

Newsletter nº 10

Setembro|2015

NOVIDADES NO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Portugal é conhecido, na Europa, como o país em que as famílias cuidam diretamente dos seus idosos, entregando-os, só em último caso, a instituições especializadas. Esta tradição apresenta aspetos francamente positivos e um deles é naturalmente o manter os idosos no quadro familiar. Sabemos todos, por experiência, como somos influenciados pelas nossas famílias e como elas representam um fator importantíssimo da nossa identidade pessoal. Como entretanto as famílias sentem cada vez mais dificuldades em, sozinhas, prestarem esses cuidados, surgiu, em Portugal, e dentro da nossa tradição particular, o serviço de apoio a idosos, prestado nas casas mesmas dos idosos e seus familiares.

Nesse sentido o Polo Comunitário está a desenvolver dois tipos de iniciativas: alargar o número de domicílios a visitar, passando dos atuais quarenta para sessenta e diversificar o tipo de serviços, do fornecimento de refeições, higienes pessoais e limpezas, à psicomotricidade, fisioterapia e estímulo ao desenvolvimento de atividades de convivência social. Tratar não só dos aspetos físicos mas também mentais, culturais e sociais.

Ajude-nos nesta nova iniciativa, falando a quem possa estar interessado e sinalizando-nos eventuais interessados e sugerindo-nos outras atividades com que possamos brindar os nossos idosos.

A DIREÇÃO

Dia 8 julho – Participação na Ação de sensibilização e informação sobre a Doença de ALZHEIMER



O Plano de Ação do Programa Saber Envelhecer para 2015 é constituído por várias ações de sensibilização. A ação de sensibilização e informação sobre a Doença de Alzheimer, desenvolvida pela Câmara Municipal de Loures e a Associação Alzheimer Portugal, decorreu na Biblioteca José Saramago em Loures, no dia 8 de julho, entre as 14h30 e as 16h00, contando com a presença de um grupo de clientes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Polo Comunitário, que muito apreciou os conteúdos da iniciativa.

Dias 16 e 23 julho – Visita à Praia dos Pescadores na Póvoa de Santa Iria

No âmbito do nosso programa de saídas ao exterior concretizamos uma visita à Praia dos Pescadores na Póvoa de Santa Iria, em dias diferentes, com um grupo de Centro de dia e um grupo da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.





Estas saídas têm como objetivos quebrar a rotina institucional, proporcionar novos conhecimentos culturais e convívios comunitários, bem como reavivar a memória. A praia dos Pescadores na Póvoa de Santa Iria faz parte do projeto de reabilitação da zona ribeirinha que liga Vila Franca de Xira à Póvoa de Santa Iria. Este espaço tem excelentes condições para realização de exercício físico e para lazer.



O grupo apreciou bastante este passeio, tendo degustado um gelado que refrescou este dia quente de Verão!



Dia 25 agosto – Visita à Quinta Pedagógica dos Olivais



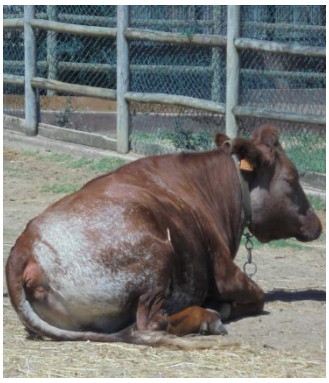
Na Quinta Pedagógica (re) vivem-se tradições rurais de norte a sul do país e celebram-se em conjunto festividades do calendário rural. Aqui é possível viver momentos únicos, participar nas atividades diárias e próprias de uma quinta como a lavoura, hortas e pomares, tarefas do dia-a-dia dos animais domésticos, compostagem, descobrir e viver os percursos do pão, do doce e da manteiga, experiências que estão acessíveis a todos.

Participaram nesta visita um grupo de ERPI e outro de Centro de Dia que ficaram encantados com o que vislumbraram, ficando a promessa de regressar para participar num atelier temático!











Semana Cultural – 7 a 11 de setembro

O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre voltou a inscrever em Plano de Atividades para 2015, o desenvolvimento de uma semana de atividades ao exterior, para os clientes de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas, que este ano decorreu na semana de 07 a 11 de setembro.

A planificação das atividades realizadas foram amplamente negociados com os clientes, que solicitaram, para além dos períodos de lazer na praia, o facto de podermos incluir visitas culturais, possibilitando conhecer espaços e locais ainda desconhecidos pela maioria, mas que condicionou a participação apenas dos mais autónomos, a quem damos os nossos parabéns pela coragem e esforço nos percursos percorridos e pela boa disposição sempre demonstrada.

Os benefícios destas atividades ao exterior são deveras importantes, na procura pelo bem-estar bio-psico-social de cada um e será, uma vez mais, um objetivo a realizar em 2016. Aceitam-se sugestões!



Segunda- feira **Praia de Santo Amaro de Oeiras/Quinta da Alagoa em Carcavelos**





O nosso primeiro dia de aventura começou na Praia de Santo Amaro de Oeiras, praia que já nos recebe há 3 anos consecutivos. Para além da Câmara Municipal de Oeiras desenvolver o projeto Praia Acessível nos meses de julho e agosto, este ano colaboraram excecionalmente connosco no mês de setembro, com a cedência de cadeiras para que os nossos clientes estivessem na praia confortavelmente. Agradecemos à Câmara Municipal de Oeiras pela confiança depositada e pela disponibilidade apresentada para as nossas solicitações, pois contribuem para o sucesso da nossa iniciativa. Com um tempo ideal para disfrutar de um belo dia de praia, sem a confusão a que os meses de julho e agosto nos habituaram, a tranquilidade e a diversão marcaram este dia!













Este ano incrementamos a nossa semana com almoços volantes em espaços ao ar livre, prolongando o nosso período de atividade no exterior, sendo que neste primeiro dia escolhemos a Quinta da Alagoa, em Carcavelos, para a realização do nosso primeiro almoço. A Quinta da Alagoa é um espaço bastante agradável e com condições excecionais para atividades ao ar livre e não só, proporcionando espaços de descanso, sombras, lagos repletos de vida animal e arbustos esculpidos fantásticos e que deliciaram o grupo.



Terça-feira Praia de Santo Amaro de Oeiras/ Parque dos Poetas

Com a previsão de um tempo excelente e com as solicitações do nosso público-alvo, alteramos a rota prevista do segundo dia de atividades, em direção à Praia de Santo Amaro de Oeiras, com o intuito de aproveitar ao máximo o belo dia de verão. O almoço volante neste dia concretizou-se no Parque dos Poetas, em Oeiras, espaço este amplo e muito prazeroso para a prática do convívio!















Quarta-feira Oceanário de Lisboa/ Parque das Nações



No terceiro dia começamos a manhã a passear pelo miradouro do Cabeço de Rolas, no Parque das Nações onde podemos contemplar uma vista fantástica para a zona envolvente.



Em seguida, deslocamo-nos para o Oceanário de Lisboa participando no Atelier Sénior "Almanaque Perpétuo dos Oceanos" fazendo visita guiada à exposição permanente.





Há muito tempo que os nossos clientes falavam na possibilidade de visitar o Oceanário de Lisboa, não só pela proximidade mas também porque a maioria ainda não conhecia este espaço.



A satisfação foi geral, pois a tranquilidade e a diversidade das espécies deixaram-nos surpreendidos, bem como a perceção que se teve do trabalho que dá manter o espaço com tanta qualidade para os habitantes e visitantes, através da visualização dos técnicos do Oceanário a tratar *in loco* da manutenção dos tanques e dos períodos de alimentação dos animais.





No final da visita disfrutámos da vista para o rio Tejo concretizando o nosso almoço volante no coração do Parque das Nações. A diversão foi constante e não podia faltar uma sessão de psicomotricidade ao ar livre que provocou a gargalhada geral, suscitando até curiosidade no Agente da PSP de serviço no local.

A Animação foi tal, que regressamos ao Polo com um sorriso de orelha a orelha!









Quinta-feira **Mosteiro dos Jerónimos/ Parque da Serafina**

No 4º dia desta semana, tivemos a possibilidade de visitar gratuitamente o Mosteiro dos Jerónimos. Para muitos foi o recordar de boas memórias e para outros foi a primeira vez que entraram no Monumento, pois apenas conheciam o seu exterior. As suas galerias principescas extasiaram os participantes que percorreram todo o piso térreo com elevado interesse. Ainda pudemos visitar a grandiosa e imponente Igreja, que na altura, tinha milhares de turistas a contemplar este espaço de culto e de elevado património cultural para Portugal.









No final da visita deslocamo-nos ao Parque da Serafina para disfrutarmos não só da nossa refeição ao ar livre, mas também de momentos de confraternização únicos.











Sexta- feira **Praia de Santo Amaro de Oeiras/Almoço Jardim de Caxias**









Despedimo-nos da praia e celebrámos o término de uma semana muito positiva para todos.

No próximo ano haverá mais e melhor, é sempre o nosso desejo.

Agradecemos a toda a equipa de colaboradores e voluntários que tornaram esta semana possível e inesquecível!



Doces Momentos







O desenvolvimento e concretização das atividades socioculturais, só tem sido possível com o seu contributo pelo que o convidamos a conhecer os nosso produtos dos Doces Momentos, de qualidade superior e a preços muito atrativos. Faça já o seu cabaz de Natal para os seus familiares e amigos!







Os nossos produtos dividem-se em Compotas e Licores vários, azeites aromatizados (tomilho e orégãos), Tabletes de Chocolate personalizadas, Sacos de arrumação em Feltro (vários tamanhos e cores), Sais de cheiro aromatizados, Porta-chaves em crochet, bonecos em crochet, Bouquets de bombons, entre outros.

Todos estes produtos são confecionados e embalados artesanalmente com apoio dos nossos clientes e voluntários.

Próximas Atividades e Participações da Instituição:

Rastreios "Escolha Saúde" CML Pavilhão de Macau, Loures - 15 out
Rastreio Auditivo no Polo Comunitário- Aberto à Comunidade – 16 out
Participação na Mostra Social, no Pavilhão José Gouveia - 29 out
Comemoração do Halloween no Polo Comunitário – 30 out
Festa do Magusto – 11 nov
Comemoração do 6º Aniversário do Polo – 21 nov
Festa de Natal do Polo – 12 dez

Venha visitar-nos!

polocom.osamigosdesempre@gmail.com
www.wix.com/amigosdesempre/com

Rua Palmira Bastos, nº 11 Bairro da Esperança Vale de Figueira 2695-799 São João da Talha
Tel: 211818122 Fax: 211818106
Tlm: 968 923 110

FICHA TÉCNICA
Direção: Artur Lemos
Propriedade: Polo Comunitário Os Amigos de Sempre
Coordenação: Equipa Técnica
Periodicidade: Trimestral