

JORNAL



CONTEÚDOS QUE INSPIRAM

DESTAQUES

Mês do Idoso

Pág. 5

Magusto

Pág. 10

Preparação Natal

Pág. 14



Nº11

DEZEMBRO

NOVA EDIÇÃO

Uma edição renovada, com mais momentos, histórias e partilhas da nossa comunidade. Esperamos que o leiam com carinho e que este jornal continue a aproximar residentes, famílias e equipa. Boa leitura!

JULHO

Dia Internacional do Autocuidado - 24 de julho de 2025

AUTOCUIDADO
O QUE FAÇO POR MIM?



- RESERVO UM TEMPO DO MEU DIA PARA DESCANSAR A MENTE E RESPIRAR COM CALMA
- FAÇO ATIVIDADES QUE ESTIMULAM O MEU RACIOCÍNIO (LER, JOGAR, APRENDER ALGO NOVO)
- EU COSTUMO FALAR SOBRE O QUE ESTOU A SENTIR COM ALGUÉM DE CONFIANÇA
- EU ESCREVO OU REFLITO SOBRE O MEU DIA COMO FORMA DE ME COMPREENDER MELHOR
- ENCONTRO MOTIVOS PARA SORRIR, MESMO NAS PEQUENAS COISAS DO DIA
- MOVIMENTO-ME REGULARMENTE (CAMINHO, FAÇO ALONGAMENTOS, GINÁSTICA, FISIOTERAPIA, ETC.)
- CUIDO DA MINHA ALIMENTAÇÃO E PROCURO COMER COM PRAZER E EQUILÍBRIO
- BEBO ÁGUA AO LONGO DO DIA
- TENHO HORÁRIOS RAZOÁVEIS PARA DORMIR E ACORDAR
- MANTENHO CONTATO COM FAMILIARES OU AMIGOS COM ALGUMA FREQUÊNCIA
- PARTICIPO EM ENCONTROS, GRUPOS OU CONVERSAS QUE ME FAZEM BEM
- EU OFEREÇO E RECEBO CARINHO COM NATURALIDADE
- EU GOSTO DE ESTAR EM CONTACTO COM A NATUREZA OU COM O QUE ME ACALHA
- EU RECONHEÇO O VALOR DA MINHA HISTÓRIA E ORGULHO-ME DO QUE VIVI

“Bem me quero: o autocuidado na melhor idade”

Realizou-se no nosso lar uma palestra dedicada ao bem-estar dos residentes. A iniciativa teve como objetivo reforçar a importância de pequenos gestos diários que contribuem para uma vida mais saudável, confortável e equilibrada.

Este momento foi muito valorizado por todos, pois reforçou a ideia de que o autocuidado não é apenas um conjunto de práticas, mas uma forma de manter a autonomia, o bem-estar e a autoestima. Uma ação simples, mas cheia de significado para a qualidade de vida dos nossos residentes.

Sessão de Maquilhagem

Neste dia, as residentes do lar, tiveram ainda a oportunidade de viver um momento especial de relaxamento e bem-estar. A atividade proporcionou um ambiente calmo e agradável, pensado para valorizar o cuidado pessoal e a autoestima.

Com muita dedicação e carinho, foram criados momentos de conversa, sorrisos e partilha, tornando a experiência ainda mais especial.

Esta iniciativa permitiu às residentes sentirem-se cuidadas, confiantes e felizes, reforçando a importância do autocuidado em todas as idades.



AGOSTO

Passeios ao exterior

Uma tarde no Areíño

Numa tarde cheia de boa disposição, os residentes tiveram a oportunidade de visitar o Areíño de Oliveira do Douro, um local muito apreciado pela sua tranquilidade e beleza natural. O passeio proporcionou momentos de convívio e contacto com o exterior.

A visita começou com uma paragem num café da zona, onde todos puderam desfrutar da esplanada, aproveitar o bom tempo e conversar de forma descontraída. Mais tarde, o grupo seguiu até à beira-rio, onde foi possível apreciar a paisagem, observar os barcos e sentir a calma do rio Douro.

Esta tarde diferente ficou marcada por sorrisos, partilhas e momentos agradáveis, reforçando a importância destes passeios para o bem-estar e alegria dos residentes.



Testemunhos

“Saímos do nosso ambiente, vemos outras caras e é bom! eu gosto muito!”

D. Rosa Neves

“Temos ido a locais muito agradáveis, que eu gosto de rever”

D. Maria Luiza Albuquerque



SETEMBRO



O CSAG esteve em destaque no conhecido programa Preço Certo, da RTP, com a presença de alguns associados e de uma funcionária que tiveram a oportunidade de participar numa emissão do programa.

Durante a participação, um dos presentes oferecidos foi uma versão especial do Jornal do CSAG, preparada especialmente para a ocasião. Esta edição teve como objetivo dar a conhecer melhor a realidade do nosso lar e incluiu um convite ao apresentador para visitar o CSAG e conhecer de perto o verdadeiro dia a dia da instituição. Esta participação foi vivida com entusiasmo e orgulho, representando mais um momento de divulgação e valorização do trabalho desenvolvido no CSAG.

102º Aniversário da D. Maria Isabel



Em Setembro celebramos o 102.º aniversário da D. Maria Isabel. A data foi assinalada com muita alegria, carinho e emoção, tornando este dia ainda mais memorável.

A comemoração contou com a presença da família, que fez questão de estar junto da D. Maria Isabel neste marco tão importante. Entre sorrisos, partilhas e momentos de afeto, foi possível sentir o amor e a união.

Este aniversário é um exemplo de uma vida longa e cheia de histórias, sendo celebrado por todos com grande respeito e admiração.

OUTUBRO

MÊS DO IDOSO



O Mês do Idoso é um momento especial para reconhecer, valorizar e celebrar aqueles que tanto contribuíram ao longo da vida. Mais do que uma data no calendário, este mês lembra-nos da importância do respeito, do cuidado e da atenção dedicados às pessoas idosas.

Celebrar o Mês do Idoso é reconhecer a experiência e as histórias que cada idoso carrega consigo. É também uma oportunidade para promover o bem-estar, a inclusão e a dignidade, reforçando o papel essencial que os idosos têm na nossa comunidade.

Ao longo deste mês, foram desenvolvidas várias atividades com o objetivo de proporcionar momentos de alegria, convívio, aprendizagem e partilha, celebrando a vida em todas as suas fases.

PASSEIO À FOZ

O Dia 1 marcou o início das comemorações do Mês do Idoso com um agradável passeio à Foz. Os residentes tiveram a oportunidade de desfrutar da paisagem, do ar puro e do contacto com o mar, num ambiente de boa disposição e convívio.

Este momento proporcionou sorrisos, conversas e recordações, dando início a um mês dedicado ao reconhecimento, ao bem-estar e à valorização dos nossos idosos.



OUTUBRO

Joker - Especial Dia da Música

Para assinalar o Dia da Música, realizou-se uma sessão especial de *Joker*, que proporcionou momentos de grande animação e convívio. A atividade foi dedicada à música e às recordações de outros tempos.

Durante a sessão, os residentes recordaram temas antigos, cantaram em conjunto e partilharam memórias associadas às canções. A música trouxe alegria, sorrisos e muita diversão, criando um ambiente cheio de energia positiva.

PALESTRAS

As palestras temáticas proporcionaram reflexão e informação sobre assuntos relevantes para os direitos e a qualidade de vida na terceira idade, fortalecendo o conhecimento e a autonomia de todos.



Contámos com a participação da Dr.ª Sónia Dantas, psicóloga do lar, que abordou o tema “Aceitar as Diferenças: viver melhor em comunidade”, com ênfase na convivência com as demências e nas formas mais adequadas de agir perante esta realidade. Foi um momento de sensibilização e esclarecimento, essencial para promover uma convivência mais empática, informada e respeitadora. Sabemos que esta é uma realidade cada vez mais presente e, por isso, queremos estar preparados para enfrentar o futuro com conhecimento, compreensão e solidariedade.

DIREITOS DOS IDOSOS - ENG.º JAIME FONTES PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA ATRPT



Tivemos igualmente a participação do Eng.º Jaime Fontes, presidente da direção da ATRPT, que se debruçou sobre os Direitos das Pessoas Idosas, reforçando a importância de garantir que cada cidadão envelheça com dignidade, proteção e voz ativa.

OUTUBRO



O lar viveu mais um momento de tradição e convívio com a realização da desfolhada. Durante a semana anterior, os utentes participaram ativamente na preparação da atividade, colaborando na elaboração de vários elementos decorativos, o que tornou o momento ainda mais especial.

No dia da desfolhada, não faltou o milho, a música e a boa disposição. Entre cantigas e conversas, os utentes reviveram costumes antigos e partilharam memórias de outros tempos. A tarde terminou com um lanche recheado com iguarias nunca antes vistas, que reuniu todos num ambiente de alegria, convívio e celebração das tradições.



OUTUBRO

WORKSHOP DE CULINÁRIA

Dia da Alimentação com sabor a outono



Para assinalar o Dia da Alimentação, realizou-se no lar um workshop de culinária, que contou com a participação especial da cozinheira Ana Silva. A atividade teve como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis de forma prática e divertida.

Durante o workshop, foram preparados saborosos queques de cenoura, envolvendo os utentes em todas as etapas da confeção. Entre aromas, sorrisos e partilhas, o momento foi vivido com grande entusiasmo.

No final, todos puderam provar os queques, tornando esta atividade numa experiência deliciosa e educativa.

Testemunho

"Foi uma iniciativa muito engraçada e eu gostei de participar."

D. Júlia Rocha



OUTUBRO



A VOZ DOS RESIDENTES

O fim do Mês do Idoso foi assinalado com a nossa primeira Reunião de Condomínio, que proporcionou aos residentes a oportunidade de expressar a sua opinião e participar ativamente nas decisões do lar.

O momento foi de grande relevância, reforçando a importância da voz dos residentes e do seu envolvimento no dia a dia da instituição. Esta iniciativa revelou-se tão positiva que certamente se repetirá sempre que necessário, promovendo diálogo, participação e sentido de comunidade.



Testemunhos

“Eu gostei muito desta reunião. Os problemas foram colocados em cima da mesa e eu acredito que esta atividade deve ser realizada mensalmente!”

Sr. Nelson Picão

“Para mim, este momento foi muito pertinente, uma vez que tivemos oportunidade de falar sobre os assuntos que nos dizem respeito.”

Sr. José Marques

NOVEMBRO



Comemoramos mais um Magusto, num dia cheio de alegria, música e convívio. A animação ficou por conta do grupo da **Associação Cultural e Recreativa de Espinho Mar a Cantar**, que nos encantou todos ao cantar canções tradicionais e ao criar um ambiente festivo.

O lanche foi preparado com muito cuidado e não faltaram castanhas quentinhas, acompanhadas de outros petiscos, garantindo que todos desfrutassem de momentos saborosos e memoráveis.



Testemunho

“Eu gostei do convívio e adorei sobretudo comer as castanhas assadas!”

D. Júlia Rocha

NOVEMBRO



FOTOGRAFIAS TIRADAS PELO ENGº PEDRO SAMPAIO





PROJETO SENSORI

UMA EXPERIÊNCIA MULTISENSORIAL COM O GINASIANO

O lar aderiu recentemente ao Projeto Sensori, desenvolvido em parceria com o Ginásiano, com o objetivo de promover atividades sensoriais que estimulam os sentidos, a memória e o bem-estar dos residentes.

As sessões realizam-se semanalmente às segundas e quintas-feiras, proporcionando momentos de diversão e interação. Através de diferentes estímulos — visuais, auditivos e táteis —, os residentes são convidados a explorar, recordar as canções do seu passado de forma ativa e envolvente.

Esta iniciativa reforça o compromisso do lar com o bem-estar físico e emocional dos utentes, oferecendo oportunidades de desenvolvimento e prazer em cada sessão.

O lar deseja expressar o seu sincero agradecimento ao Ginásiano pelo apoio e colaboração no Projeto Sensori.





A CASA VAI A CASA

CSAG E CASA DA MÚSICA

O lar iniciou recentemente a sua participação no projeto “Casa Vai à Casa” da Música, uma iniciativa que une arte, cultura e inclusão através da música. Este projeto é uma oportunidade única para os nossos residentes experienciarem diferentes sons, ritmos e expressões musicais, estimulando os sentidos e promovendo momentos de interação e alegria.

A participação decorrerá em seis sessões até fevereiro (pagas com as vendas de Natal de 2024), proporcionando experiências contínuas de aprendizagem e diversão. Durante estas sessões, os residentes poderão ouvir música, explorar ritmos, recordar melodias antigas e partilhar histórias, tornando cada encontro um momento especial de convívio e emoção.



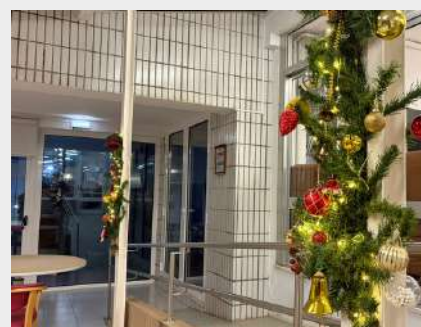
DEZEMBRO



Com a chegada do mês de dezembro, o nosso Lar encheu-se de cor, luz e alegria com as tradicionais decorações de Natal, cuidadosamente preparadas com o envolvimento dos nossos residentes. Árvores enfeitadas, luzes, presépios e muitos outros detalhes criaram um ambiente elegante e acolhedor.

Outro momento muito especial foi a abertura da Feira de Natal do Lar, que contou com uma grande variedade de produtos feitos pelos nossos utentes durante atividades de animação sociocultural.

A par destas iniciativas, decorre também a preparação da tão aguardada Festa de Natal, que envolve muito trabalho, empenho e espírito de equipa. Profissionais e residentes unem esforços na organização e nos preparativos, mostrando que o Natal é, acima de tudo, um tempo de partilha, união e solidariedade.



MENSAGEM DE NATAL DO CSAG

Boas Festas e Votos de um Feliz Ano Novo

Queridos leitores,

À medida que nos aproximamos do final de mais um ano, queremos dedicar um momento para vos enviar os nossos mais sinceros votos de um Natal repleto de alegria, carinho e partilha. Que esta época festiva seja uma oportunidade para desfrutar de momentos especiais junto daqueles que mais amamos, celebrando o afeto, a amizade e a união que tornam cada dia mais significativo.

O ano que agora termina trouxe consigo desafios, aprendizagens e muitos caminhos percorridos lado a lado. Sentimo-nos gratos por poder contar com o apoio, a confiança e o carinho de todos os que acompanham o nosso trabalho e valorizam a nossa missão. Cada sorriso, cada palavra e cada gesto de proximidade são motivos de grande satisfação e inspiração para continuar a fazer sempre melhor.

Ao entrarmos em 2026, renovamos o nosso compromisso de continuar a melhorar o nosso trabalho, proporcionando bem-estar, cuidado e qualidade de vida aos nossos residentes, sempre com dedicação, profissionalismo e atenção às necessidades de cada um. Queremos que este novo ano seja repleto de saúde, paz, alegrias e muitas conquistas, celebrando juntos cada momento e cada pequena vitória.

A todos os nossos leitores, familiares, colaboradores e amigos do lar, desejamos um Feliz Natal e um próspero Ano Novo, com votos de felicidade duradoura e serenidade. Que 2026 seja um ano de esperança renovada, sonhos concretizados e muitas razões para sorrir.

SOPA DE LETRAS - NATAL

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

Estrela**Luzes****Natal****Neve****Presente****Árvore**