

NEWSLETTER Nº 11

DEZEMBRO|2015

AÇÃO DE TEAM BUILDING











A essência do conceito de **Team Building** está intrinsecamente ligada ao fomento de espírito de equipa através de diversas atividades, geralmente em formato "outdoor". Estas atividades são uma importante "ferramenta" capaz de reforçar e desenvolver o conhecimento e coesão entre membros de uma organização.

A sessão de Team Building que decorreu no dia 3 de outubro de 2015, com o objetivo de promover o convívio entre Direção, colaboradores e familiares, consistiu na realização de um mini cruzeiro pela Arrábida, com a degustação de um almoço volante. Um dia de muita diversão, onde pudemos observar os golfinhos, almoçar a bordo e disfrutar de belíssimas paisagens.

Obrigada a Toda a Equipa!

O QUE É A VELHICE?

De Paulo Coelho, escritor brasileiro, vivo e famoso, transcrevo esta pequena história exemplar que espero que vos agrade.

Uma minha leitora contou-me que o seu filho pequeno, com a curiosidade de quem ouviu uma nova palavra, mas ainda não entendeu o seu significado, perguntou-lhe:

- Mãe, o que é a velhice?

Numa fração de segundo antes da resposta, a mãe fez uma verdadeira viagem ao passado. Lembrou-se dos momentos de luta, das dificuldades, das deceções. Sentiu todo o peso da idade e da responsabilidade nos seus ombros. Tornou a olhar para o filho que, a sorrir, aguardava uma resposta.

- Olha para o meu rosto, filho. A velhice é isto.

E imaginou a criança a ver as rugas e a tristeza nos seus olhos. Qual não foi a sua surpresa quando alguns instantes depois o filho respondeu:

- Mãe! Como a velhice é bonita!

Saudações
Artur Lemos

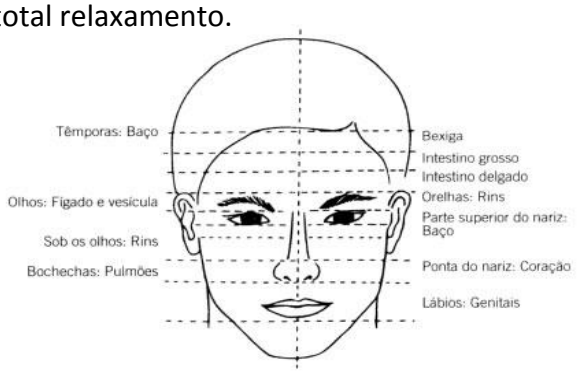
REFLEXOLOGIA

Desde dia 12 de outubro e em todas as segundas-feiras durante o dia, colocamos à disposição dos nossos clientes os serviços da terapeuta Inês Afonso, na área da Reflexologia.

A Reflexologia consiste na aplicação de diferentes pressões sobre pontos nos pés, nas mãos ou no rosto, que correspondem a todas as partes do corpo. A massagem nestes pontos-chave contribui para a redução do stress, para a restauração do equilíbrio do corpo e da mente, proporcionando na pessoa uma sensação de total relaxamento.











RASTREIOS "ESCOLHA SAÚDE" – CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES







No âmbito da promoção de um envelhecimento ativo e saudável, a Câmara Municipal de Loures dinamiza o programa *Saber Envelhecer*, que desenvolve projetos e atividades para a população adulta e idosa do concelho, de acordo com as suas necessidades e interesses. Nesse sentido, desenvolvem parcerias estratégicas com entidades que consubstanciam a intervenção, construindo respostas e apoios à sua importante atividade neste domínio.

No dia 15 de outubro, o Polo Comunitário esteve presente no Pavilhão de Macau com um grupo de clientes de Centro de Dia, para realização dos vários rastreios do programa "Escolha Saúde". Vários e diversificados rastreios, sessões sobre alimentação saudável, movimento e conversas fizeram desta atividade um dia diferente, disfrutando de um almoço ao ar livre, no Jardim do Parque da Cidade.

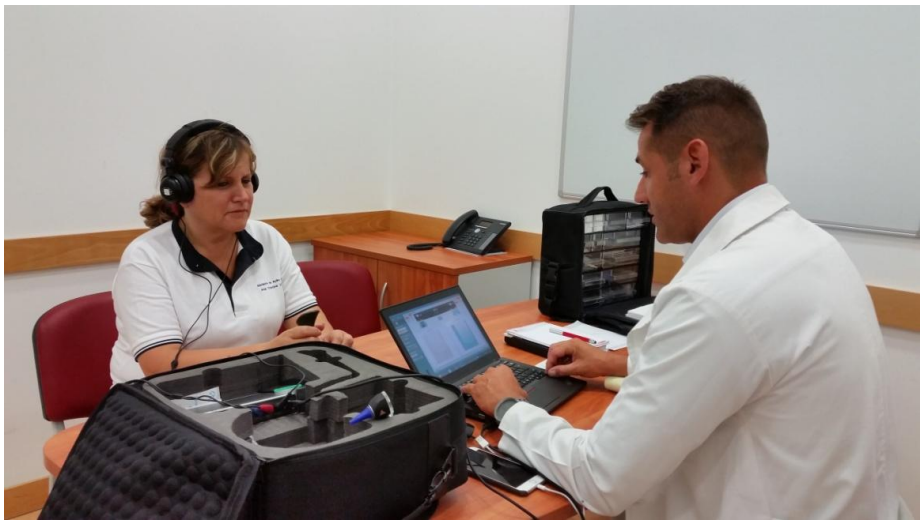






RASTREIO AUDITIVO ABERTO À COMUNIDADE

A Empresa Acústica Médica esteve nas nossas instalações no dia 16 de outubro, numa ação aberta a toda a comunidade, para efetuar gratuitamente Rastreios Auditivos.
Para além das nossas colaboradoras e clientes, alguns habitantes locais deslocaram-se ao Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, para usufruir desta iniciativa.
A proximidade com a população local, assim como a dinamização de atividades viradas para o exterior, continuarão a ser um dos nossos propósitos a médio e longo prazo.



MOSTRA SOCIAL – COMISSÃO SOCIAL DA UNIÃO DE FREGUESIAS






A Comissão Social da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela organizou mais uma edição da Mostra Social, que decorreu nos dias 29 e 30 de outubro, no Pavilhão José Gouveia, em São João da Talha.
O Polo Comunitário participou no dia 29, dinamizando o bar do Pavilhão José Gouveia, mas também com a participação numa atividade intergeracional, no âmbito da Psicomotricidade.
A atividade foi um sucesso, junto de miúdos e graúdos, que desenvolveram vários jogos em conjunto, em ambiente de boa disposição.

HALLOWEEN/DIA DAS BRUXAS





Para comemorar o dia do Halloween/ Dia das Bruxas, o Polo Comunitário desenvolveu três atividades distintas: visitámos a Nuclisol Jean Piaget, com um grupo de clientes de Centro de Dia e da Estrutura Residencial, onde assistimos a diversas atuações das crianças, com lindas canções e um lanche delicioso.
Já na instituição, dinamizámos uma atividade de dançoterapia, com a dança da vassoura, onde a diversão não faltou.
Para finalizar, a tarde de cinema contou com a visualização de um filme de susto “Uma Aventura na Casa Assombrada”, acompanhado de pipocas assustadoramente deliciosas.

PROJETO PILOTO DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL "SNOEZELEN"





Snoezelen é sinónimo de um ambiente de relaxamento e confiança, distante de pressões e tensões, onde estímulos primários selecionados (visuais, auditivos, olfativos, gustativos e táteis) podem ser utilizados de forma individual ou conjunta. Neste contexto, e independentemente dos défices cognitivos, comportamentais ou físico-funcionais, com a utilização do *Snoezelen* pretendemos facilitar respostas adaptativas e emocionais apropriadas. As sessões tiveram início a 9 de novembro, com grupos de 8 a 10 elementos, sendo o público-alvo os residentes mais dependentes e com quadros de demência instalados, permitindo uma estimulação sensorial com a máxima qualidade e de forma mais individualizada. Dado o sucesso da intervenção, daremos continuidade às sessões em 2016.

MAGUSTO







O Dia de S. Martinho, dia 11 de novembro, foi assinalado e animado com canções portuguesas na voz e viola da voluntária Carina Júlio.

Utilizando uma metodologia participativa, todos acompanharam a sua atuação cantando, dançando e batendo palmas.

O entusiasmo deu lugar a que alguns elementos pudessem também dar um pezinho de dança, que gerou alegria e bem-estar entre os presentes.

Finalizamos a tarde com um lanche reforçado, no qual não faltaram castanhas, água-pé, enchidos, batata-doce e outras iguarias da nossa doçaria tradicional, e também alusivas à festa.



ANIVERSÁRIO DO POLO COMUNITÁRIO OS AMIGOS DE SEMPRE

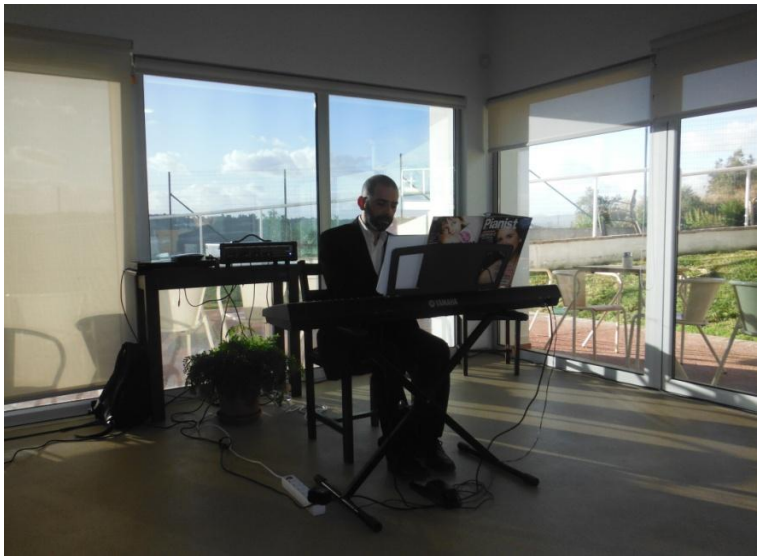


No dia 21 de novembro comemoramos mais um aniversário do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Seis anos que passaram num instante, mas que têm sido marcados pelo desenvolvimento de um bom trabalho.

Momentos muito bons, outros menos, mas a caminhada do crescimento assim o exige e a oportunidade de melhoria tem sido o investimento feito, por todos nós.

Nas paredes do Polo Comunitário foram expostas fotografias de todos os que por cá vão passando, das atividades que têm sido desenvolvidas, mas mais do que isso, podemos ver uma pequena história que através de imagens se conta de 2009 até 2015, deixando no final um desejo, um sonho, uma reflexão para 2016.





Muito nos honrou a presença do representante da Câmara Municipal de Loures, do Presidente da União de Freguesias de São João da Talha e de outras entidades convidadas que se fizeram representar.

O 6º Aniversário foi assinalado com discursos que refletiram um pouco do trabalho desenvolvido pelo Polo Comunitário e da perspetiva que têm de nós na comunidade envolvente. Palavras gratificantes, para cooperadores, colaboradores, clientes, familiares e amigos desta Instituição.



Para abrilhantar a nossa comemoração tivemos o privilégio de lanchar ouvindo piano, tocado ao vivo por Jorge Marques.

Sem dúvida, que o convívio entre todos e a presença de familiares de residentes que já partiram, mas que fizeram questão de partilhar este momento connosco, tornou este dia muito especial.

Finalizamos com os tracionais Parabéns, um delicioso bolo e o champanhe, que não podia faltar para brindarmos.







FESTA DE NATAL



A nossa Festa de Natal realizou-se a 13 de dezembro, pelas 14h45 e foi iniciada com a atuação do Coro ARS Música, que aguçou o espírito natalício.

Em seguida apresentámos um vídeo institucional que, para além de dar a conhecer as inúmeras atividades realizadas ao longo do ano mostrou a todos uma equipa bem-disposta, coesa e firme nos seus objetivos profissionais.

Uma festa com grande participação de cooperadores, colaboradores, familiares e amigos que, para além da sua presença, contribuíram para um lanche partilhado, em que cada um trouxe uma iguaria para partilhar com os demais. Lanchámos, convivemos, publicitámos e vendemos produtos Doces Momentos e outros elaborados em atelier.

Foi uma tarde muito preenchida, imbuída pelo espírito natalício!



ALMOÇO DE NATAL DE COLABORADORES



No dia 15 de dezembro realizou-se mais um almoço de Natal com os colaboradores e Direção.

Neste almoço, regado com muito boa disposição, foram prestados os votos de Bom Ano a toda a equipa, que foi presenteada com um cabaz com iguarias de Natal.

Todos os colaboradores e Direção desejam a Familiares e Clientes, uma quadra festiva muito feliz e um próspero 2016!

FESTA DE NATAL DA COMUNIDADE

Habitualmente todos os anos é realizada uma Festa de Natal na Comunidade, em que participam todas as instituições da Freguesia. Este ano concretizou-se no dia 17 de dezembro, no Pavilhão José Gouveia.

Participámos com dois grupos de clientes, um de residentes e outro de clientes de Centro de Dia, assistindo às atuações dos coros, lanchando e bailando.

A boa disposição e o convívio foram os ingredientes de sucesso para os presentes.



EUCARISTIA DE NATAL



A parceria com a Paróquia de São João da Talha, tem sido uma mais-valia ao longo dos anos, na medida em que satisfaz os nossos clientes católicos no que respeita a semanalmente ser ministrada a comunhão, bem como duas vezes por ano ser celebrada a Eucaristia nas nossas instalações, permitindo que os residentes com maiores dificuldades motoras possam participar.

Em nome de todos os clientes visados, o nosso muito obrigado pela satisfação desta necessidade e interesse, pois confortam a alma daqueles que têm fé e não têm possibilidade de se deslocar à Igreja. A celebração ocorreu no dia 21 de dezembro pelas 11h00.

Esta atividade não conflitua com aqueles que têm outras crenças ou que são de outras religiões, respeitando-se a ideologia e a participação de cada indivíduo.



TARZAN – MUSICAL DE FILIPE LA FÉRIA



Tarzan é uma obra-prima da literatura infanto-juvenil de Edgar Rice Burroughs, um dos maiores escritores americanos, que criou a personagem do menino selvagem, inspirado em Jean Jacques Rousseau. Uma obra filosófica de profundo alcance humano que nos ensina o respeito que o homem deve ter com os outros animais.

La Féria construiu um deslumbrante musical num cenário mágico de fantasia e encantamento transformando a mensagem desta obra eterna numa lição de vida num espetáculo divertido e bem-humorado onde crianças e adultos são transportados para um mundo de sonho, solidário, pleno de ternura e amor.

A convite do Teatro Politeama fomos assistir ao espetáculo, no dia 30 de dezembro, pelo valor simbólico de 2€ por pessoa.



Fechámos o ano, com mais um passeio de dois grupos, de Centro de Dia e da Estrutura Residencial, que adoraram esta experiência mágica!



FISIOTERAPIA

A Fisioterapia no Polo Comunitário está em 2016, mais disponível para clientes, colaboradores, cooperadores, familiares e amigos que pretendam usufruir deste serviço, a um custo mais acessível. De segunda a sexta-feira das 9h às 17h, na Instituição ou ao Domicílio, basta fazer a sua marcação diretamente com os serviços administrativos pelos contactos habituais. O alargamento dos serviços vai permitir dar resposta a necessidades já identificadas, no âmbito da reabilitação e manutenção física.

AJUDAR É FÁCIL

A **entrega da declaração anual do IRS 2016** (referente aos rendimentos auferidos em 2015) será entregue entre os dias **15 de Março e 16 de Maio de 2016**, dependendo da categoria de rendimentos do contribuinte (trabalhadores por conta de outrem/ trabalhadores independentes).

Este ano, deixa de haver prazos diferenciados para a entrega do IRS em formato papel ou na Internet. Os novos prazos de entrega da declaração anual do IRS 2016 são os seguintes:

Trabalhadores por conta de outrem e/ou pensões:

15 de março a 15 de abril de 2016

Trabalhadores Independentes (e restantes casos):

16 de abril a 16 de maio de 2016

RELEMBRAMOS QUE O POLO COMUNITÁRIO PODE SER AJUDADO ATRAVÉS DA DOAÇÃO DE 0.5% DO IRS, PREENCHENDO O ANEXO H, QUADRO 9, CAMPO 901, COM O NIF 504 665 065.

9	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI N.º18 / 2001 DE 22 DE JUNHO)		
	ENTIDADES BENEFICIÁRIAS DO IRS CONSIGNADO		NIPC
	Instituições Religiosas (art. 32º n.º 4)		
	Instituições Particulares de Solidariedade Social (art. 32º n.º 6)	X	901 504665065

No caso de pretender fazer donativos de ajudas técnicas, como cadeiras-de-rodas, tripés, andarilhos, roupas ou outros, poderá também fazer a sua entrega na Instituição, nos dias úteis. das 9h às 17h00.



Também continuamos a promover o Doces Momentos com o objetivo de angariar fundos para as atividades socioculturais a desenvolver em 2016.



Faça já a sua encomenda para o Dia de S. Valentim!

AGENDA DO TRIMESTRE:

DIA 8 DE FEVEREIRO- FESTA DE CARNAVAL NO POLO COMUNITÁRIO

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

Rua Palmira Bastos, nº11 Bairro da Esperança Vale de Figueira 2695-799 São João da Talha
Tel: 211818122 Fax: 211818106
Tlm: 968923110

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