



Notícias da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Comemoração do Dia do Pai no Lar de Idosos a SCMG

A 19 de março comemora-se o Dia do Pai, em Portugal. A Santa Casa da Misericórdia de Góis assinalou esta efeméride no passado dia 20 de março, no Lar de Idosos da SCM de Góis.

Nesta data festiva, em que se homenageia a figura paterna, proporcionámos aos nossos pais/utentes uma viagem às suas reminiscências e promovemos o convívio entre as crianças do CATL da SCM de Góis e os idosos.

A fim de valorizar e mimar os pais/utentes da nossa Instituição, as crianças entregaram umas pequenas lembranças elaboradas por elas próprias.

Plantação de árvores no jardim do Lar – Comemoração do dia Mundial da Árvore

No passado dia 21 de março comemorámos o Dia Mundial da Árvore, com a plantação de duas oliveiras, no Jardim do Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Góis.

A iniciativa contou com a presença do Sr. José Serra, Provedor, colaboradoras e utentes de Lar e Centro de Dia da SCM de Góis. Apesar das más condições climáticas que se faziam sentir, foi possível assinalar o dia com a plantação das árvores.

A iniciativa visou sensibilizar a nossa população sénior, e não só, para a importância da preservação do meio natural, em particular das árvores.

SCM de Góis participa no Concurso de Espantalhos

O Município de Góis promoveu um Concurso Municipal de Espantalhos subordinado ao tema: Reciclagem. Este concurso teve como missão desafiar o trabalho em equipa e a competição saudável, pela promoção de um concurso associado às práticas rurais – agricultura.

A Santa Casa da Misericórdia de Góis associou-se a esta iniciativa e criou o seu próprio espantalho. O espantalho foi elaborado pela nossa população sénior e crianças do CATL, onde utilizaram vários materiais, nomeadamente, tampas de plástico, rafia, serapilheira, fósforos, plástico, penas naturais, latas, cd's, jornal e cortiça.

A SCM de Góis apela a todos que votem na página do facebook do Município de Góis, é só abrir a foto do "nosso" espantalho e colocar um gosto.

Esta iniciativa proporcionou aos nossos utentes momentos de grande alegria e entusiasmo.

Ajude-nos a ganhar este concurso!

Degustação de águas aromatizadas no Lar da SCM de Góis
No passado dia 22 de março comemorou-se o Dia Mundial da Água e como tal, a Santa Casa da Misericórdia de Góis não poderia deixar de relembrar a importância que a água tem para o nosso organismo.

Para assinalar este dia, a nossa estagiária de dietética e nutrição, Dr.ª Márcia Pinto, dinamizou uma degustação de águas aromatizadas no Lar de Idosos da SCM de Góis. A maior parte dos nossos utentes e colaboradoras tiveram a oportunidade de saborear as deliciosas águas.

Segundo a técnica de dietética e nutrição a água é, efetivamente, o principal componente do nosso corpo, sendo por isso fundamental para uma alimentação saudável e equilibrada. Beber uma quantidade adequada de água todos os dias tem diversos benefícios para a saúde. Não é por acaso que o ser humano pode sobreviver apenas alguns dias sem beber água.

Na população idosa, a preocupação com a hidratação ainda é mais importante. A desidratação constitui um dos mais graves problemas entre idosos, e ocorre normalmente devido à diminuição da percepção de sede e consequente ingestão hídrica insuficiente e/ou por aumento das perdas de líquidos (por infeção, demência, diuréticos, entre outros). Além desta menor percepção de sede, verifica-se que muito idosos não apreciam e/ou desenvolveram hábitos de beber água, tornando-se necessário encontrar alternativas em outras bebidas que contribuam para a hidratação.

Existem diferentes formas de hidratação, sem ser apenas a água normal. Alguns exemplos são a sopa, as frutas e hortícolas, o leite, as infusões, a água gelificada e a água aromatizada.

As águas gelificadas são preparadas em pó com sabor a fruta. São uma solução prática que permite uma correta hidratação de pessoas com dificuldades de deglutição ou disfagia. Na nossa Instituição já são utilizados estes preparados para a hidratação dos utentes.

As águas aromatizadas são uma ótima alternativa para preparar bebidas refrescantes, de sabor suave e agradável, que além de saudáveis, sem adição de açúcares e adoçantes, são verdadeiramente desintoxicantes e auxiliam no processo de perda de peso. Pode-se aromatizar a água adicionando pedaços de fruta da época (morangos, laranjas, limão, frutos silvestres...), hortícolas (cenoura, pepino...) ou especiarias e ervas aromáticas (canela, hortelã...).

O importante é manter-se hidratado, bebendo entre 1,5 a 2L de água ao longo do dia, o que corresponde a 8 a 10 copos de água.

O seu organismo agradece e a sua saúde também!

Entrevista com ...

Esta é uma nova rubrica, que pretende dar a conhecer um pouco da história dos nossos utentes, das valências de ERPI, Centros de Dia da Cabreira e Vila Nova do Ceira. Quinzenalmente, apresentaremos as entrevistas com alguns retalhos da vida de dois utentes.

Utente: Ilda Fernandes de Matos
Idade: 85 anos
Naturalidade: Várzea Pequena (Vila Nova do Ceira)
Resposta Social: ERPI

Quando e porquê procurou a nossa Instituição?

"Vim com o meu marido, Sr. João Mouzinho para o Lar (admitido no dia 9 de novembro de 2010), já não conseguíamos fazer as nossas coisinhas em casa". "Nós já éramos utentes do Centro de Dia, no Caracol (Vila Nova do Ceira)".



Comemoração do Dia do Pai - O menino Alexandre Barata entrega uma lembrança ao Sr. Alberto Couto



Dia Mundial da Árvore assinalado no Lar de Idosos da SCM de Góis



Grupo de participantes na Comemoração do Dia Mundial da Árvore



Dia Mundial da Água - Degustação de águas aromatizadas no Lar da SCM de Góis

Costuma participar nas atividades realizadas pela Instituição? Quais as atividades que mais gosta?
"Participo só em algumas". "Gosto de participar no atelier de música e no teatro".

Como classifica o seu relacionamento com os utentes e colaboradoras?
"Tento dar-me bem com todos".

Diga-nos três coisas importantes da sua vida?
"Ser irmã gémea".
"O dia do meu casamento, foi um dia de muita festa e alegria".
"Apesar de muito trabalho, o tempo em que vivi na Capital".

O que ainda gostaria de realizar?
"Gostaria de voltar a fazer as minhas caminhadas e cantar para muitas pessoas".

Recomendaria este Lar a um amigo?
"Sim, é muito acolhedor". "A construção deste Lar foi muito boa para a nossa terra".

Utente: Acácio Simões Ventura
Naturalidade: Folgosa
Idade: 91 anos
Resposta Social: ERPI

Quando e porquê procurou a nossa Instituição?
"Vim para cá quando a minha casa na Folgosa ardeu, fiquei



Crianças do CATL com o Sr. José Serra, Provedor, na Comemoração do Dia do Pai no lar de Idosos da SCM de Góis



Utentes da SCM de Góis plantaram duas oliveiras no Jardim do Lar, em Vila Nova do Ceira



Espantalho da SCM de Góis - Concurso Municipal de Espantalhos



Entrevista à Sr.ª Ilda Matos
sem nada". "Sou dos utentes mais antigos na Instituição (admitido no dia 14 de outubro de 2005)".

Costuma participar nas atividades realizadas pela Instituição? Quais as atividades que mais gosta?
"Não muito, gosto de estar no meu cantinho".

Como classifica o seu relacionamento com os utentes e colaboradoras?
"É bom, não tenho maldade com ninguém".

Diga-nos três coisas importantes da sua vida?
continua pág. 17



Entrevista ao utente Sr. Acácio Ventura

continuação da pág. 15



Sr.ª Maria de Lurdes Duarte festejou 90 primaveras, acompanhada pelo seu filho



Sr.ª Maria de Lurdes Duarte com a sua nora, no dia do seu aniversário

"Os anos em que trabalhei na fábrica da Citroën, em França".
"O nascimento dos meus filhos".
"Ter vindo para a Santa Casa da Misericórdia de Góis, quando a minha casa ardeu".

O que ainda gostaria de realizar?
"Gostava de voltar a ser novo".

Recomendaria este Lar a um amigo?
"Sim, aqui são todos muito amigos".

Donativos

A Mesa Administrativa da SCM de Góis agradece a todos quantos de forma distinta e espontânea expressaram verdadeiros gestos de solidariedade, através da realização de ofertas em bens alimentares e/ou em bens materiais, durante a segunda quinzena de março de 2017.

Lar de Idosos de Vila Nova do Ceira

A Mesa Administrativa da SCM de Góis agradece a um anónimo, residente na Várzea Grande, a oferta de 3 pães de água grandes.

Mais agradece a Mesa Administrativa, salvaguardando o anonimato da pessoa ofertante, residente na Freguesia de Góis, pela entrega de 171 ovos e outro anónimo, residente na Alagoa, a oferta de 36 ovos.

O Nosso Bem-Haja pelas generosas ofertas.

Aniversários

A Mesa administrativa parabeniza todos os seus utentes aniversariantes, cujo aniversário ocorreu durante a segunda quinzena do mês de março, com votos de saúde, bem-estar pessoal, social e familiar.

Lar de Idosos de Vila Nova do Ceira, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, em Vila Nova do Ceira: a Sr.ª Maria de Lurdes Duarte, nascida a 23 de março de 1927, celebrou 90 primaveras.

Visite-nos em:

www.scmgois.pt ou www.facebook.com/scmgois ■