



Fundação **Betânia**

Centro Apostólico de Acolhimento e Formação

Jornal Institucional

Dezembro 2012

Propriedade:
Fundação Betânia
Centro Apostólico
de Acolhimento
e Formação

Periodicidade
Semestral

Redação:
Fundação Betânia

Impressão:
Casa de Trabalho

Design:
Multimobile Webdesign

Colaboraram nesta edição:

Paula Pimentel
Diretora de Serviços

Gonçalo Guerreiro
Fisioterapeuta

Bruno Santos
Assistente Social

Joana Oliveira
Prof. Ed. Física e Anim. Social

Fabiola Mourinho
Nutricionista



Prefácio

UMA ALDEIA CHAMADA BETÂNIA

É como uma pequena aldeia. Algumas aldeias deste canto de Portugal têm, aliás, menos habitantes do que esta. Nela, moram vidas já de muitos anos, escritas nas rugas profundas de quem já viu tantas coisas! São vidas que aprenderam a ler os sinais do céu. Adivinham se vai nevar ou se este ano haverá ou não azeitona. São vidas que encaram os momentos menos felizes da vida com a sabedoria de quem já sabe que tudo passa e que não há pressa que possa acalmar o passar do tempo.

Nesta aldeia que se chama Fundação Betânia, o dia amanhece cedo com o sol a rasgar os montes que se vêem da janela de cada "casa". Sim...os habitantes desta aldeia, têm uma casa. Em cada uma, há naperons feitos com mãos pacientes e olhar atento, cobertos com fotografias de pessoas cujo amor não envelhece.

Nesta aldeia, já não há campos de trigo para ceifar nem rebanhos para pastorear mas há, diariamente uma aula de ginástica que ajuda (e de que maneira!) a não "enferrujar". Os movimentos já não são tão rápidos como os de há 50 anos atrás, mas os habitantes da aldeia sabem que "devagar se vai ao longe" e aprenderam a ter paciência consigo próprios.

Depois, ouve-se o sino. É hora da missa. Uma hora que é o centro do dia. Ainda que os passos sejam arrastados e difíceis, as "casas" ficam vazias, e a Igreja enche.

Nesta aldeia, também há uma "escola" que estimula a mente para que as recordações dos momentos felizes não se percam. E há também uma casa, onde se fabricam, manualmente trabalhos em tecidos velhos que ganham nova vida pelas mãos habilidosas das nossas idosas.

Na aldeia da Fundação Betânia, já não há as histórias contadas à luz da candeia e aquecidas pelo calor da lareira, mas há espaço para as histórias contadas pela boca de gente mais nova que também vive por aqui. Um dia por mês, é dia de feira. Vão a essa feira, pessoas de outros sítios que aproveitam para conviver e pôr a conversa em dia.

Por lá, há também pequenas excursões às aldeias que moram na memória da nossa gente. E há visitas a museus, idas à feira, ao teatro, à Casa do Mel, ao Centro Hípico, ao Centro de Ciência Viva. Há piqueniques no Castelo, na Senhora da Serra e no São Bartolomeu.

Há também um pequeno bar onde se jogam cartas e dominó e onde se fala da vida e do tempo.

Todas as tardes, na Igreja, o rádio é pontualmente ligado às 18:30h, para rezar o terço. A devoção a Nossa Senhora é grande por lá. Há até uma Igreja onde se venera a Senhora da Saúde e onde todas as Quintas feiras, quando o tempo permite, se faz uma pequena romaria.

Na aldeia da Fundação Betânia, a caridade cristã é maior do que qualquer crise e o amor ao outro, acaba sempre por vencer o desânimo e a falta de esperança. As pessoas mais novas que trabalham por lá, cuidam dos mais velhos porque sabem que a vida só vale a pena se for para construir a alegria dos outros. E essa alegria vê-se num sorriso, num "obrigado", num movimento que se consegue ganhar ou numa memória que se consegue manter. São pequeninas vitórias quase imperceptíveis mas que fazem a diferença.

Uma Instituição que é quase uma aldeia, não é a mesma coisa que uma aldeia de verdade, mas é certamente uma forma maravilhosa de dar um sentido novo a vidas que de novo, já não têm quase nada e que é urgente (re)aprender a valorizar.

Fabiola Mourinho

Desfile de Épocas

4 de Julho

No dia 4 de Julho pela 21:00h na Praça Cavaleiro Ferreira, a Fundação Betânia participou em mais um desfile de épocas, organizado pela Junta de Freguesia da Sé, em colaboração com as IPSS's locais. A Fundação Betânia marcou presença com dois utilizadores que representaram a década de 80 através de vestuário típico desta época.



Encontro de Gerações

8 de Julho

No dia 8 de Julho de 2012 realizou-se mais um Encontro de Gerações. O local escolhido para este evento foi o Castelo de Bragança. Estiveram presentes várias Instituições do Concelho. Como é habitual um grupo de idosos da Fundação Betânia participou neste dia de festa.



Passeio ao Centro Hípico

16 de Julho

No dia 16 de Julho de 2012 um grupo de residentes dependentes, foi convidado a fazer um passeio, com o objetivo de passar uma tarde diferente. O local escolhido para esta atividade foi o Centro Hípico da aldeia de França. O passeio prosseguiu na aldeia de Rabal onde houve partilha de um piquenique no Parque de Merendas do Santuário da aldeia. De regresso à Instituição, foi feita uma visita ao Santuário de Santa Ana em Oleirinhos.



Dia nacional dos Avós

26 de Julho

Celebra-se em Portugal, no dia 26 de Julho, o Dia Nacional dos Avós. A data foi escolhida porque é também o dia em que se assinala a memória de Santa Ana e de S. Joaquim, pais de Maria, avós de Jesus Cristo e padroeiros de todos os avós. Na Fundação Betânia este dia foi celebrado, no período da manhã com a Eucaristia no período da tarde, com uma breve apresentação sobre o tema, onde houve entrega de cartas aos avós, enviadas pelos netos, que chegaram via e-mail e por correio.



Passeios pelas nossas memórias...

No dia 2 de Agosto – Quintanilha, Rio Frio e Milhão

No dia 6 de Agosto – Albufeira do Azibo

No dia 7 e 27 de Agosto – Alfaião

No dia 13 de Agosto – Fontes Barrosas, Gondesende, Cova de Lua,
Terroso e Donai

No dia 29 de Agosto – França (Centro Hípico)



Alfaião



França



Quintanilha



Sr.ª da Hera

Visita ao Arquivo Distrital de Bragança

8 de Agosto

No dia 8 de Agosto de 2012, pelas 14:00 horas, um grupo de residentes deslocou-se ao Arquivo Distrital de Bragança para uma visita guiada. Aquando da chegada foram recebidos pela Directora do Arquivo que os acompanhou durante todo percurso. Tiveram a oportunidade de visitar os vários espaços deste edifício detentor da história da nossa região. Foi uma visita que ampliou os conhecimentos dos residentes, particularmente das suas memórias passadas.



Ação de Sensibilização "Alimentação em Tempo de Crise" - 23 de Agosto

No dia 23 de Agosto de 2012, pelas 16:00h foi promovida uma Ação de Sensibilização/Informação sobre "Alimentação em Tempo de Crise". Foi escolhido este tema por se tratar de um tema pertinente na época que atravessamos.

Esta ação teve como público-alvo os colaboradores da Fundação Betânia. A Nutricionista da instituição, apresentou algumas dicas e conselhos úteis para poupar na alimentação sem comprometer a saúde.



Passeio ao Santuário do São Bartolomeu - 24 Agosto

No dia 24 de Agosto celebra-se no calendário litúrgico o dia de São Bartolomeu. Perto da Fundação Betânia existe um pequeno Santuário erguido em memória deste Santo. Neste dia de romaria, um grupo de idosos da Fundação Betânia, foi visitá-lo e por lá assistiu à Eucaristia. O passeio terminou com um piquenique.



Visita à Sr.^a da Serra

4/5 Setembro

Nos dias 4 e 5 de Setembro dois grupos de idosos da Fundação Betânia deslocaram-se ao Santuário de Nossa Sr.^a da Serra em Bragança, um lugar muito devoto, particularmente pelos mais idosos, que acolhe milhares de fiéis todos os anos. Tendo a componente religiosa um lugar central, com uma forte tradição de novenas, os idosos tiveram a oportunidade de assistir a algumas celebrações de carácter religioso, com especial destaque para oração do terço do rosário.

No final, houve lugar a um lanche convívio num parque de lazer localizado em plena Serra de Nogueira, a poucos metros do santuário, um lugar com uma paisagem ímpar que os mais idosos puderam desfrutar.

Ação de Informação sobre o Plano de Segurança

No dia 26 de Setembro, o Arquitecto Seca realizou, no Salão Polivalente da Instituição, uma ação de Informação acerca do Plano de Segurança, direccionada para todos os colaboradores, residentes e familiares. Para além da parte teórica, houve oportunidade para os presentes aprenderem a usar um extintor. Esta ação foi deveras importante para dar a conhecer procedimentos internos básicos de atuação numa situação de emergência. Para além do Arquitecto Seca, contou com a presença de um colaborador da empresa SAMITEK.



Ação de sensibilização "Auxiliares de Marcha "

27 de Setembro

Uma grande parte dos nossos residentes utiliza no seu dia-a-dia um dispositivo para auxiliar a marcha, nomeadamente, a bengala, a canadiana ou andari-lho. Estes equipamentos permitem que o indivíduo mantenha o máximo de autonomia possível durante a marcha. Neste sentido, no dia 27 de Setembro, decorreu na Fundação Betânia uma ação de sensibilização sobre esta temática para informar os nossos residentes sobre alguns tipos de auxiliares de marcha, quais as suas indicações e contra-indicações, os cuidados a ter com cada um deles, as regras para escolher o auxiliar de marcha ideal para cada pessoa, e o modo correto de utilização.

Passeio ao Santuário dos Chãos - 11 de Setembro

No dia 11 de Setembro de 2012, pelas 14:00h um grupo de idosos da Fundação Betânia, visitaram o Santuário do Divino Senhor dos Chãos, um lugar de grande devoção para os idosos do nosso concelho.

Após a visita à Capela e um momento de oração, houve um piquenique perto do Santuário.



Dia de Alzheimer

21 de Setembro

No dia 21 de Setembro, realizou-se uma Ação de Sensibilização acerca da "Doença de Alzheimer". A ação teve como objetivo sensibilizar os presentes para a importância da estimulação cognitiva ao nível da prevenção da doença, bem como, informar acerca de algumas estratégias a adotar no dia a dia, de forma a lidar melhor com algumas das consequências da doença, não só do ponto de vista pessoal, como também na ajuda a familiares e/ou a terceiros.



A group of elderly people are seated in a room, some using canes. They are gathered for an event, with a red curtain visible in the background. The scene is captured in a photograph that serves as the background for the text overlay.

Dia Internacional do Idoso e Dia Mundial da Música

1 de Outubro

Dia 1 de Outubro é assinalado por dois temas: o dia Internacional do Idoso e dia Mundial da Música. Este dia foi festejado na Fundação Betânia, com a apresentação de um filme sobre o idoso e a visualização de vídeos de músicas e cantores do tempo da sua juventude, através da Internet. Para finalizar o dia cantaram-se algumas músicas tradicionais que animaram o final da atividade.



Ação de sensibilização sobre o “Dia Mundial da Saúde Mental”

No dia 10 de Outubro, realizou-se uma Ação de Sensibilização acerca do “Dia Mundial da Saúde Mental”. A ação teve como objetivo sensibilizar os presentes para as patologias do foro mental, de forma a informar e desmistificar algumas ideias erradas, ainda enraizadas da nossa sociedade. No final, os idosos foram organizados em pequenos grupos para a realização de algumas atividades, designadamente: identificação de aromas e construção de puzzles.

Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de Outubro foi comemorado na Fundação Betânia o Dia Mundial da Alimentação. O tema escolhido para este ano foi: “Alimentos-Remédio”, ou seja, alimentos que pelas suas características nutricionais podem ajudar no combate a algumas doenças subjacentes ao processo de envelhecimento.

A actividade contou com uma breve apresentação teórica e com a “exploração” de alguns alimentos do dia-a-dia dos idosos de maneira a eles tomarem conhecimento das características nutricionais desses alimentos. No final foi distribuído um pequeno bolo a cada um dos idosos para demonstrar que todos os alimentos podem ser consumi-





São Martinho – Magusto

9 de Novembro

No dia 9 de Novembro, como é habitual todos os anos, comemorou-se o dia de S. Martinho com o tradicional Magusto.

A festa começou com alguns residentes a assar castanhas na fogueira, para serem distribuídas durante o lanche.

Durante a tarde aconteceu a 4.ª edição do Concurso Miss e Mister Sénior Betânia, no qual participaram alguns residentes que desfilaram vestidos com roupas originais e elegantes. Este desfile elegeu a Miss e o Mister Betânia 2012 e ainda o "Casal Maravilha", apesar de todos terem recebido um prémio de participação. A tarde terminou com um lanche convívio e um baile tradicional.

11º de Feira da Norça- Norpesca e Norcastanha

2 de Novembro

No dia 2 de Novembro um grupo de residentes deslocou-se à 11ª feira da Norça- Norpesca e Norcastanha. Para além da habitual visita às barraquinhas da feira e da compra de alguns produtos tradicionais, os residentes tiveram a oportunidade de assistir a uma demonstração de pesca e também à animação musical de gaiteiros transmontanos.



Magusto na Aldeia de Baçal - Projeto Dar e Receber - 12 de Novembro

No dia 12 de Novembro no âmbito das parcerias do Projeto Dar e Receber, realizou-se um Magusto na aldeia de Baçal. A festa aconteceu na Casa do Povo da freguesia, onde houve lanche partilhado com as tradicionais castanhas assadas e um baile tradicional.

Dia da Diabetes Mellitus 14 de Novembro

A Diabetes Mellitus é uma doença que afeta cada vez mais pessoas em todo o mundo. A população idosa é especialmente vulnerável a esta doença e por essa razão, faz todo o sentido falar e informar acerca desta doença.

No dia 14 de Novembro pelas 16:00 horas foi feita pela nutricionista uma ação sobre esta patologia. O objetivo foi prevenir comportamentos de risco relacionados com estilos de vida menos saudáveis e que podem promover e agravar a doença.



Ação sobre a Tolerância 16 de Novembro

No dia 16 de Novembro, realizou-se uma ação de sensibilização direccionada aos residentes, no salão polivalente da Instituição, no âmbito do Dia Internacional da Tolerância. O objetivo desta ação foi sensibilizar os idosos para a importância da tolerância, explicitando de melhor forma aquilo que significa ser tolerante e como todos devemos agir para que o nosso dia a dia corra de uma melhor forma.

Visita à Casa do Mel 20 de Novembro

Como é habitual todos os anos, realizou-se no dia 20 de Novembro de 2012, um passeio à típica Casa do Mel de Bragança. O objetivo é conhecer a história do mel e os seus benefícios medicinais. Foi ainda possível adquirir uns boiões bem como outros produtos confeccionados com mel.



Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

3 de Dezembro

No dia 3 de Dezembro de 2012 comemora-se o dia Internacional da Pessoa com deficiência. Em 2012, a Fundação Betânia participou numa atividade da APADI "Laço Solidário" que foi realizada na Praça da Sé em Bragança e que contou com a participação de diferentes Instituições, promovendo também um convívio intergeracional. O principal objetivo foi a recolha de peças de roupa, que entrelaçadas formaram um enorme laço. Esta roupa será distribuída por Instituições e indivíduos carenciados.

Posteriormente na nossa Instituição assinalou o dia com uma ação intitulada "A Pessoa com Deficiência", a qual teve como principal finalidade a sensibilização dos nossos residentes para os diferentes tipos de deficiências.



Festa de Natal na Fundação Betânia

12 de Dezembro

No dia 12 de Dezembro de 2012, foi celebrado o Natal na Fundação Betânia.

A festa iniciou com a Eucaristia presidida por D. José Cordeiro, Bispo da Diocese de Bragança- Miranda e animada pela grupo coral da Fundação Betânia. O nosso pastor, quis deixar neste dia, uma palavra de esperança a todos os que aqui vivem e trabalham. Após a Eucaristia, seguiu-se o almoço de Natal.

A festa prosseguiu durante a tarde com a presença das crianças do Colégio de Santa Clara que quiseram partilhar connosco peças teatrais e momentos musicais preparados especialmente para esta época festiva. Também um grupo de residentes da Fundação Betânia, apresentou uma pequena peça de mensagem sobre a importância da verdade e da honestidade.

Após esta tarde maravilhosa, chegou o "Pai Natal" que distribuiu guloseimas pelas crianças tornando a tarde, ainda mais mágica.

Mais um ano, se viveu na Fundação Betânia o verdadeiro espírito de Natal. Que o espírito de Natal se mantenha no coração de cada um, não se deixando extinguir pelas dificuldades com que nos possamos deparar. Porque o verdadeiro Natal é Amor, Partilha, Vivência de valores, o Natal é comunidade, o Natal é Família.



Festas de Natal da Junta de Freguesia da Sé e da Obra Kolping

13 de Dezembro

No dia 13 de Dezembro de 2012 a Junta de Freguesia da Sé proporcionou aos idosos de várias instituições da cidade de Bragança mais um momento festivo de Natal. A festa decorreu no Auditório da Escola Secundária Emídio Garcia onde houve partilha de momentos teatrais e musicais pelas instituições presentes. No final houve partilha de lanche.

Também as crianças e colaboradores da Obra Kolping quis partilhar o seu Natal com a Fundação Betânia. A festa aconteceu naquela Instituição, dia 14 de Dezembro durante a tarde. Foram vários os momentos lúdicos que as crianças proporcionaram aos mais idosos, bem como aos restantes convidados. De forma a agradecer o convite e abrilhantar, ainda mais a festa, os Idosos da Fundação Betânia apresentaram também a peça de teatro preparada para o Natal de 2012.

No final, e de forma a presentear as crianças, os colaboradores da Fundação Betânia, ofereceram presente de natal para todos. A festa terminou com um lanche convívio.

Festa de Natal com os voluntários da EDP - 19 de Dezembro

No dia 19 de Dezembro de 2012, um grupo de voluntários da Fundação EDP, esteve na Fundação Betânia para desejar Boas Festas e oferecer um televisor LCD à Instituição. Como forma de retribuir o gesto, os residentes representaram a sua peça de Natal. Para além do televisor, foi também oferecida à Instituição um lanche servido pelo Restaurante Geadas.

Foi mais um momento de festa, convívio e partilha nesta família que tão bem acolhe a todos os que a visitam.

Feira Social de Natal

No dia 17 e 18 de Dezembro, realizou-se a Feira Social de Natal. O dia de Feira é sempre um dia que promove o convívio saudável entre todos e permite recordar o tempo em que os residentes se deslocavam às feiras. Este espaço permitiu, a todos adquirir algumas prendas de Natal para oferecer, através da troca de artigos.



Fundação Betânia distinguida com Menção Honrosa do Projeto SIC Esperança

A Fundação Betânia – Centro Apostólico de Acolhimento e Formação, em Bragança, foi recentemente distinguida com uma Menção Honrosa pela qualidade de um projeto apresentando, no âmbito da 3.ª Edição do prémio “Sic Esperança – Rock in Rio Escola Solar”.

O Projeto visa criar um Atelier de Reabilitação e Estimulação Sensorial/Cognitiva direcionado para idosos com Alzheimer e/ou Demência, através da instalação de uma sala de Snoezelen.

Fundação Betânia é presenteada com carne de caça pelo Clube de Caça e Pesca de Bragança

No primeiro dia do ano de 2013, os residentes da Fundação Betânia tiveram a oportunidade de comer uma refeição diferente.

O Clube de Caça e Pesca de Bragança, ofereceu carne de veado que fez as delícias dos residentes e colabora-



Iniciativa do Dia dos Avós é noticiada por Agência Ecclésia

A iniciativa de trazer aos avós da Fundação Betânia, mensagens dos netos, foi noticiada pela Agência Ecclésia. A proposta foi lançada aos netos pela rede Social Facebook e houve uma boa adesão ao desafio lançado.

S
p
i
c
i
c
i
t
i
c
i
o
n

aniversários.

soiubos'ários

JULHO
Sandra M.

AGOSTO
Sandra Gonçalves
Humberto Gil
José Luis
Lisete Magalhães
Manuela Salazar
Mabilda Pires

SETEMBRO
Conceição Martins
Guilhermina Selas
Irene Varela
Enf. Adelaide Afonso

OUTUBRO
Eurico Alves
Olivia Ferreira
Rui Galvão
Teresa Morais

NOVEMBRO
Sónia Pires
Paula Matilde
João Paulo
Antónia Machado

DEZEMBRO
Teresa Fernandes
Enf. Ana Maria

Para

Béno

A Idade de Ser Feliz

Existe somente uma idade para a gente ser feliz, somente uma época na vida de cada pessoa em que é possível sonhar e fazer planos e ter energia bastante para realizá-las a despeito de todas as dificuldades e obstáculos.

Uma só idade para a gente se encantar com a vida e viver apaixonadamente e desfrutar tudo com toda intensidade sem medo, nem culpa de sentir prazer.

Fase dourada em que a gente pode criar e recriar a vida, a nossa própria imagem e semelhança e vestir-se com todas as cores e experimentar todos os sabores e entregar-se a todos os amores sem preconceito nem pudor.

Tempo de entusiasmo e coragem em que todo o desafio é mais um convite à luta que a gente enfrenta com toda disposição de tentar algo NOVO, de NOVO e de NOVO, e quantas vezes for preciso.

Essa idade tão fugaz na vida da gente chama-se PRESENTE e tem a duração do instante que passa.



Fundação Betânia

Centro Apostólico de Acolhimento e Formação



📍 Cabeça Boa
5300-852 Bragança

☎ +351 273 313 725
✉ geral@fundacaobetania.pt
🌐 www.fundacaobetania.pt

