

ANIVERSÁRIOS JANEIRO

sex, dia 5	Maria Helena	80
sáb, dia 6	Conceição Melo	79
qui, dia 18	Piedade	
seg, dia 22	Manuel Bandeira	97
seg, dia 22	Ana Emília	49
qui, dia 25	Ana Rosa	71
qui, dia 25	Maria da Glória	92

AGENDA

JANEIRO 2018

3 e 4 de janeiro - Cantar os Reis

5 de janeiro - comemoração do Dia de Reis

10 de janeiro - Ginástica Mental com a psicóloga Filomena Cruz

11 de janeiro - comemoração do Dia Internacional do Obrigado

24 de janeiro - Convívio Interinstitucional na ASFITA - Torreira

→ Ainda que ←
a MINHA MENTE
e o MEU CORPO
enfraqueçam,
Deus é a minha força.
Ele é tudo o que
SEMPRE PRECISO.

Salmos 73:26

Notícias

Venda de Castanhas na Praça

À quinta é dia de feira na Murtosa e já é habitual na véspera do S. Martinho fazermos a nossa venda de castanhas assadas na alameda entre a praça da roupa e a praça do peixe. Por isso, a nossa manhã de 9 de novembro foi passada à volta das castanhas quentes e boas! Reencontramos muitos amigos e levamos muita alegria a todos aqueles que por ali passaram.

Comemoração do S. Martinho

Foi com dois dias de atraso, a 13 de novembro, que comemorámos o S. Martinho na nossa casa. O Sr. António não faltou à nossa festa com a sua concertina para nos dar muita música e alegria. Seguiu-se o lanche onde também não faltaram as castanhas (assadas e cozidas) e a jeropiga.

Uns dias mais tarde, a 17 de novembro voltamos a celebrar o S. Martinho, desta vez a convite da ASFITA - Associação Filantrópica da Torreira que nos convidou a participar no V Magusto. Foi também uma tarde muito divertida e que contou com a presença de várias instituições, cada uma com uma apresentação alusiva à efeméride, sendo que nós apresentámos uma canção. Assistimos ainda a um vídeo sobre a história de S. Martinho e finalmente fomos contagiados com a alegria e boa disposição das canções populares dos "Madrigais", um grupo da Universidade Sénior de Oliveira de Azeméis, que nos fez saltar das cadeiras para darmos um pezinho de dança.

Palestra sobre a diabetes

A 14 de novembro comemora-se o Dia Mundial da Diabetes e para assinalar esta efeméride, a enfermeira Marta Tavares preparou uma pequena palestra sobre o tema. O saber não ocupa lugar e é sempre bom estarmos bem informados, principalmente quando alguns de nós sofrem desta doença!

Psicologia

Dr^a Filomena Cruz

Nós abriremos o livro. Suas páginas estão em branco. Nós vamos pôr palavras nele. O livro chama-se oportunidade e seu primeiro capítulo é o dia de ano novo." (Edith Lovejoy Pierce, tirado de http://www.bilibio.com.br/frases_tags/271/fim-de-ano.html)

A mudança de ano leva muitas vezes as pessoas a fazerem um balanço do que ficou para trás e uma projeção do que poderá vir. A citação acima apresentada é apenas um de vários exemplos que o demonstram. Esta época parece propícia a estas reflexões, no entanto, estas podem e provavelmente devem estar presentes noutras alturas ao longo do ano. Muitas pessoas sentem que o tempo voa, que o dia-a-dia atribulado não permite espaço para mais nada e correm de um lado para o outro até que um dia já é ano novo. Assim como os anos se seguem, muitas vezes sucedem-se os balanços e as projeções num futuro que há-de chegar, mas que afinal não chega ou que já chegou e passou. O presente é agora, daqui a nada já é passado. Aproveitar o momento presente com toda esta correria torna-se cada vez mais difícil, mas é necessário aprender a fazê-lo, pois muitas das vezes é daí que advém a satisfação, a felicidade e mais tarde a memória de bons momentos. É importante traçar objetivos, pequenos e grandes, que sejam motivadores e usufruí-los. Nem sempre as mudanças traduzem grandes quebras, são pequenas alterações que no dia-a-dia podem fazer a diferença entre sentir-me bem consigo próprio e com quem o rodeia ou sentir exatamente o oposto. Estejam abertos aos momentos que a vida vos proporciona, bons e maus, pois só é possível perceber que foi bom se se souber o que é o mau e a aprendizagem decorre do erro. Em qualquer idade, o estabelecimento de objetivos é um alento e uma necessidade que nos ajuda a dar sentido à vida, quer este seja andar 5 passos por dia, mesmo que custe, ligar a um familiar para ouvir a sua voz, assistir a uma peça de teatro, ir conhecer o mundo, sorrir a alguém ou qualquer outra coisa. São as pedras que fazem o caminho e é o per-

curso que dá sentido à meta. Apreciem as pequenas grandes coisas e não deixem sempre para amanhã os vossos objetivos, realizem-nos e aproveitem-nos no presente, não corram o risco que o amanhã nunca mais chegue. Usufruam da sabedoria que a vida vos deu e façam melhores escolhas!

Ginástica Mental

Está provado que exercitar corpo e mente contribui para um melhor envelhecimento. Deixamos-vos aqui mais um desafio da nossa Ginástica Mental, desta vez alusivo ao nosso país.

A que localidade de Portugal estão a associadas as imagens que se seguem?



1.?

1. Barcelos (Galo de Barcelos)



2.?

2. Madeira (Bailinho da Madeira)



Faça GOSTO na nossa página e acompanhe as nossas atividades:
www.facebook.com/animacaoidososmurtosa



Bem-vindo, 2018!
Começamos um novo ano, com a alegria de um novo tempo que chega e com a esperança renovada em cada ação que desenvolvemos com os nossos utentes em cada dia.

Cada dia é um novo desafio empolgante e é sempre um momento de grande gratificação para todos nós quando um dos nossos idosos nos sorri.

É fundamental celebrar e promover a memória de cada um de nós, pois é a história da nossa vida que nos ajuda a compreender quem somos, e perceber a importância que temos na vida de todos os outros.

Mesmo por entre o nevoeiro das demências, há momentos de recordação que importa registar e relembrar.

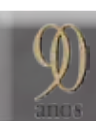
Este mês o Boletim aparece com nova cara, pois as mudanças são boas e fazem sempre falta. Tentaremos que a periodicidade passe a ser mensal, pois, num mundo globalizado e informatizado procuramos novas soluções para a nossa edição e, para além de o podermos enviar via email, iremos colocá-lo quer na nossa página do facebook, quer no site institucional (www.misericordiamurtosa.pt), podendo chegar a mais amigos e dar a conhecer e partilhar o que fazemos todos os dias.

A nossa preocupação central são as pessoas de quem cuidamos e com quem convivemos todos os dias. Podem confiar em nós.

Sempre!

Boletim do Lar da Santa Casa da
Misericórdia da Murtosa
se desejar receber o ECOS por email,
envie mensagem para:
boletim@misericordiamurtosa.pt





O que se foi fazendo...

Dia mundial do Olá

Há mesmo dias para tudo e a 21 de novembro assinala-se o dia do Olá. “Olá” é uma palavra tão simples mas tão apreciada, através da qual se pode iniciar uma conversa. Por curiosidade e para desferrujar a língua, nesse dia estivemos a praticar o “Olá” noutras línguas. Vejam se também são capazes de dizer: Hello (inglês)! Jó napot (húngaro)! Grüßgott (alemão austríaco)! Dobry den (checo)! Zdravei (búlgaro)! Tungkatjeta (albanês)!



V Festival DiferenciArte da Cerciasta

Nos últimos cinco anos a Cerciasta tem promovido o DiferenciArte, um festival de artes inclusivo a que nós temos tido o privilégio de presenciar e este ano não foi exceção. A 6 de dezembro e sob o mote “Identidade”, aceitámos o convite “despretensioso, humilde e sincero” para assistir ao Ciclo de Teatro e comparecer na Inauguração das Exposições de Fotografia e Artes Plásticas. Foi uma tarde de espetáculo e de superação. Parabéns a todos!



Natal na Alameda

A Câmara Municipal da Murtosa promoveu entre 14 e 30 de dezembro



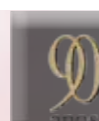
o “Natal na Alameda”, uma iniciativa que celebrou o espírito natalício através de um conjunto alargado de atividades dirigidas especialmente para as crianças. Nós marcamos presença nesta iniciativa com o nosso cenário natalício, onde foi possível tirar uma fotografia para mais tarde recordar e assim (re)viver o Natal! Por lá passaram muitas pessoas, muitas famílias, muitos amigos o que para nós foi uma grande alegria!

Festa de Natal

“Estou tão feliz, tão feliz, tão feliz!” Estas palavras dizem muito daquilo que foi a nossa Festa de Natal, que se realizou no dia 22 de dezembro e que foi animada pelo Kit Carlos que nos cantou ao vivo as nossas canções preferidas. A música tem este poder de nos trazer um misto de emoções e de recordações. Foi uma tarde repleta de vida!

Velhos e Novos Desejos

Na nossa casa criámos uma nova tradição por altura do fim do ano: abrimos o envelope onde guardámos os desejos para o ano que está a terminar e formulamos novos desejos para o ano que se avizinha. Foi o que aconteceu a 28 de dezembro começamos por abrir o envelope com os desejos para 2017 e verificamos os desejos concretizados. O balanço é positivo na medida em que metade dos desejos pedidos foram concretizados. Depois seguiu-se o exercício de formular novos desejos para 2018. Esses desejos ficaram guardados num envelope, num lugar seguro e só daqui a um ano é que o voltamos a abrir. Também já fizeram a vossa lista de desejos?



Os Meninos da Lagoa: Uma exposição de Francisco Vieira e Sofia Azevedo

Entre 9 e 15 dezembro esteve patente na Biblioteca da nossa casa a Exposição Itinerante de fotografias e textos da autoria de Sofia Azevedo e Francisco José Vieira (Rito), relativos à peça de teatro com o mesmo nome. Parabéns pela iniciativa e ficamos muito honrados por termos acolhido esta excelente exposição, muito visitada pelos nossos utentes e amigos.



O Pai Natal é motard!

Se dúvidas houvesse, nós comprovámos que o Pai Natal é motard e faz parte do Clube dos Motards da Murtosa, que nos visitaram na manhã do dia 24 de dezembro!



O Natal (re)vive-se aqui!

Tal como todos os anos, foi decidido um tema central para o nosso Natal e este ano o lema foi “O Natal (re)vive-se aqui!”, com a intenção de avivar memórias de tantos natais que vivemos ao longo do tempo e relembrar o que de bom se foi celebrando ao longo da vida de cada um. Aqui fica um breve registo dos sorrisos que fomos fazendo reviver em cada um.



Também inserimos algumas imagens do Jantar de Natal da Família da Santa Casa: colaboradoras e mesa administrativa. Foi um ano de muito trabalho, e o atual promete ser de ainda mais esforço e dedicação de todos os que “vestem a camisola” da Misericórdia da Murtosa. Estamos na Murtosa há 119 anos - há 91 anos como Santa Casa-, sempre a cuidar de quem precisa.

