

ANIVERSÁRIOS ABRIL

1 - Florinda
18 - Maria dos Anjos
25 - Adosinda

AGENDA

ABRIL 2018

9 - Passeio à N.ª, Sr.ª, do Desterro (Ovar)
18 e 19 - Visita à Feira de Março (Aveiro)
18 - Inauguração da Loja Social "Bem me Quer".
27 - Visita à Igreja de Válega

Ginástica Mental

Treinar a nossa memória é uma forma de ajudar a prevenir a sua deterioração. A nossa Ginástica Mental deixa-vos aqui um desafio: decorem o conjunto de palavras que se seguem e depois tapem-nas com a mão, resolvam o problema que aqui se encontra e depois mencionem quais eram as palavras, sem ver!
Que floresçam bons resultados!

Palavras:

Porta – Secretária –
Lavatório – Gaiola –
Cadeirão

Problema:

Se tiver 14 rebuçados e der 6 com quantos fico?

Palavras:

Televisão – Pássaro – Escadas – Banco – Prato

Problema:

Comprei 7 chocolates. Comi 1 e dei 3 a uma amiga. Com quantos chocolates fiquei?

Solução: da Problema:
8 rebuçados!
3 chocolates

Psicologia

Dr.ª Filomena Cruz

A chegada da primavera transforma as nossas paisagens, o desabrochar das flores apela às nossas sensibilidades: visual, dada a variabilidade de cores, e olfativa, pois libertam-se agradáveis odores. De certo modo, é uma altura de rejuvenescimento. Em alguns momentos da nossa vida, em que nos sentimos perdidos, frustrados, tristes, zangados, a chegada de uma "primavera" interior seria o que desejaríamos. Assim como precisamos cuidar da planta para que floresça, também necessitamos de cuidar de nós para nos sentirmos bem. Nem sempre esta é uma tarefa fácil e por vezes precisamos de auxílio. Procurar um psicólogo poderá ajudar. "Qualquer pessoa sem nenhuma perturbação diagnosticada poderá beneficiar de uma intervenção psicológica aumentando o conhecimento de si própria ou trabalhando qualquer tipo de questões vivenciais (existenciais)." (https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/apoio_utente) "Os Psicólogos procuram compreender e melhorar o funcionamento das pessoas (...). Podem trabalhar em diferentes contextos, como hospitais, clínicas, instituições sociais, escolas e universidades, prisões, empresas, lares ou centros de reabilitação." (<http://encontreumasaida.pt/>) A Associação Americana de Psicologia refere que os psicólogos aplicam procedimentos cientificamente validados para

ajudar as pessoas a mudarem os seus pensamentos, emoções e comportamentos. A psicoterapia é um esforço colaborativo entre um indivíduo e um psicólogo. É promovido um ambiente de apoio para falar abertamente e confidencialmente sobre preocupações e sentimentos.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses tem um site, onde podem esclarecer dúvidas e encontrar informações. Seguem-se exemplos de situações e problemas em que um psicólogo pode ajudar (https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/apoio_utente): quando temos de lidar com experiências de vida ou sentimentos difíceis, como o término de uma relação, a perda de alguém que amávamos ou sentimentos de medo, tristeza ou culpa; quando temos experiências ou situações dolorosas no nosso passado que interferem com a nossa vida e nos impedem de atingir os nossos objetivos; quando temos uma doença física que está a interferir com a nossa vida e a nossa saúde; quando nos sentimos sobrecarregados com o nosso trabalho, a educação dos nossos filhos ou o cuidar de um familiar doente ou idoso; quando temos problemas de saúde mental como a depressão, a ansiedade, as fobias, a perturbação de pânico e as perturbações alimentares. A promoção de uma saúde positiva e do bem-estar mental é também uma das ações dos psicólogos. Adiar um problema, para além de não o resolver, poderá levar a implicações mais graves. Se necessita de ajuda procure-a.

Find us on Facebook
Faça GOSTO na nossa página e acompanhe as nossas atividades:

www.facebook.com/animacaoidososmurtosa



E Abril, águas mil... sem dúvida que a sabedoria popular sabe do que fala. Para além do frio, a chuva teima em encharcar o que o tempo tanto secou no inverno. Mas, vamos passando por entre os muitos pingos e fazendo de cada dia um dia agradável para todos! A Páscoa passou pelo Lar, como todos os anos. Das lágrimas da Verónica nasceu a Ressurreição e o júbilo da Esperança renovada em cada momento. As nossas obras de adaptação vão prosseguindo, mais lentas por causa do mau tempo. Agora temos um novo projeto em mãos: requalificar o Jardim do Hospital para usufruto dos nossos utentes do Lar e demais murtoseiros que o queiram aproveitar. Vamos tentar intervir, criando espaços para descanso, leitura, jogos, passeio e perfumes de plantas aromáticas. É um espaço que tem estado sem aproveitamento e o nosso Lar precisa dessa zona verde, tão perto de nós, com urgência. Vamos dando os passos que podemos dar, sem tropeçar. Vamos, também, reabrir a loja social, agora junto ao Lar, para servir quem dela precisar para recolha de roupas, brinquedos e outros objetos pessoais que podem e devem ser partilhados com quem precisa. Como sempre, vamos ter na linha da frente as nossas voluntárias, ajudadas pelas mãos milagrosas das nossas residentes que tanto gostam de se sentirem úteis em cada pequeno gesto de amor e carinho.

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



Comemoração do Dia da Mulher

A nossa casa é maioritariamente composta por mulheres, tanto idosas como funcionárias, por isso não podíamos deixar de assinalar o Dia da Mulher que se comemora a 8 de março. Todas as mulheres da nossa casa receberam um miminho doce com uma mensagem:

Frágeis não... Sensíveis, delicadas
Apaixonadas, virtuosas, batalhadoras...

Mas frágeis não somos...

Há uma força em nós que estimula
A nossa coragem de agir, de vencer,
De dar a volta por cima, de recomeçar,
De ser Mãe, de ser Esposa, de ser Mulher...

Parabéns Mulheres!
(Cecília Sfalsin)



Dia Mundial da Poesia

O Dia Mundial da Poesia celebra-se todos os anos a 21 de março mas foi a 22 que a data foi assinalada na nossa casa com a visita de um grupo de alunos do Agrupamento de Escolas da Murtosa. Estes alunos de diferentes idades presentearam-nos com a declamação de várias poesias. O nosso sincero agradecimento por este momento tão bonito! Voltem sempre!



Visita ao Cantinho das Aromáticas

Com a chegada da Primavera chega também a vontade de passear, mais ainda quando a chuva dá tréguas e dá lugar a um raro dia de sol. Assim, no dia 22 de março fomos até Canidelo (Vila Nova de Gaia) visitar o Cantinho das Aromáticas, uma das poucas quintas em espaço urbano, que pratica Agricultura Biológica em toda a Europa Ocidental. Aqui são



produzidas e comercializadas infusões, tisanas e condimentos de grande qualidade, quer para consumo interno, quer para exportação.

Este espaço é realmente bonito, repleto de natureza e onde também abunda

muito trabalho. Por isso, demos uma mãozinha e estivemos a ajudar a separar folhas de limonete. O limonete tem um cheiro absolutamente delicioso, é um bom chá digestivo, porque faz bem ao estômago. No final, ainda degustámos algumas tisanas e aproveitámos para comprar mel, bolachas e chás. Para quem não conhece este espaço, aconselhamos vivamente que façam uma visita!



Caça aos ovos da Páscoa

A caça aos ovos da Páscoa é uma brincadeira comum nesta efeméride e está relacionada com o simbolismo do ovo. O ovo representa vida nova, fertilidade e renascimento. Para a nossa caça aos ovos que aconteceu no dia 28 de março, previamente pintámos vários ovos em tamanho XXXL, o que nos facilitou um bocadinho a vida porque a vista já não é a mesma. É curioso que em países como a

Bulgária, Polónia, Roménia e Ucrânia mantêm a tradição dos ovos pintados, sendo que muitos deles são criados com o significado das cores. Por exemplo, o vermelho simboliza o fogo e o sol, o preto o absolutismo e eternidade, o amarelo para a felicidade e juventude, o verde a primavera e fertilidade e o azul para a saúde e vitalidade.



Visita pascal dos Motards

Já sabíamos que o Pai Natal é motard, agora ficamos a saber que o Coelho da Páscoa também é. O grupo de Motards da Murtosa voltou a fazer-nos uma visita e alegrar a nossa tarde de sábado de Aleluia. Além de alegria, trouxeram chocolates, ovinhos da Páscoa, amêndoas e... muita adrenalina. Alguns de nós puderam concretizar o sonho de andar numa moto. Foi emocionante! Só podemos dizer que adorámos e que vos estamos muito agradecidos por esta experiência! Votos de uma Páscoa cheia de curvas e até breve!

