

Reviver



ASSOCIAÇÃO DE PROTECÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOAS DE TERCEIRA IDADE | FUNDADA EM 18/11/1979



34 Anos
a festa possível

Jardim do Amor
– Vir para fora
lá dentro!





Muito já foi dito, mas infelizmente continuamos a falar da COVID-19, das suas consequências e das preocupações que diariamente vamos vivendo.

Estamos, todos, já muito cansados porque vivemos

esta situação há muito tempo e desconhecemos por quanto tempo mais teremos de o suportar.

Ao longo destes mais de seis meses temos vindo a ser confrontados com avanços e recuos e opiniões contraditórias, com origem não só nos chamados treinadores de bancada, mas também em pessoas cuja formação devia obrigar a maior responsabilidade nas suas intervenções, o que tem contribuído para o desenvolvimento de mais dúvidas e não para o seu esclarecimento.

Contudo, um facto em que as previsões não erraram é de que iria haver neste Outono-Inverno uma segunda onda de infeções potencialmente mais grave que a primeira.

É isso que já está a acontecer e é novamente motivo de grande preocupação.

No Lar de S. Mateus temos mantido, com grande esforço e sacrifício de todos – utentes e colaboradores(as) – uma postura de prevenção e de respeito pelas boas práticas. Eventualmente, alguém dirá que as medidas são exageradas.

Nunca se exagera quando está em causa a saúde e a vida das pessoas.

Todos sabemos que o vírus “anda” nas pessoas, pelo que uma das medidas tomadas, logo em meados de Março, foi a redução drástica do número de contactos com o exterior. Por isso foi montado um sistema de visitas que, sendo de carácter pessoal, não permite contactos entre

as pessoas. Foi também por isso que as nossas colaboradoras passaram a trabalhar em regime de “espelho”.

Preocupa-nos, naturalmente, pelas consequências que daí poderão advir para a saúde física e mental dos nossos utentes, o excessivo isolamento a que todos estão sujeitos. É por isso que, como está bem evidenciado nas páginas deste boletim, têm sido incrementadas atividades muito diversas no âmbito da gerontopsicomotricidade, com o objetivo de manter a capacidade física, mental e social dos nossos idosos. Exatamente com idêntica intenção, foram também promovidas atividades no exterior com todas as precauções de segurança e sem contacto com pessoas estranhas.

Sabemos quanto custa este isolamento, mas esse é o preço a pagar pela salvaguarda da saúde e segurança. Oxalá daqui a algum tempo, quando a situação normalizar, possamos dizer que valeu a pena! O contrário, que ninguém deseja, é que seria dramático.

Como em diversas ocasiões já o temos feito, não é demais reconhecer o esforço e sacrifício que vem recaindo sobre as nossas colaboradoras. Não apenas esforço físico, mas também psíquico que resulta das condições difíceis em que estão a trabalhar e da sua longa duração.

Porém, não tenho dúvidas de que as nossas colaboradoras, com o seu profissionalismo e sentido de responsabilidade, tudo continuarão a fazer para o bem dos nossos idosos. Para elas, obrigado pelo empenho!

Aproximando-se a época festiva e apesar de este ano ter um sabor menos doce, quero desejar a todos que compõem a comunidade do Lar de S. Mateus – utentes, familiares, colaboradoras, membros dos órgãos sociais, sócios e amigos – um Feliz Natal e que o próximo ano seja extraordinariamente melhor que este que vai findar.

16 de Outubro de 2020

José Maia

Presidente da Direção

Carlos Godinho

**Designer gráfico
Natural de Junceira, Tomar
Reside em Fonte de D. João
Coordenador gráfico deste
Boletim**



**Começando por si e para quem não o conhece.
O que fez na vida
e o que faz atualmente?**

Sou o Carlos Maria Delgado Godinho, tenho 68 anos e, desde cedo, tive uma certa tendência para os “bonecos”. Frequentei a escola primária da Junceira e, terminada a 4.ª classe, fui para Lisboa estudar, frequentei o curso de Desenhador, Gravador Litógrafo na Escola de Artes Decorativas António Arroio e, concluído o curso, comecei a trabalhar.

Passei por alguns ateliers, por uma litografia muito conceituada, onde aprendi muito, passei por jornais e revistas, até que em 1981, com um ex-colega e amigo de escola e um outro sócio abrimos o nosso próprio espaço de trabalho, a Caixa Alta, que durou 25 anos. Foi uma longa vida de trabalho em áreas tão diversas como o design corporativo, a embalagem, o design editorial (livros jornais e revistas), a publicidade, etc. Neste momento estou reformado, mas continuo a trabalhar neste ofício, fazendo alguns trabalhos esporádicos que vão aparecendo e prestando de forma graciosa o meu apoio gráfico a todas as associações da freguesia, à paróquia, às festas e à União de Freguesias de Serra e Junceira e, como está demonstrado, ao Lar de S. Mateus. Gosto muito de cozinhar e tratar da horta, da vinha e das oliveiras, onde ocupo o resto do tempo.

Quando e como se iniciou a sua ligação ao Lar de S. Mateus?

Sou sócio do Lar de S. Mateus desde o seu princípio e um dia quando o Filipe Antunes

estava a preparar uma lista para os órgãos sociais convidou-me para integrar a mesma.

É o coordenador gráfico do Reviver desde o seu primeiro número. Como apareceu e com que objetivos foi criado este Boletim?

Estavam a decorrer as obras de requalificação das nossas instalações e acho que nessa altura já o Filipe Antunes tinha em mente fazer-se uma publicação periódica onde se pudessem divulgar e levar até aos sócios as atividades e iniciativas da Instituição. Portanto, começou assim, há mais de 10 anos, a vida deste boletim que o Filipe Antunes chamou de Reviver e que conta já com 43 edições.

Com a minha experiência de edição gráfica adquirida em jornais e revistas como o Espaço7magazine, O Semanário, a Olá! entre outros, foi fácil e entusiasmante. Continuo a fazê-lo com muito prazer e carinho!

Como analisa a importância desta Instituição na nossa comunidade?

O Lar de S. Mateus é uma referência na freguesia de Junceira e não estou a ver a freguesia sem ele. O Lar é importante pela sua função social de apoio às pessoas que a ele acorrem, cada vez mais debilitadas e carentes de todos os tipos de apoio. Como primeiro empregador da freguesia de Junceira é determinante na sua função social e económica não só desta como de freguesias limítrofes.

Tem alguma mensagem que gostaria de deixar às colaboradoras do Lar e aos seus dirigentes?

Às colaboradoras, o meu profundo reconhecimento pelo seu trabalho e pela forma empenhada com que o fazem. Tenho muito respeito por todas elas qualquer que seja a sua função.

Aos dirigentes, que continuem a desempenhar esse papel com muita seriedade e competência. Bem hajam pelo voluntarismo demonstrado, quantas vezes com sacrifício da sua vida pessoal e familiar.

Reviver | N.º 43 | Ano 11 | Periodicidade: Trimestral (julho/agosto/setembro 2020)

Propriedade, Administração e Redação:

Lar de S. Mateus – Associação de Proteção e Assistência a Pessoas de Terceira Idade | Fundada em 18/11/1979 | Contribuinte n.º 500 945 152
Rua Francisco de Brito, 44 - 2300-024 Junceira - TOMAR - Tel.: 249 371 454 - Fax.: 249 371 581 - E-mail: lar.s.mateus@sapo.pt

Direção: José Maia, Presidente da Direção do Lar de S. Mateus

Coordenação Editorial: Rui Lopes | Fotografia: Luísa Nobre | Coordenação Gráfica: Carlos Godinho

Impressão: TêCê – Tipografia Comercial de Tomar, Lda. - Rua do Pé da Costa de Baixo, 26 A - 2300-588 Tomar - Tel.: 249 312 615

Tiragem: 500 Exemplares | Depósito Legal: 311476/10 | Distribuição gratuita aos Sócios, Colaboradores e Utentes do Lar de S. Mateus

Gerontomotricidade...

De uma forma simplista, pode definir-se gerontomotricidade como o conjunto de atividades físicas praticadas por idosos. De facto, esta palavra estranha é composta por geronto+motricidade, em que geronto, que tem origem no grego, significa ancião ou idoso. A atividade física e mental, para além das tarefas que a vida diária exige, é de extrema importância e muitas pessoas a praticam por sua própria iniciativa. Em idades mais avançadas essa atividade assume ainda maior importância e tem que ser apoiada. A prática de exercício físico é essencial para manter a saúde física e mental, porque permite melhorar a circulação sanguínea no cérebro e retardar o declínio cognitivo, normal com o avançar da idade, reduzindo o risco,



cada vez mais frequente, do aparecimento de doenças mentais. Após um período prolongado de confinamento, pouco a pouco retomamos algumas das atividades desempenhadas por prestadores de serviços, como foi o caso da nossa Professora de Gerontomotricidade Teresa Mendes que semanalmente vem ao Lar de S. Mateus.



Alguns exemplos

Estabelecidos vários percursos envolvendo diferentes obstáculos que determinaram um conjunto de exercícios promotores de saúde e bem-estar. Estes desafios são ao mesmo tempo muito apreciados entre os nossos utentes pois neles são confrontados com uma série de atividades. A estimulação cognitiva está intimamente ligada à física e de forma alguma se pode descurar desta importante relação. Assim, desenvolveram-se um conjunto de atividades com a pretensão de “pôr as cabeças a pensar”. Para o efeito passaram imagens na televisão com diferentes formas e cores, as mesmas que foram dadas em

papel, a cada um. Entre imitação de sequências e jogo da memória a atividade proporcionou um bom entretenimento. Apesar de recomeço das aulas da Professora Teresa Mendes ter sido “sol de pouca dura”, porque o surto que aconteceu em Tomar nos forçou a voltar a suspender este e outros serviços, enquanto aconteceu, foi intenso e muito importante.



...e muitos Jogos

Mas nem por isso os nossos idosos ficaram “parados”!

A realização dos mais variados jogos, muitas vezes improvisados com o que está “mais à mão” são atividades que têm por objetivo melhorar ou, no mínimo, manter a mobilidade e destreza, assim como “espevitara” a mente, tudo misturado com são divertimento.

Na sequência do anterior boletim, aqui fica o repositório de mais alguns jogos que se vão realizando:

Setas

Um alvo e um conjunto de setas fez disparar pontuações e boa disposição.



“Apertar” bolas

Atividade física individualizada em que cada um apertava uma bola de esponja treinando músculos e movimentos.

Boccia

Jogo de lançamento de bolas, constituído por equipas mistas, cujo objetivo é aproximar dois conjuntos de bolas azuis e vermelhas de uma bola alvo de cor branca.

Bowling

Garrafas coloridas e uma bola de arremesso permitiram imensos “strikes”, pontuação máxima pela participação e empenho



Batalha de copos

Equipas frente a frente, separação ao centro, copos de plástico na disputa. Com pequenos paus na mão, os nossos utentes tentaram a todo custo passar os copos para o campo adversário.



Batalha de Noodles

Este exercício começou com um aquecimento dos membros através do manuseamento de noodles. De seguida convocaram-se as colaboradoras e a batalha começou envolvendo todos os participantes numa atividade muito divertida.



Paraquedas colorido

Um paraquedas colorido alegrou o espaço, bem como as pessoas que o agarraram pelas extremidades fazendo saltitar as bolas que lhe rolavam em cima. O objetivo era que elas não caíssem ao chão. Objetivo alcançado com sucesso!



Jogo do Chinelo

A cada utente foi entregue um chinelo. No chão da sala foi colada fita cola branca em círculos. O objetivo era descalçar o chinelo do pé, impulsionando-o com a força e o jeito certos para acertar no centro do círculo obtendo assim pontuação máxima.



Jogos de mesa

Quem não se lembra das tardes domingueiras ou dos serões descontraídos para uns desafios com jogos de mesa. De vez em quando propõem-se estes jogos e no topo das preferências vêm as cartas, o dominó, as damas, o galo e três em linha, entre outros.



Jogo das Bolas

Foram distribuídas pelos utentes várias bolas de "pilates" em tamanho XXL que foram depois chutadas e empurradas entre a roda que se fez na sala. Para terminar alguns utentes sentaram-se e saltitaram nas bolas.



Jogo do Burro

Divertido jogo num tabuleiro de madeira, com imagens do burro e valores de pontuação, assente no chão. Vários utentes tentaram a sua sorte lançando a argola, somando pontos. Para não desmotivar, se acertassem nas imagens do burro perdiam apenas 10 pontos, mas a motivação esteve sempre "em alta"!



...e muitos Jogos

Campo de Futebol

A equipa de futebol sénior A do Lar de S. Mateus, jogou contra a equipa de futebol sénior B do Lar de S. Mateus em déربي memorável num campo improvisado – mesas e o estrado de uma cama na base, cartões nas laterais – utentes sentados frente a frente com noodles, fizeram fintas e marcaram-se golos, muitos golos! Quem ganhou? Foi o Lar de S. Mateus!

e lançavam os seus palpites. Este é daqueles jogos de que todos gostam muito e pedem para participar.



Mímica

Objetos, personagens, animais, ações serviram de tema para a mímica interpretada por utentes e funcionários que se cruzaram por ali

Mikado

Este jogo de habilidade manual foi adaptado aos nossos utentes, desafiando-os a fazerem sequências de cores.

...e mais Jogos



Rolo de papel

A destreza manual permite sermos funcionalmente capazes, tão importante e quase sempre presente em toda a nossa ação e interação diária.

Bastou o simples interior de um rolo de papel higiénico e uma bola para se executarem verdadeiros exercícios de malabarismo.



Jogo da cesta azul

Uma cesta azul contendo objetos de diferentes formas e envolta em corda passou de utente em utente com o objetivo de tirar os objetos de dentro da cesta ultrapassando a dificuldade dos cordéis.



Descamisada

A descamisada do milho era uma tarefa que antigamente reunia em noites de Verão muitas pessoas nas eiras à volta de espigas de milho para lhe tirar as camisas e que se convertia em serões de convívio e de autêntica festa. Com o passar do tempo muitas tradições acabaram e a descamisada foi uma delas.



Dia dos avós

A todos os nossos utentes, porque são avós ou porque os tiveram, foi oferecido um pastel de nata pela hora do chá da manhã de modo a agradecer este dia tão especial!

Ficou a lembrança na doçura do sabor!



Assim, tentámos reproduzir e recordar esses tempos, agora em formato sénior, na "eira" do Lar de S. Mateus. Foi bonito ...e divertido!



34.º Aniversário do Lar de S. Mateus

Devido a este maldito vírus, os eventos tiveram de ser ajustados às limitações que para o bem de todos nos são impostas.

Por isso mesmo a celebração do 34º aniversário do Lar de São Mateus teve de adaptar-se a essa realidade, tendo que ser realizada de porta fechada e contando apenas com a presença de utentes e colaboradoras. Infelizmente não pudemos ter a presença de familiares e amigos, dos membros dos Órgãos Sociais da Instituição e de entidades

oficiais e outros convidados que habitualmente nos visitam nesta efeméride. Mas como a vida tem de continuar com a normalidade possível, procurou-se manter a tradição.

Foi um almoço convívio entre funcionários após almoço dos utentes, seguindo-se um divertidíssimo jogo entre todos, composto por uma meia com bola dentro, atada à cintura, numa perna ou até enfiada na cabeça, tentando derrubar uma fileira de garrafas de água no chão.



Depois um animado bailarico tarde dentro até à hora do lanche. Cantaram-se os parabéns e partiu-se o indispensável bolo de aniversário. Assim se assinalou esta data tão especial!

parabéns a Você...

Festas de aniversário dos Utentes

A comemoração dos aniversários é sempre sentida com boa disposição, muitas velinhas a apagar, boa comida e música alegre a acompanhar. É sempre assim em cada final de mês.

JULHO

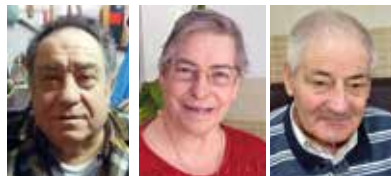


Diotela Maria Nunes 04/07/1925
Vitória Maria Duarte 05/07/1932
Maria José Baptista 21/07/1932
Cidalina Maria 25/07/1932
Maria Amélia Moura 28/07/1933

AGOSTO



Irene da Conceição Cartaxa 02/08/1934
Ilda Garcia Rosa Gonçalves 05/08/1936
António José Francisco Gomes 08/08/1955
Cândida Maria José 10/08/1930



José Antunes Lopes 10/08/1940
Glória Maria Lourenço 28/08/1938
António Duarte 30/08/1932

SETEMBRO



Maria Rosa Nunes Graça 04/09/1928
Catherine Macfarlane Sens 06/09/1947
Maria Manuela de Jesus Gomes António 15/09/1956



Maria Fernanda Cardoso Lopes 21/09/1932
José Rosa Claro 18/09/1925
Valentim Vieira Mineiro 21/09/1932
Irene Varela Ferreira Damas 28/09/1942



Passeio até à beira rio no Bugarrel

Longos meses nos separam do início da pandemia. Durante este tempo várias foram as restrições e medidas impostas para proteção dos nossos utentes e que ainda se mantêm, nomeadamente no que respeita às visitas e saídas ao exterior. Estes prolongados impedimentos levaram-nos a planear, aproveitando os últimos dias de Verão, um pequeno passeio com a serenidade e toda a segurança que estes tempos nos impõem.

O local escolhido foi o Bugarrel, junto à albufeira do Castelo do Bode, sendo o passeio organizado com diferentes grupos de utentes, em dias distintos ao longo de uma semana. Foi tão bom perceber a satisfação de todos que apesar de máscaras,



distâncias de segurança e outros cuidados que fizeram bom proveito daquele espaço tão agradável e com uma vista fabulosa sobre o rio. Após um pastel de nata e um sumo, preparou-se o regresso com a mesma serenidade, mas com muita vontade de repetir!

Boas surpresas

É tão bom quando somos surpreendidos com a lembrança do nosso aniversário. Assim aconteceu com os nossos utentes, Sra. Cidalina Maria e o Sr. José Claro.



BENVINDOS AO LAR DE S. MATEUS



Deolinda de Jesus Jacinto 25/09/2020

Armando de Jesus Seixas 25/09/2020



... e o Jardim do Amor

Caso para se dizer, com muito amor nasceu um jardim no Lar de S. Mateus!
Começou por uma ideia e daí até a colocação em prática foi um segundo. Com o empenho do nosso amigo Sr. José Luís, a peça tomou forma, construindo, a partir de “paletes” uma estrutura de madeira sobre rodas, conferindo originalidade ao espaço de cultivo.
Ao fim e ao cabo, a horta é onde o “Homem” quiser!!
Recuando ao antigamente, as pessoas viviam principalmente daquilo que produziam nas suas hortas. As frutas e os legumes da época ditavam a gastronomia desses tempos, talvez por isso hoje se diga que os alimentos tinham outro sabor, comiam-se na altura que lhes estava destinada.

Todas estas recordações devolvem um pouco do “antigamente” e trazem boas sensações ao integrar o passado num presente, agora mais longe dos campos de cultivo, amenizando um pouco as privações que se vão sentindo.
Para este jardim foram selecionadas sementes de salsa, cebolinho, orégãos, tomate, coentros e plantaram-se alfaces e plantas de jardim.
Entretanto o jardim começou a florescer, trazendo uma cor verde ao pátio do Lar de São Mateus.
Há que agradecer a ideia e a sua colocação em prática. Agora resta cuidar deste jardim com amor. Tão somente, o que queremos também para a “nossa casa”!