

# F@LAR-te em Família

Coordenadora: Maria Fernanda Conceição Luís | Dir. Adj: Dra Berta e Dra. Alice Moura | Sub.dir: Gonçalo Sousa

## Nossa Senhora da Conceição

### A Padroeira de Turquel



**EXCLUSIVO DA 1ª  
EDICÃO**

Origem dos nossos Lares

Pág. 3

A ideia de se fazer um jornal do lar Idosos em Família e Lar de Terceira Idade os Frazões surgiu da necessidade de dar a conhecer as vivências, estórias, recordações e particularidades de cada um daqueles que aqui habitam. Conhecer as estórias dos nossos idosos e as suas rotinas é também torná-los mais próximos daqueles que nos visitam e se tornam também um pouco da nossa família.

Não fazia sentido fazer um jornal para cada instituição quando todas as atividades, rotinas e vivências são partilhadas como que se de uma só casa se tratasse.

Depois de várias sugestões para a designação do nosso jornal, eis que surgiu um nome consensual com que todos nos identificámos - F@LAR-te em Família

Sendo o principal objetivo do grupo de lares “Idosos em Família” proporcionar um ambiente familiar a cada um dos seus residentes, “F@LAR-te em família” é o nome que melhor traduz o sentimento de cada idoso que habita nestes lares.

“F@Lar-te em Família” é um jornal que pretende dar a conhecer as atividades, canções, estórias, curiosidades de hoje e outrora. No tempo em que não havia carros, a água ia-se buscar à fonte, em que as meninas não podiam ir à escola e o mais parecido aos computadores era a folha de papel e a caneta. Tudo tão diferente e tão rico de partilhar.

“F@Lar-te em Família” é tornar o leitor mais próximo de nós, da nossa Família.

Um bem hajam a todos e espero que gostem de o ler tanto quanto gostámos de o fazer.



## ÍNDICE

HISTORIAL DA INSTITUIÇÃO .....	3
NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO - A PADROEIRA DE TURQUEL .....	6
DESPORTO .....	9
MÚSICA.....	9
HORA D´ARTE (ARTES PLÁSTICAS).....	10
CULINÁRIA (ATELIERS).....	11
JOGOS E SABERES.....	11
AGENDA CULTURAL .....	12
AMIZADE.....	14
RELIGIÃO .....	14
PARABÉNS A VOCÊ... ..	15
PASSATEMPOS .....	16



## HISTORIAL DA INSTITUIÇÃO

Todo o ser humano ao longo da sua vida projeta, sonha, idealiza o seu percurso de vida. A construção de um projeto de vida é inerente ao Homem. Maria Fernanda Luís, uma mulher nascida e criada num meio rural, oriunda de famílias humildes e trabalhadoras, não fugiu a esta regra.

Desde tenra idade – 7 anos – começou a trabalhar aos fins-de-semana na venda ambulante. Com a mãe ia para o mercado vender tremoços e pevides e gostava de ajudar o seu pai que era sapateiro. Ajudava-o na oficina e nas entregas. Para além destas atividades, os pais tinham uma Taberna, onde após a escola ela também ajudava.

Desde pequena que a D. Fernanda tinha um carinho especial pelos idosos. Tinha uma tia idosa de seu nome Ana, mas que na terra era conhecida pela “Tia Mana”. Esta idosa morava numa casa muito humilde e com poucas condições, mas tinha um carinho muito especial por todos os cachopos, quando passavam a caminho de casa para a escola ou vice-versa tinha sempre um rebuçado para lhes oferecer. Como a “Tia Mana” não tinha filhos, a D. Fernanda, agora com 12 anos, gostava de pernoitar em casa da idosa. Às escondidas dos seus pais, e como reconhecimento da bondade da “Tia Mana” tirava rebuçados da taberna para lhe oferecer. Olhando para o passado, hoje, a D. Fernanda afirma que foi aqui que tudo começou.

Anos mais tarde (1977), com 19 anos e o seu primeiro filho com 3 anos de idade, decide cuidar em sua casa da sua tia-avó. Em 1981 nasce o segundo filho e dias depois falece a tia-avó. Neste ano acolhe novamente em sua casa a avó materna. A partir daqui, nunca mais abandonou esta área. À medida que os anos foram passando os seus dois filhos foram crescendo e ajudando-a neste objetivo de cuidar dos idosos. A transmissão de boca em boca, da forma carinhosa e humana de como cuidava dos idosos na sua casa depressa se fez saber nas redondezas. As pessoas acreditavam na D. Fernanda e confiavam-lhes os seus familiares havendo a necessidade de recrutar pessoal. Embora a dimensão do seu trabalho fosse crescendo, havia um objetivo único e muito forte, manter a qualidade de vida dos idosos e mantê-los num ambiente de família.



DESDE 1980, A CUIDAR DOS SEUS FAMILIARES!

Em 1989, nasce o berço do que mais tarde viria a ser um grupo de lares. Nesse ano, surge o Lar de 3ª Idade – Os Frazões, este lar é uma readaptação da casa de habitação da D. Fernanda. Devido a constantes alterações da legislação e de todo o procedimento burocrático, somente em 20 de Março de 2002 foi atribuído o **Alvará N.º 3 – LR/2002** pelo Instituto de Segurança Social – Centro Distrital de Leiria. A partir de 2002, procede-se a obras de aumento de capacidade deste lar, em 2004 é pedido o aumento de capacidade e em 20 de Dezembro de 2005 ele é concedido através do **Alvará N.º 5 – LR/2005** pelo Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Leiria.

A par do desenvolvimento do Lar de 3ª Idade – Os Frazões, nasce também outro projeto. Dois senhores da terra (pai e filho), num gesto de reconhecimento do seu Amor e Dedicção aos idosos, decidem doar um terreno à D. Fernanda com o objetivo único da construção de um lar de idosos na vila de Turquel. É a partir daqui, que a D. Fernanda com o apoio dos filhos, decide em 1999, iniciar a construção do segundo lar que iria chamar-se Lar Nossa Senhora da Conceição. Em 28 de Setembro é atribuído a este lar, pelo Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Leiria o **Alvará n.º 7 – LR/2001**

O nome do lar atribui-se ao facto de Nossa Senhora da Conceição ser a padroeira da Freguesia de Turquel e a inauguração foi no ano de 2001 e no dia dedicado à mesma - 8 de Dezembro.

Sendo o objetivo principal da D. Fernanda fazer cada vez mais e melhor, este lar em 2003 inicia um processo de aumento de capacidade e de melhoramento de espaços comuns. É neste mesmo ano que o Instituto da Segurança Social - Centro Distrital de Leiria lhe atribui o **Alvará n.º 3-LR/2003** com o devido aumento de capacidade.

2005 é novamente um ano de inovação. Com sentimento de grande reconhecimento pelo trabalho efetuado pelos seus filhos que sempre a acompanharam na construção do seu sonho, cedeu-lhes sociedade no Lar Nossa Senhora da Conceição. Não foi difícil escolher o nome desta sociedade, dado que o nome da mesma entrelaçasse com o que sempre foi o objetivo de cuidar todos os idosos. Nasce então, a sociedade “Idosos em Família – Lar de 3.ª idade” propriedade de Fernanda Luís e filhos, Lda.



Por este motivo, em 2006 é atribuído novo alvará ao Lar Nossa Senhora da Conceição, **Alvará N.º 3 – LR/2006** pelo Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Leiria, agora propriedade desta nova sociedade.

Mas a história desta instituição não acaba aqui. Voltando ao ano de 2004 começa a surgir uma vontade mais definida, dado que ela surgiu em 1999, de construir mais um lar de raiz, mas desta vez com uma dimensão maior e com mais serviços, porque mudam-se os tempos mudam-se as vontades e as necessidades da população idosa também sofreram alterações.

Em 2005 a D. Fernanda e os filhos reúnem-se e decidem aumentar o seu sonho, desta vez pretendem a construção de um novo lar na zona Ribatejana. Compram uma quinta com um hectare na freguesia de Rio Maior chamada “Azinheira” pertencente ao Distrito de Santarém. Esta quinta que outrora se chamava “Quinta da Fonte Velha” passaria a dar lugar ao “Solar D’Azinheira – Lar de 3ª Idade”, propriedade de “Idosos em Família, Lda”.

No final de 2006 o projeto para a construção e as respetivas licenças da obra ficam prontas e em Janeiro de 2007 dá-se início às primeiras escavações. É a 15 de Janeiro de 2009 que se obtém a Licença de Funcionamento da Segurança Social de Santarém n.º 01/2009. A inauguração deste novo lar é feita no dia 18 de Janeiro de 2009 – dia do aniversário da D. Fernanda.

Com o decorrer do tempo começa a surgir a ideia de estender estes cuidados a outra realidade - à Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. Assim, é em 08 de Abril de 2009 que se procede ao contrato com a designada Rede na tipologia de “Longa Duração e Manutenção”. Em 08 de Maio entra o primeiro cliente desta rede e no dia 05 de Junho de 2009 é a inauguração desta valência com a presença do Secretário de Estado do Ministério da Saúde – Dr. Francisco Ramos e todas as entidades ligadas à Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, Segurança Social e entidades locais.

Todo este trabalho só é possível devido a um grande sentimento empreendedor da D. Fernanda e Filhos e a toda uma equipa de trabalho em que o objetivo desta casa nunca foi perdido – Cuidar dos nossos num ambiente familiar.



## Nossa Senhora da Conceição - A Padroeira de Turquel

Nossa Senhora da Conceição é a padroeira de Portugal. A sua ligação tão forte a Portugal liga-se a dois momentos altos na recuperação da independência deste pequeno país: a Revolução 1383-1385 e a Restauração de 1640.

Na Revolução de 1383-1385 salienta-se o cerco de Lisboa, que durou cerca de cinco meses e terminou em princípios de setembro de 1384, acentuando-se durante o assédio, o significado da vitória alcançada por D. Nuno Álvares Pereira em Atoleiros a 6 de abril de 1384 e a eleição do Mestre de Aviz para Rei de Portugal, curiosamente a 6 de abril de 1385. Em 15 de agosto travou-se a Batalha de Aljubarrota, sob a chefia de D. Nuno Álvares Pereira, símbolo da vitória e da consolidação do processo revolucionário de 1383-1385.

No movimento da restauração destaca-se a coroação de D. João IV como Rei de Portugal, a 15 de dezembro de 1640, no Terreiro do Paço em Lisboa.

A Solenidade da Imaculada Conceição liga estes dois acontecimentos decisivos na História da independência de Portugal e no contexto das Nações Europeias. Segundo secular tradição foi o condestável D. Nuno Álvares Pereira quem fundou a Igreja de Nossa Senhora do Castelo em Vila Viçosa e quem ofereceu a imagem da Virgem Padroeira, adquirida na Inglaterra. Este gesto do Condestável reconhece que a mística que levou Portugal à vitória veio da devoção de um povo a Nossa Senhora da Conceição.

Aliás, já desde o berço, já aquando da conquista de Lisboa por D. Afonso Henriques, havia sido celebrado um pontifical de ação de graças, em Lisboa, em honra da Imaculada Conceição.

A espiritualidade que brotava da devoção a Nossa Senhora da Conceição foi novamente sublinhada no gesto que D. João IV assumiu ao coroar a Imagem de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa como Rainha de Portugal nas cortes de 1646.

Esta espiritualidade imaculista foi igualmente assumida por todos os intelectuais, que na prestigiada Universidade de Coimbra defenderam o dogma da Imaculada Conceição sob a forma de um juramento solene.



DESDE 1980, A CUIDAR DOS SEUS FAMILIARES!

De tal modo a Imaculada Conceição caracteriza a espiritualidade dos portugueses, que durante séculos o dia 8 de dezembro foi celebrado como "Dia da Mãe" e João Paulo II incluiu no seu inesquecível roteiro da Visita Pastoral de 1982 dois Santuários que unem o Norte e o Sul de Portugal: Vila Viçosa no Alentejo e o Sameiro no Minho.

O dia 8 de dezembro transcende o "Dia Santo" dos Católicos e engloba indubitavelmente a comemoração da Independência de Portugal, que o dia 1 de dezembro retoma. O feriado do dia 8 de dezembro é religioso, mas é também celebrativo da cultura, da tradição e da espiritualidade da alma e da identidade do povo português.

Não menos importante, e em âmbito religioso e litúrgico, o tema da Imaculada Conceição da Virgem Maria é já abundantemente abordado pelos Padres da Igreja. Será o Oriente cristão o primeiro a celebrá-la. Festividade que chega à Europa Ocidental e ao continente europeu pelas mãos das cruzadas Inglesas nos sécs. XI e XII. Vivamente celebrada pelos franciscanos a partir de 1263, será o também franciscano Sixto IV, Papa, que a inscreverá no calendário litúrgico romano em 1477.

De facto, o debate e a celebração desta festividade em toda a Europa é acompanhada pela história do próprio Portugal. Coimbra, como já vimos, tem um importante papel em todo este processo.

Em 8 de dezembro de 1854, viverá a Igreja o auge de toda esta riqueza teológica e celebrativa. Através da bula "Ineffabilis Deus", Pio IX, após consultar os bispos do mundo, definirá solenemente o dogma da Imaculada Conceição da Virgem Maria.

Não estamos diante de uma simples festa cristã ou de capricho religioso. O dogma resulta de tudo quanto a Igreja viveu até aqui e vive hoje em toda a sua plenitude. Faz parte da identidade da Igreja. Isso mesmo o prova o texto proclamado por Pio IX que apoia a sua argumentação nos Padres e Doutores da Igreja e na sua forma de interpretar a Sagrada Escritura. Ele, de facto, reconhece que este dogma faz parte, depois de muitos séculos, do ensinamento ordinário da Igreja. (*In <http://www.snpcultura.org>*)



Portugal, segundo Nuno Alvares Pereira, ou melhor, São Nuno de Santa Maria, e D. João IV isso mesmo o demonstram, não só como resultado da sua própria fé mas como expressão de um povo deveras agradecido pela sua Independência e Liberdade.

Por ser padroeira de Portugal, muitas localidades adotaram-na como sua, Turquel não é exceção e o dia escolhido para a sua veneração foi o dia 8 de Dezembro de cada ano. Neste dia paróquia e povo unem-se para celebrar e venerar a Santa.

Maria Fernanda Luís como cristã e devota de Nossa Senhora da Conceição, não foi exceção, e prestou-lhe uma homenagem ao colocar o nome da Santa no lar de Turquel, também aqui o dia 8 de Dezembro é dia de festa e todos os anos: proprietários, idosos, familiares, amigos e funcionários se unem para comemorar.



## DESPORTO

Com o objetivo de combater o sedentarismo e proporcionar ao idoso um melhor bem-estar físico e psíquico, os Lares desenvolvem atividades desportivas, mais precisamente, Ginástica Geriátrica. Nestas sessões, realizam-se exercícios: físicos, de aquecimento, de perícia e manipulação de objetos, fortalecimento muscular e de flexibilidade e relaxamento. Na manipulação de objetos, utilizam-se as bolas maleáveis, e o elástico de ginástica.

*“Faço tudo o que conseguir. Nunca fui de fazer ginástica, mas agora faço, porque ajuda-me nos movimentos.”*  
Sra Albina Moura

*“Gosto de participar nas atividades, para ter companhia, porque senão sentia solidão”.*

Sra. Teresa Sousa

*“Gosto de estar aqui nas atividades, conviver e fazer certas coisas que não sei”.*

Sra. Clotilde Martins



## MÚSICA

O Filósofo alemão Arthur Schopenhauer afirmava que *“A música exprime a mais alta filosofia numa linguagem que a razão não compreende”*. Acima de tudo proporciona sentimentos de bem-estar, partilha e união.

Todas as sextas-feiras, é dia de Música nos lares. Com o Professor, todos tocam cavaquinho e outros instrumentos, cantam as músicas populares de outros tempos.

*“ Gosto muito das aulas de música, cantamos músicas populares, gosto de ouvir o cavaquinho”*  
Sra. Lena Lopes



## HORA D'ARTE (ARTES PLÁSTICAS)

Durante toda a semana há atividades de artes plásticas com o animador sociocultural. Aqui fazem-se atividades de expressão plástica, cestas decorativas, atualiza-se o placar para cada estação do ano, fazem-se flores, pintam-se telas, molda-se barro, entre outras técnicas utilizadas...

*“ Gostei muito de pintar o quadro, fizemos peixes, imitamos areia da praia, enrolámos flores para serem colocadas nas cestas que fizemos. Tenho dificuldade em ver muito bem, mas mesmo assim, pinto sempre, porque gosto e gosto também de pintar com marcadores.”*

*Sr. António Neves*

*“Tenho gostado de todas as atividades, gosto muito de trabalhos manuais, faz-me lembrar os trabalhos que fazia antigamente. É melhor do que olhar para a televisão, porque não estamos a aprender tanto.”*

*Sra. Albina Moura*

No Dia 1 de Novembro, fez-se um cartaz, como forma de comemoração do Dia de Todos os Santos, os nossos idosos partilharam os Santos que se recordavam, e alguns brindaram-nos com vários versos populares e memórias relacionadas com este dia comemorativo.



## CULINÁRIA (ATELIERS)

Esta atividade tem como objetivo desenvolver a capacidade de aperfeiçoamento da motricidade fina, para além de proporcionar momentos de aprendizagem e partilha de receitas entre idosos e funcionários. Neste *atelier* nada fica ao caso, desde, o amassar até à confeção.



### Receita dos Bolinhos de Coco

(confeccionado pelos idosos)

#### Ingredientes:

- 250 gr. de Coco
- 250 gr. de açúcar
- 3 Ovos
- Cerejas
- Sumo de 1 Limão

Confeção: Adicionar todos os ingredientes, misturar muito bem. Moldar bolinhas com a massa, e dispor nas formas colocando cereja no topo. Estas formas vão ao forno 10/15 minutos a 180 °.



## JOGOS E SABERES

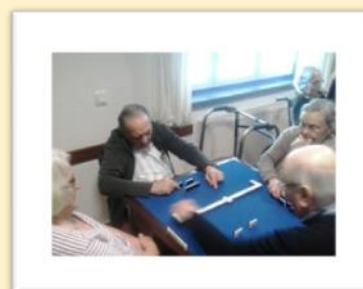
Nestes lares, fazem-se tardes de manutenção e desenvolvimento cognitivo. Esta é uma atividade de carácter intelectual/formativo, aplica-se a animação cognitiva com jogos de Concentração e Memória. Os utentes realizam exercícios, em prol do desenvolvimento do seu raciocínio abstrato e agilidade mental.

*“Jogo o Dominó, para passar bem o tempo à tarde, é um passatempo para mim e converso com os meus colegas”.*

*Sr. António Neves*

*“Gosto deste jogo de cartas, porque faz puxar pela cabeça, aprende-se algumas coisas, rimo-nos e lembramo-nos de outras coisas”.*

*Sr. António Neves*



## AGENDA CULTURAL

### Últimos passeios...

#### 1 DE OUTUBRO - DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

Para comemoração deste dia os idosos construíram um crachá/galardão. Recortar, pintar e colar, foram tarefas necessárias para a sua construção. No fim foram para a festa e colocaram-nos ao peito. O objetivo da atividade foi proporcionar a contemplação de todos os nossos utentes.

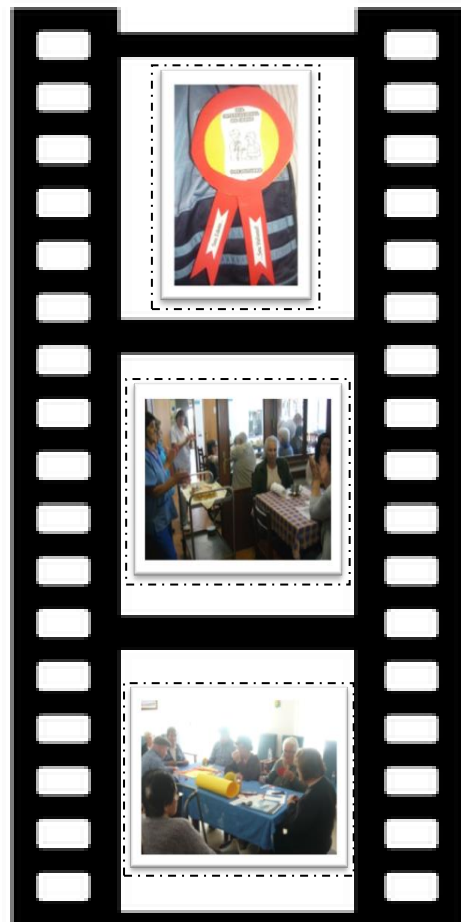
Na festa havia um bolo e lanche comemorativo, cantaram-se os parabéns a todos os idosos, como forma de assinalar esta data tão especial para todos.

#### 28 DE OUTUBRO – DIA MUNDIAL DA TERCEIRA IDADE (Stand-Up Comedy no Cine-Teatro)

O passeio é uma das atividades que nunca pode faltar nos nossos lares. É unânime que todos gostam. No dia 28 de Outubro fomos ao Cine-Teatro, para assinalar o Dia Mundial da Terceira Idade, assistiu-se a um Stand-Up Comedy – “O Riso Minhoto”.

*“Gostei muito de ir. O teatro foi muito divertido”*

*D. Felicidade*



## AGENDA CULTURAL...

### 11 DE NOVEMBRO – DIA DE S. MARTINHO

No Dia de S. Martinho, fez-se um convívio Intergeracional. Foram convidadas as crianças da sala dos 4/5 anos do Jardim de Infância do Centro Social de Turquel, e demonstrou-se o talento para a representação dos nossos residentes, representando a Lenda de S. Martinho para as crianças e educadoras convidadas. Fez-se um lanche convívio, com doces, e como manda a tradição, também castanhas.

*“Gostei muito de ver as crianças, faz-me lembrar as da minha família, e como gosto delas, emocionou-me”.*

*Sra. Ana Pinto*

*“ Gosto do teatro, porque acho interessante, ensina-nos e aprendemos”*

*Sra. Madalena*

### 19 DE NOVEMBRO – VISITA AO EVENTO INTERNACIONAL DE DOCES E LICORES CONVENTUAIS, ALCOBAÇA

No Dia 19 de Novembro fez-se uma Visita ao Evento Internacional de doces e licores conventuais em Alcobaca, e todos lancharam um docinho.

*“Gostei muito do passeio, reví pessoas dos Frazões, que não via há muito tempo, deu para conversar sobre muita coisa”.*

*Sra. Teresa*



## AMIZADE

Nas nossas atividades, vivem-se momentos de fortalecimento da amizade, partilham-se costumes, “saberes”, gargalhadas, momentos de diversão. Nestes momentos, surgem conversas com enorme significado entre utentes e funcionários, que permite detetar as necessidades dos nossos residentes, apoiar e também adaptar as atividades aos interesses e gostos dos nossos idosos.



## RELIGIÃO

Na diversidade de atividades incluídas nos serviços disponíveis pelos nossos lares, pretende-se complementar com a assistência espiritual, de acordo com as convicções religiosas dos nossos idosos.

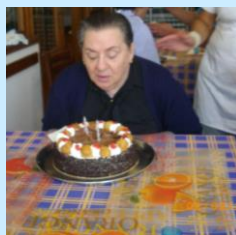
Assim sendo, todas as primeiras terças-feiras do mês, os residentes que demonstrarem interesse, juntam-se para rezar o terço, e também têm a oportunidade de participar na comunhão ao Domingo como forma, de dar continuidade a rituais religiosos estabelecidos.



## PARABÉNS A VOCÊ...

Nestes lares, o aniversário de cada idoso é motivo de festa. A comemoração é feita com muita alegria, respeito, dignidade e valorização, pois o idoso é o foco das atenções de toda a equipa multidisciplinar.

No 4º trimestre deste ano, comemorou-se os aniversários dos utentes do Lar Nossa Senhora da Conceição e do Lar de 3ª Idade Os Frazões, tal como, as imagens demonstram o bolo e a animação nunca faltam. Muitos Parabéns a todos.



**D. Mª Júlia - 83 Anos**

**D. Mª Angelina - 66 Anos**



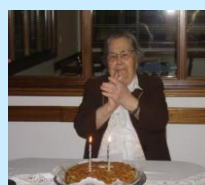
**D. Clotilde  
Martins - 83 Anos**



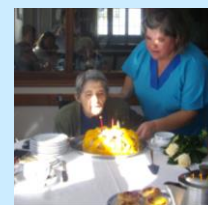
**D. Isabel Santos - 83 Anos**



**D. Ilda Leandro - 85 Anos**



**D. Gracinda Rodrigues -  
88 Anos**



**D. Mª Glória Silva - 92  
Anos**



**D. Benta Fragata - 89 Anos**



**D. Júlia Palhaça - 97 Anos**



**D. Gerarda - 91 Anos**



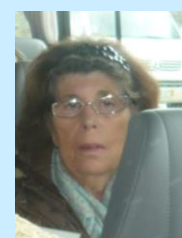
**Sr. Jesué Moreira - 98  
Anos**



**D. Amélia Ferreira - 83  
Anos**



**D. Mª Carmo - 87 Anos**



**D. Ana Pinto - 73 Anos**



## Passatempos

### Adivinhas

Qual é coisa, qual é ela, que é redonda como o Sol, tem mais raios do que uma trovoada e anda sempre aos pares?



Solução: Roda de Bicicleta

Qual é coisa, qual é ela, que tem uma perna mais comprida que a outra e noite e dia anda sem parar.

Solução: Relógio

### Provérbios

- ✓ Aquele que me tira do perigo, é meu amigo.
- ✓ Defeitos do meu amigo, lamento mas não maldigo.
- ✓ A cada Bacorinho, vem seu S. Martinho (11/11).
- ✓ Amor de pais não há jamais.

### Jogos

Descubra as 10 diferenças

