Newsletter
54| Junho/Julho2019

Vamos apanhar Sol!

Os benefícios da vitamina D são bem conhecidos em todas as idades mas em particular na idade mais avançada.

A vitamina D é frequentemente denominada da vitamina do sol pois é nele que mais a conseguimos ir buscar.

A vitamina D promove a absorção de cálcio, essencial para o desenvolvimento normal dos ossos e dentes, ajuda a manter os níveis sanguíneos de fósforo. Os sintomas de falta de vitamina D no nosso organismo incluem o desenvolvimento de osteoporose nos adultos, insónias, nervosismo excessivo e diarreia.

A deficiência desta vitamina está relacionada com várias doenças tais como as auto-imunes, infecções bacterianas e virais, doenças cardiovasculares, neoplasias e doenças neuro degenerativas.

O ideal seria que nos expuséssemos, pelo menos, trinta minutos por dia, com a maior superfície do corpo a descoberto. A exposição deve ser feita no começo da manhã ou no final da tarde. Alguns alimentos são também uma fonte desta vitamina, como o bacalhau, o salmão selvagem e os ovos.

Grande parte da população portuguesa toma suplementos de vitamina D prescrita pelo médico. Tendo em conta o clima do nosso país, esta situação torna-se quase inacreditável. Para além de todos os benefícios enumerados, apanhar sol e ver luz trazem boa disposição.

Com a chegada do verão e o bom tempo à porta é hora de apanhar sol!

Newsletter

54| Junho/Julho2019

EM REVISTA

No passado mês, os nossos clientes foram visitar a Exposição EU e TU, Felizmente Diferentes, na Faculdade Nova, em Almada. Esta exposição com o propósito da manifestação a favor da tolerância e da Inclusão, contou nas suas obras com trabalhos desempenhado quer por clientes da ERPI quer por clientes do Centro de actividades ocupacionais da AFID.

A inauguração da exposição contou com uma sessão musical e de convívio entre todos.

Como já é normal na nossa instituição e para cumprir a tradição de Visita ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima, lá foram os nossos clientes no dia 23 de Maio, por em prática a sua fé. O dia estava solarengo e convidativo ao passeio. Este passeio deu a oportunidade de existir um convívio entes clientes e colaboradores.

No passado mês, o passeio cultural dos nossos clientes foi até ao Museu Nacional do Azulejo. O Museu Nacional do Azulejo é um dos mais importantes museus nacionais, pela sua colecção singular, o Azulejo, expressão artística diferenciadora da cultura portuguesa, e pelo edifício ímpar em que se encontra instalado, o antigo Mosteiro da Madre de Deus, fundado em 1509 pela rainha D. Leonor.

Com toda a pompa e circunstância, a sede da nossa Fundação AFID Diferença foi palco da edição número XIX dos Jogos Sem Fronteiras. Este ano, o convívio, que reuniu algumas das instituições que fazem parte do Intercentros, foi subordinado "A revolta das Frutas". E como não podia deixar de ser contou também com a presença e interacção dos nossos clientes.

Compras para o Lar. Não é por terem mudado de residência que têm de deixar os velhos hábitos, portanto nada como uma sessão de compras para o lar numa superfície comercial bem perto de nós.

Testemunho

"Gosto muito de cá estar., as pessoas tratam-me bem e posso considerar já alguns como amigos. Das actividades a que mais gosto é do Terço e tenho pena de não conseguir ir a alguns passeios da casa porque me canso muito."

Gilberta dos Santos,

Cliente da ERPI

Newsletter

54| Junho/Julho2019

Aniversários Clientes ERPI e Clientes da Unidade de Neuro-Estimulação

M. Malcata
Dia 01/06

Sílvia Rodrigues
Dia 08/06

Umbelina Carmo
Dia 09/06

Antónia Rodrigues
Dia 13/06

M. Lurdes Tomásio
Dia 17/06

M. Helena Seixas
Dia 19/06

Laura Correa
Dia 24/06

M. Lurdes Mouzinho
Dia 26/06

Manuel Bernardo
Dia 29/06

M. Lurdes Oliveira
Dia 30/06

Cândida Carvalho
Dia 30/06

Carlos Duarte
Dia 01/07

Manuel Gomes
Dia 13/07

Carma do Céu
Dia 19/07

Natalina Cruz
Dia 19/07

Fernando Verganista
Dia 21/07

Albertina Teixeira
Dia 22/07

Isilda Morgado
Dia 25/07

M. Celina Freitas
Dia 27/07