesta ação de sensibilização **alertar os idosos para os serviços públicos essenciais**, como por exemplo:
- *Pré-avisos de corte*, *prescrição de dívidas* e como evitar o *pagamento de estimativas*;

- Contratação ao balcão ou mediante *venda agressiva* (porta a porta ou telefone) *desistência no período de reflexão*;

- *Comunicações eletrónicas* (televisão, telefone, internet) – prazos, condições e implicações do período de fidelização;

- *Fidelização* nos outros *serviços públicos essenciais* – cuidado com aquilo que contrata;

- *Tarifas sociais* (água, eletricidade, gás) – quais as tarifas e em que condições são atribuídas.



Queremos agradecer a disponibilidade da Câmara Municipal de Sintra, em particular ao Dr. Manuel Sargaço, que dinamizou esta ação de sensibilização.

Programa Municipal "Os dias da Idade"

No passado dia **27 de Abril**, a Câmara Municipal de Sintra, convidou os nossos utentes a participarem no **Programa Municipal Os Dias da Idade**, no âmbito do *Ciclo do Teatro* para assistirem ao espetáculo **"The Show Must Go On"**, representado pela *Associação Cultural Social e Recreativa de Cabriz.*
O espetáculo no Centro Cultural Olga de Cadaval.
Foi uma tarde bem animada com os nossos utentes sempre muito divertidos e alegres, cantando e aplaudindo os artistas convidados.
Estamos muito felizes por retomar aos poucos à normalidade, voltando a assistir a estes espetáculos promovidos pela CMS que tanto agradam os nossos idosos.

Laço Humano

No dia **29 de Abril**, a *Câmara Municipal de Sintra*, convidou os nossos utentes a participarem no
Laço Humano no Terreiro da Rainha D. Amélia (Palácio da Vila), pois o mês de Abril é o *mês da Prevenção dos Maus tratos na Infância e Juventude*.

Foi uma tarde muito bem passada e com boa música a animar todos os que ali estiveram com a participação da *orquestra da Casa Pia de Lisboa*.

Aqui ficam algumas fotografias desta nossa atividade.

Ginásio Cerebral Comunitário

No passado dia **20 de Abril** retomámos as sessões do Ginásio Cerebral com um novo grupo constituído por 8 utentes.

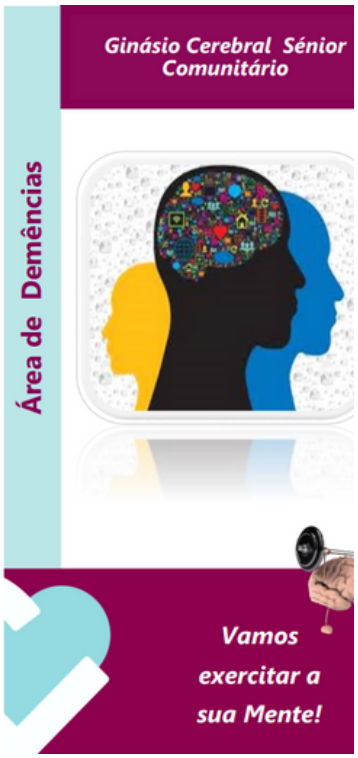
O *Ginásio Cerebral Sénior Comunitário* é uma resposta local de reabilitação/estimulação cognitiva para pessoas com idade igual ou superior a 65 anos sem diagnóstico prévio de demência.

Este ginásio contempla sessões inovadoras de reabilitação/estimulação cognitiva através de jogos e atividades, que pretendem prevenir e/ou retardar o processo de degeneração do cérebro associado ao envelhecimento.

Este projeto é uma **parceria** entre **a Fidelidade Comunidade, a Casa de Saúde do Telhal da Idanha** e a **Câmara Municipal de Sintra**.

No sentido de descentralizar e ficar mais próximo das comunidades, a União das Freguesias de Sintra associou-se a este projeto, convidando os séniores que integram as Instituições a participarem nestas sessões num local mais próximo e central, neste caso em Lourel nas instalações na União das Freguesias.

As sessões terão lugar 2 vezes por semana (**2ª e 4ªfeiras**) e terão uma duração total de 3 meses.



Os Avós

Texto da Utente D. Maria Teresa Neves

Aqui nos nossos Avós
queremo-nos como a um irmão
por isso vivemos juntos
em perfeita união.
É constante o bom humor
que sempre nos acompanha;
em tristeza, podem crer,
aqui ninguém nos apanha.

Atiramos p'ra bem longe
aquilo que nos consome:
dores reumáticas e outros males
estão em nós como quem dorme.
Queremo olhar a vida
com o que ela tem de melhor
notando com atenção
tudo o que há em redor.

Os dias primaveris,
que nos trazem lindas flores
tudo nos faz esquecer
que temos algumas dores.

Conversando como amigos,
contamos nossas estórias,
factos da vida real
que nos vêm à memória.

Já cansados da conversa
olhamos a televisão
e assim permanecemos
em perfeita união.

Se está um dia lindo
passeamos cá por fora
aproveitamos o sol
antes que se vá embora.

Os Avós estão sempre atentos
às nossas necessidades
e sempre têm em conta

naturais limitações
próprias das nossas idades.

Queremos muito aos Avós
e com toda a razão
pois que nos tratam tão bem
grande é nossa gratidão.

Maria Teresa Neves
28 de Abril 2022

Atividade de estimulação cognitiva

Expressão Plástica Páscoa

Durante o **mês de Abril** fizemos várias *atividades de estimulação cognitiva* relacionadas com a época festiva, mas este **Ovo** para **enfeitar o nosso Centro de Dia para a Páscoa** foi o eleito pelos nossos utentes.
Primeiramente desenhámos vários ovos em cartolina que os nossos utentes recortaram.
De seguida, colocámos papel autocolante transparente e os nossos utentes preencheram o centro do ovo com bocadinhos de papel colorido a seu gosto. No final, colocaram um laço para dar um toque final.
Os nossos utentes gostaram muito de elaborar estes ovos especiais com esta Técnica. Os ovos foram expostos nas janelas do nosso espaço de atividades no piso inferior.

Depois de se realizar a atividade de expressão plástica do Ovo, ficamos com vários **ovos de cartolina** mais pequenos.
Resolvemos entrelaçar umas tiras nos ovos, como se fosse uma projeto de cestaria e ficaram incríveis e coloridos.
Como remate final colocamos um laço e as nossas paredes do refeitório ganharam vida e cor.
Este foi um excelente projeto de estimulação cognitiva e motora para os nossos utentes.

Festa da Páscoa

No dia **13 de Abril** comemorámos a Páscoa na nossa Instituição. Foi uma tarde de música e dança muito divertida com a participação especial do *Grupo Musical Triclave*.
Agradecemos, desde já, ao grupo TRICLAVE por terem aceite o nosso convite e por nos terem ajudado a animar a festa com músicas animadas e conhecidas dos nossos utentes bem como a boa disposição e alegria habitual dos nossos funcionários que participaram na festa, dançando e animando os nossos utentes.

Aguardamos a Vossa presença numa festa futura.

Atividades quotidianas

Durante o mês de Abril, nas **manhãs de terça-feira**, os nossos utentes deram apoio às nossas cozinheiras em *tarefas da vida quotidiana*.
Para além de descascarem as favas, para o nosso prato previsto na ementa de **"Favas à Portuguesa"**, ajudaram também a descascar cebolas e alhos.
Os nossos utentes adoram estas atividades da vida quotidiana, sempre supervisionadas pelos nossos olhares atentos.
Obrigada pela vossa colaboração.

Dia Internacional do Café

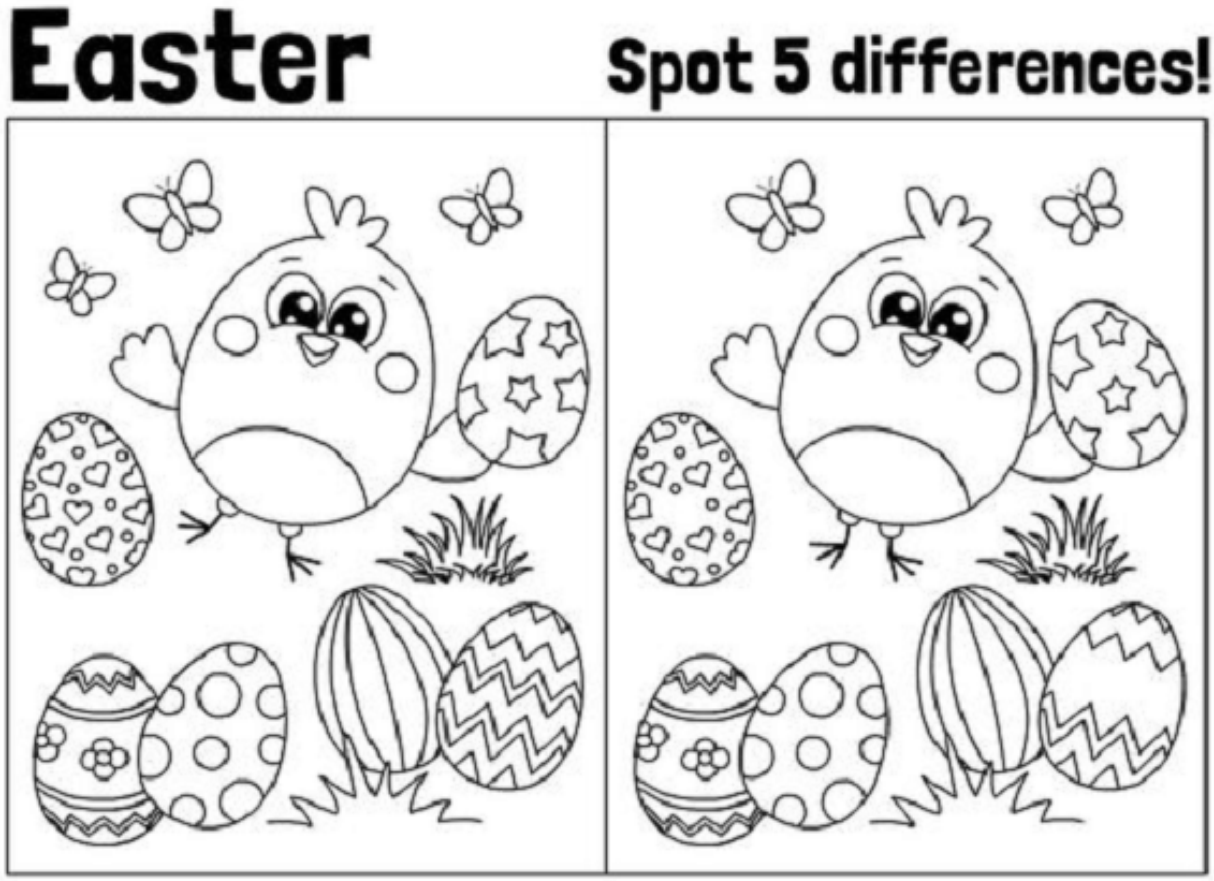
Para comemorar o *Dia Internacional do Café* que se assinala no dia **14 de Abril**, fizemos uns **girassóis** muito harmoniosos.

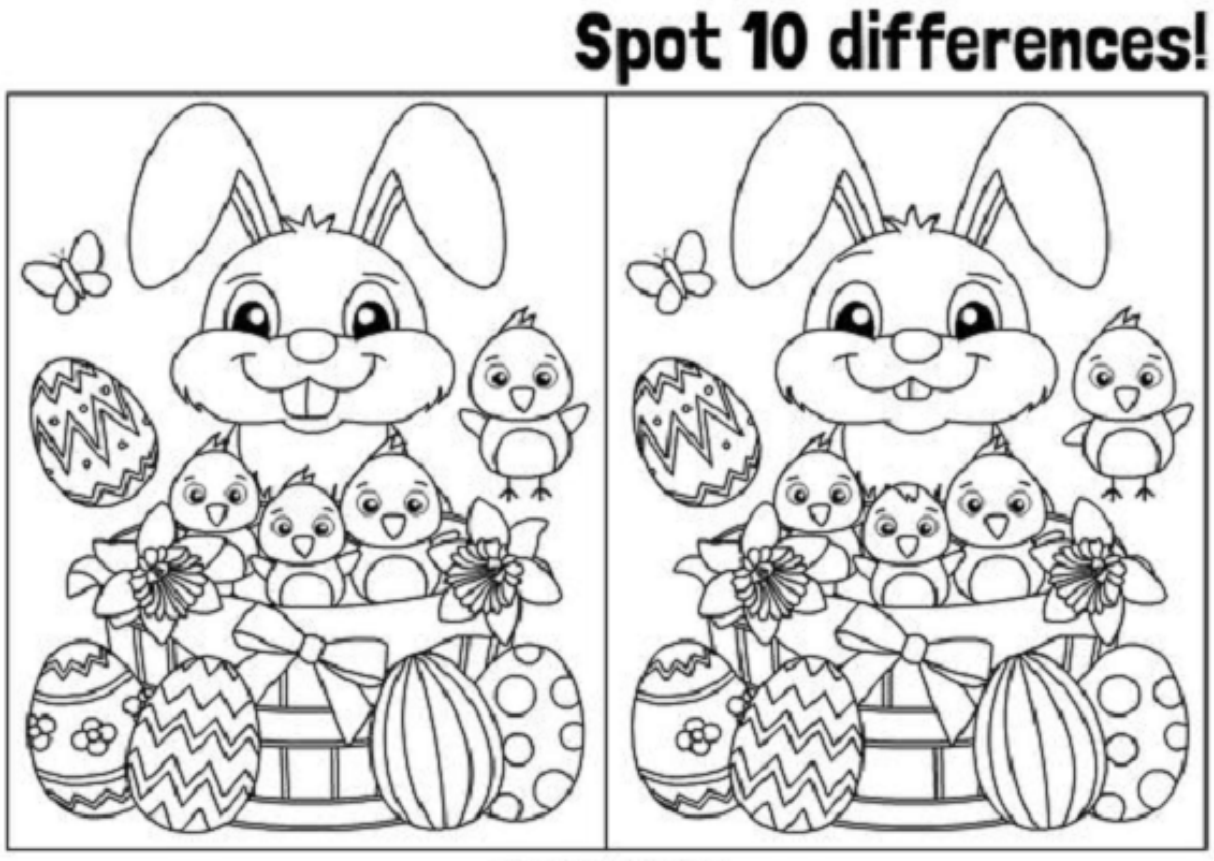
Pintámos os girassóis com lápis de cor e, de seguida, *colámos grãos de café no centro do girassol* para que este ficasse não só com a cor mas também com o cheiro, tão característico e agradável do café.

Estes girassóis foram colocados nas paredes do nosso refeitório para dar cor e cheiro ao nosso espaço de refeição.

Jogo das Diferenças

O Desafio para o Mês de Abril é o conhecido jogo das Diferenças.
Propomos quatro imagens.
Nas duas primeiras tem de descobrir 5 diferenças, e nas duas últimas aumentamos a dificuldade e terá de identificar 10.





Aniversários do Mês de Abril

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:

10 de Abril | Nuno Silvestre

Utentes de Centro de Dia:

07 de Abril | António Manuel Gonçalves – 77 anos

18 de Abril | Maria Inês Teixeira – 82 anos

Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário:

07 de Abril | Maria Teresa Neves – 80 anos

14 de Abril | Prazeres do Céu Martins – 73 anos

23 de Abril | Leonilde Maria Faria – 88 anos

25 de Abril | Maria da Conceição Marques – 75 anos

30 de Abril | António de Albuquerque Fonseca – 84 anos