

Boletim Informativo

Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da
Conceição

Janeiro a Maio de 2015

*“ Quando a velhice chegar, aceita a, ama a.
Ela é abundante em prazeres se souberes
amá-la. Os anos que vão gradualmente
declinando estão entre os mais doces da vida
de um homem, Mesmo quando tenhas
alcançado o limite extremo dos anos, estes
ainda reservam prazeres.”*

Sêneca



*Alegria
não tem idade.*

Equipa de Produção

- Utentes do Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição
- Cláudia Barros

Nesta Edição:

- Visita ao Presépio Cavalinho em Sta. Maria da Feira
- Dia de S. Valentim
- Desfile de Carnaval
- Páscoa- caça aos ovos com as crianças do infantário Casa do Alto
- Atuação da Tuna da ESE
- Piquenique em família
- Benefícios da Terapia com Animais
- Passatempos

Ida a Santa Maria da Feira



De manhã visitamos o Castelo de Santa Maria da feira e ouvimos a história acerca do mesmo.

Fomos visitar o maior presépio em movimento do Mundo que se encontra em exibição no concelho de Sta. Maria da Feira, depois do almoço.

A opinião geral foi de que era muito bonito!



Atuação da ESEPUS TUNAE

No dia 31 de Janeiro, o Centro recebeu a tuna masculina da Escola Superior de Educação do Porto. À hora marcada, os utentes estiveram presentes no salão de festas para assistirem ao convite que lhes foi feito pela tuna.

Foi uma tarde alegre e divertida! Com boa disposição de todos, proporcionada pela alegria contagiante da referida tuna.

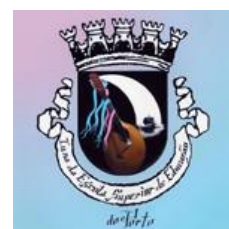
Cerca de duas dezenas de alunos tocaram, cantaram, pularam num convívio de bem estar e alegria, com esperança num futuro feliz e risonho.

A boa disposição e disponibilidade dos jovens transmitiram aos idosos uma alegre e risonha tarde num ambiente fraterno e descontraído, todos os presentes nesta atuação aplaudiram e desejaram um futuro glorioso e cheio de sucesso.

De modo a agradecer a disponibilidade do grupo, entregamos uma lembrança em nome de todos os elementos da instituição. Terminaram esta tarde com um lanche convívio oferecido pelo Centro.

“Não há idade para ser feliz”

Sibéria da Conceição



Dia de S. Valentim

À semelhança de anos passados realizamos o já tradicional almoço dos “namorados” no dia 14 de Fevereiro. Todo o Centro foi decorado com trabalhos realizados pelos utentes. O refeitório foi decorado e a refeição foi dedicada a este dia!

De tarde lemos e partilhamos poemas de amor e amizade.



Desfile de Carnaval

Como todos os anos, participamos no desfile de Carnaval promovido pela Junta de Freguesia de Pedrouços. Este ano o tema que os nossos utentes escolheram foram as Viagens. Como tal, decorámos as nossas carrinhas e mascarámos nos a preceito!



Caça aos ovos

No mês de Março realizamos uma “Caça aos Ovos”, com as crianças do infantário Casa do Alto, de modo a festejar a época da Páscoa. Durante a manhã crianças e idosos realizaram as tarefas pedidas e seguiram as pistas até encontrarem os ovos!



Piquenique em Família- dia 15 de Maio

A família é definida como um grupo enraizado na sociedade e tem uma trajetória que lhe implica responsabilidades sociais. Especialmente perante o idoso, a família tem vindo a assumir um papel importante e inovador.

Cabe aos membros da família entender essa pessoa no seu processo de vida, as transformações, conhecer as suas fragilidades, modificando a sua visão e atitude sobre a velhice e colaborar para que o idoso mantenha o seu lugar no grupo familiar e na sociedade.

Há a necessidade de se manterem os vínculos afetivos entre os seus membros e os idosos. Nesta fase da vida, o idoso necessita de se sentir valorizado, viver com dignidade, tranquilidade e receber a atenção e o carinho da família.

De forma a promover o convívio entre todos, realizámos um piquenique no terraço do Centro, com jogos tradicionais.



Benefícios da Terapia Assistida por animais em idosos

Os animais quebram a depressão, tão comum nos idosos, especialmente naqueles que não têm mais vínculos familiares, a doença, o abandono ou as dificuldades da vida. Torná-lo mais receptivo ao meio em que vive. Fazê-lo sorrir, interagir ou simplesmente brincar. Para dar um basta à solidão, eles entram em ação sem pedir nada em troca.

Todos os utentes com idade avançada precisam de tratamentos humanizados, e o que vemos no dia-a-dia é uma tendência para a humanização. Os animais trazem esse aspeto muito claro, pois quebram o gelo, e proporcionam uma atmosfera mais quente nas relações.

Os resultados alcançados pelo trabalho desenvolvido por dois médicos da África do Sul. O professor Johannes Odendaal e a Dra. Susan Lehmann obtiveram boas respostas sobre esses mecanismos. Tanto nos humanos como em cães há uma mudança hormonal benéfica que ocorre nas endorfinas beta, phenylethylamina, prolactina, dopamina e oxitocina (interação positiva). Além do bem-estar, a liberação dessas substâncias químicas também reduzem o cortisol (hormônio do estresse). Num estudo piloto foram caracterizados os efeitos normalizantes do animal associado à terapia, exercem sobre os aminoácidos dos neurotransmissores em pessoas deprimidas. A realidade é que a relação terapêutica entre animais e humanos foi cientificamente medida e daqui a alguns anos poderá gerar uma mudança nas bases de algumas áreas da medicina. (CÃES, 2006).

"Um cérebro confuso e ansioso envia mensagens desordenadas, confundindo o sistema imunológico. Um cérebro relaxado e equilibrado permite ao corpo e mente trabalharem em natural harmonia. Esse mecanismo explica porque o sentimento de amor tem um poder de cura". (BECKER, s/d apud CÃES, 2006).

Os Benefícios nas terapias para idosos são de total importância para o estado, físico, mental, social e emocional.

Temos no nosso Centro dois papagaios da raça Jacob e uma cadelinha, a Pipoca.





Passatempos:

SOPA DE LETAS COM Z

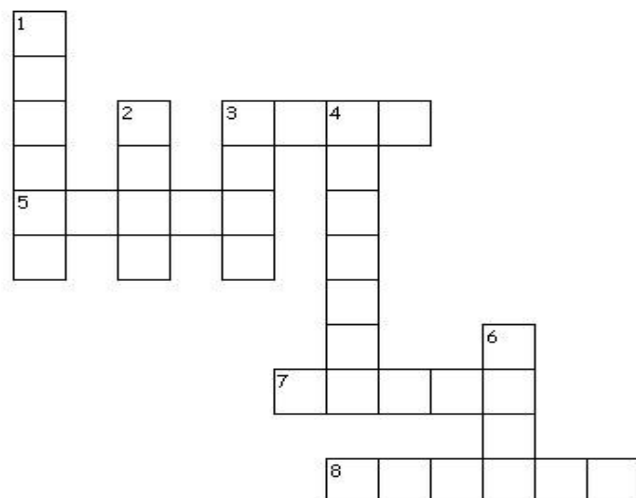
I G U W Q D A N I Z U B A N A
R L G P S A E V A X N Z N E N
R V P F A N Z Z C Z E A V S E
D V U D T O É J O I I O O Z Z
O U E Y U T L T T I N L E Y E
F Z Z B V I I E A A T B A E D
A B W I P E A O Z D R O C B G
S Q Z T A Z L E U A C V E Q T
W N M J K A D H L Y U W Z B R
A I M I M V E L E D E U V H A
P P S T A N O Z J M C F S Q R
M A Z U L A D A O B Ú Z I O D
T L Y O M N F O L D E G R F K
U R A Z L W B G W Z N Q Q A S
G K M O M N S B J W X H T S O

AZEDA
AZEITE
AZEITONA
AZULADA
AZULEJO
BALIZA
BUZINA
BÚZIO
DEZANOVE
DEZENA
DEZOITO
DOZE
DÚZIA ✓
ZEBRA
ZECA
ZONA
ZÉLIA

Autor: escolovar.org

Palavras Cruzadas

Encaixe as palavras nos espaços correspondentes.



boca
funil
torta
8. xicara

girafa
boné
bolo
coração
cama