

POLO COMUNITÁRIO
OS AMIGOS DE SEMPRE
S. JOÃO DA TALHA

NEWSLETTER Nº 12

MARÇO|2016

DAR COR ÀS COISAS E À ALMA





Iniciámos, há já alguns meses, uma nova atividade em que os idosos pintam, com lápis de cor ou marcadores, desenhos de objetos, monumentos, paisagens, árvores ou animais que lhe são fornecidos, previamente e em papel, a preto e branco.

No primeiro ciclo, que terminou com a exposição dos trabalhos realizados, os idosos pintaram desenhos de Paris. No próximo ciclo cada um pintará desenhos de temas escolhidos por eles próprios: imagens de Portugal, imagens da cidade do Porto, imagens de animais e plantas e mandalas (símbolo oriental).

Este passatempo, que virou moda entre adultos de todas as idades, tem-se revelado bastante proveitoso e apreciado. Além de proporcionar a ocupação do tempo com uma atividade agradável, fomenta a concentração e até instiga a imaginação. E pode pôr cor em estados de alma cinzentos.

Artur Lemos

DIA DE REIS



No dia 6 de janeiro contámos com a participação do Grupo de Cantares Alentejanos da Academia Sénior de São João da Talha. Uma tarde de qualidade musical e humana, na qual não faltou a fatia de Bolo Rei para assinalar o dia. O nosso muito obrigado a este grupo que voluntariamente alegrou a nossa festa.

OS COOPERADORES CANTAM AS JANEIRAS AOS RESIDENTES DO POLO

Foi no sábado, 23 de Janeiro que um grupo de cerca de 20 cooperadores surpreendeu os residentes, à hora do lanche, com um bolo adequado à festa e com o canto das Janeiras. Uma tradição bem conhecida e estimada por eles. Cada um dos presentes foi mimoseado com uma quadra personalizada e, enquanto a quadra era cantada, o visado ostentava na cabeça uma coroa de rei. Foram momentos de alegria singela não só para os idosos presentes, bem como para os cooperadores e assim se vão fortificando os laços de amizade entre todos os membros da nossa comunidade.



CHÁ DA QUINTA – QUINTA PEDAGÓGICA DOS OLIVAIS





O Chá da Quinta é uma atividade do Programa Sénior da Quinta Pedagógica dos Olivais, na qual participámos no dia 14 de janeiro com um grupo de clientes de Centro de Dia e um grupo da Estrutura Residencial para Idosos.

Esta atividade tem como objetivos conhecer e identificar plantas aromáticas e medicinais e sensibilizar para a utilidade e aplicações das mesmas (alimentação, medicina, cosmética, etc.).

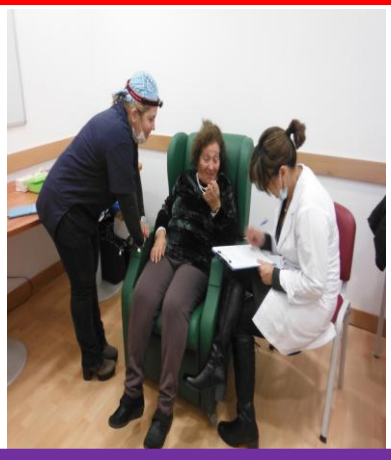
Fizemos uma visita guiada ao jardim, colheita de plantas para a confeção do chá e a preparação do mesmo.

Finalmente, saboreámos os diferentes sabores com um lanche partilhado, onde não faltaram os biscoitos de limão, anteriormente confecionados no Polo pelos nossos clientes.

Foi uma tarde diferente e ficou a promessa de regressarmos para realizarmos outros ateliers.




RASTREIO ORAL +



O envelhecimento é uma etapa da vida que se faz acompanhar de numerosas transformações fisiopatológicas, entre as quais, as doenças orais.

Ainda que não apresentem, de um modo geral risco de vida, podem ter repercussões ao nível da mastigação, da fonética, da estética e do bem-estar geral, influenciando negativamente as atividades quotidianas e as relações interpessoais.

Neste sentido, o Polo Comunitário estabeleceu uma parceria com a empresa Oral+, que realizou rastreios gratuitos no dia 20 de janeiro, das 9h00 às 16h00, nas nossas instalações.

Para os interessados, existe a possibilidade de realizarem tratamentos a um custo acessível, através da parceria estabelecida, pelo que não hesite em nos contatar para mais informações.

WORKSHOP SOBRE SAÚDE ORAL

Ainda no seguimento da parceria entre o Polo Comunitário e a empresa Oral +, realizaram-se, nos dias 4 e 10 de fevereiro, ações de formação e sensibilização, destinados aos Ajudantes de Ação Direta.

Esta formação visava a renovação dos cuidados a ter na higiene oral dos nossos clientes, assim como, dar a conhecer alguns sinais de alerta e as recomendações a seguir.

É sempre importante a renovação de conhecimentos, em todos os âmbitos de intervenção!



Saúde geral do paciente
Condição da dentição
Tipos de restauração
Cooperação que pode ser esperada
Custo beneficio

PONTOS QUE DEVEM SER OBSERVADOS

VISITA DOS ALUNOS DO AGRUPAMENTO ESCOLAS DE SÃO JOÃO DA TALHA

No dia 20 de janeiro de 2016, as alunas, do 11º ano do curso de Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Secundária de São João da Talha, foram visitar o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, no âmbito do estudo do tema "Cuidados a prestar aos idosos".

Estas alunas foram muito bem recebidas por todas as colaboradoras desta instituição e, em particular, pela Ajudante de Ação Direta Laurinda Lampreia que com uma enorme disponibilidade fez uma visita guiada às diferentes zonas do lar, explicando o propósito de cada uma, e respondeu a todas as questões e dúvidas das alunas com muita paciência.

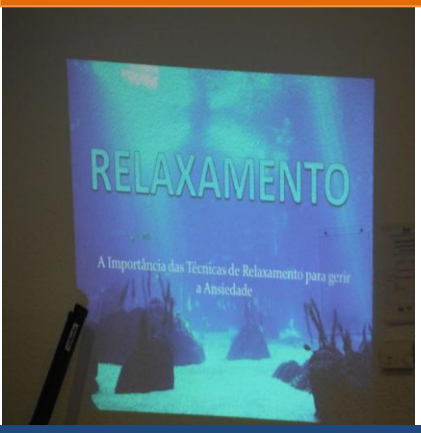
Nesse dia, as alunas da nossa escola saíram desta instituição com a convicção de que ainda existem locais onde as pessoas podem passar a última fase da sua vida rodeadas de afeto e atenção. Perceberam acima de tudo que são as pessoas que fazem as instituições e que está nas suas mãos "mudar o mundo".

Professora *Ana Paz*





GRUPO DE DISCUSSÃO DE PSICOLOGIA



Em janeiro de 2016, decorrente de uma necessidade sentida pelos colaboradores, o Polo Comunitário em parceria com a empresa Querer Comunicar, desenvolve acompanhamento psicológico aos seus colaboradores.

Estes grupos de apoio psicoterapêutico realizam-se na Instituição com periodicidade quinzenal. A participação voluntária potencia os benefícios do apoio prestado, que tem como propósito a partilha de estratégias, a identificação de sinais de alerta para intervenções individualizadas e o esclarecimento de dúvidas geradas pelo decurso da atividade profissional.



FATORES DE RISCO NA MOBILIDADE E SUA PREVENÇÃO



Participámos, no dia 26 de janeiro, na ação de sensibilização sobre "Fatores de Risco na Mobilidade e sua Prevenção" organizada pela Câmara Municipal de Loures, em parceria com a Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa.

A ausência de atividade física conduz a consequências como a vulnerabilidade cardiovascular, fragilidade muscular e esquelética, obesidade, depressão e envelhecimento prematuro, aumentando o risco de queda e, consequentemente fraturas por fragilidade óssea e/ou osteoporose. É possível evitar estes problemas recorrendo ao exercício físico regular, de forma a aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a coordenação motora e o equilíbrio, induzindo uma melhoria no desempenho cardiovascular e no fortalecimento ósseo.

A prática regular consiste em pelo menos 30 minutos/dia, 3x/semana, idealmente em dias alternados. Tendo como exemplo, subir/descer escadas, marcha/caminhadas, natação, bicicleta fixa, exercícios sentado ou deitado, dança, entre outros.

Agora já dispõe de informação suficiente para não adiar o começo de uma vida mais saudável. É aconselhável escolher com a ajuda de um médico ou de um fisioterapeuta, o esquema de exercícios ideal.

Ana Sofia Esteves

REUNIÃO COM FAMÍLIAS

No dia 6 de fevereiro, realizámos mais uma reunião de familiares dos nossos residentes, com representante do Conselho de Administração, Direção e Técnica de Animação Sociocultural, com o objetivo de proporcionar um espaço de partilha e análise do trabalho desenvolvido no ano 2015 e de recolha de opiniões e sugestões, potenciando a participação ativa das famílias na construção do Plano de Atividades. Foi apresentada uma sinopse das atividades operacionais desenvolvidas em 2015, as nossas perspetivas para 2016, no âmbito das atividades e de projetos futuros e recolhidos contributos e reflexões, junto dos familiares e residentes, com vista à melhoria dos serviços prestados pela instituição.

FESTA DOS CARETOS





O Carnaval 2016 no Polo Comunitário, foi inspirado na cultura transmontana que alguns dos nossos clientes tão bem conhecem. Para o nosso Traje trocámos as colchas com franjas por tiras de trapilho e adaptámos as máscaras por moldes faciais de gesso, pintados e personalizados por cada cliente.

Apenas 10 elementos se mascararam, mas poucos foram os que não participaram na elaboração dos fatos. A envolvência e o trabalho de equipa que antecedeu a festa foram muito importante para todos, sob o ponto de vista relacional e de resultados obtidos. No dia 8 de fevereiro, desfilaram, dançaram, lancharam e conviveram mostrando que o Carnaval pode agradar a todos e que, em todas as idades, a diversão pode estar presente.



ATIVIDADE INTERGERACIONAL

No dia 18 de fevereiro, recebemos nas nossas instalações uma Turma do 6º ano da Escola Jorge de Barros, do Estacal Novo, com o objetivo de dinamizar uma atividade Intergeracional.

Desde setembro de 2014 que um dos alunos desta turma desfruta de uma experiência Socio-Ocupacional, no âmbito da transição para a vida adulta, no Polo Comunitário, pelo que nesta atividade teve a possibilidade de dar a conhecer aos seus colegas algumas das ações que desenvolve na Instituição.

Os jogos partilhados foram: o jogo do Galo, das Latas, das Argolas e a Dança com o balão, sendo que tanto os alunos como os nossos clientes foram divididos, para que os mais velhos ensinassem ao mais novos jogos tradicionais adaptados, possibilitando a participação e aprendizagem de todos.







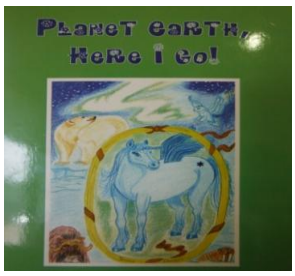

Os mais velhos transmitiram conhecimentos e os mais novos foram promotores de bem-estar e de boa disposição, em que a partilha e a valorização de cada indivíduo enriqueceram a tarde.

Como agradecimento pela experiência, os alunos atuaram por toda a Instituição, tocando uma música com uma flauta. Já os nossos clientes, ofereceram uma corda de saltar, elaborada pelos próprios em trapilho, tornando mais uma vez presente, as brincadeiras do antigamente!



APRESENTAÇÃO DO LIVRO "PLANETA TERRA, AQUI VOU EU!" 23 FEV





No dia 23 de fevereiro, pelas 14h30, o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre abriu à comunidade o lançamento do Livro *PLANETA TERRA, AQUI VOU EU!*, seguido de uma sessão de autógrafos com a autora Teresa Castelo.

A Aquisição do livro podia ser feita no dia, por um valor promocional.

Quem não compareceu e tenha curiosidade sobre a obra bilingue, pode consultar a página de facebook ou o blog da autora:

https://www.facebook.com/Planeta-Terra-aqui-vou-eu-1699371083624606/?notif_t=page_user_activity



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE VISUAL



A 25 de fevereiro, das 14h30 às 16h30, participámos com um grupo de residentes na ação de sensibilização sobre Saúde Visual, dinamizada pela Câmara Municipal de Loures, em colaboração com a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa. A ação decorreu na Academia dos Saberes de Sacavém e intitulava-se de "Visão e Envelhecimento", espaço que permitiu expor as características da visão no desenvolvimento da idade e a importância da prevenção de doenças, através da realização de diagnósticos precoces.

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE DOAÇÃO DE MEDULA ÓSSEA





No dia 1 de março, recebemos nas nossas instalações o Dr. Luís Negrão, do Instituto Português do Sangue, com o intuito de esclarecer a comunidade sobre o processo de Doação de Medula Óssea. Contámos com a presença simpática do Centro Português para os Refugiados e a União Cultura e Ação, que se disponibilizaram a acolher os esclarecimentos prestados pelo Dr. Negrão, e que permitiram desmistificar a dádiva de medula e incentivar à dádiva de sangue. Ficou o desejo futuro de podermos colaborar com os Dadores da Póvoa de Santa Iria de Azóia, dando resposta ao desafio, e também à necessidade, deixado pelo formador.

COMEMORAÇÕES DO 6º ANIVERSÁRIO ACADEMIA SENIOR





A Academia Sénior de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela comemorou, ao longo do mês de março, o seu 6º aniversário. O Polo Comunitário fez questão de participar três das iniciativas desenvolvidas, das quais a primeira decorreu no dia 2 de março pelas 15h30, em que participámos com um grupo de Centro de Dia na Inauguração da Exposição Coletiva da Academia Sénior, na Casa da Cultura em Santa Iria de Azóia.





A 5 de março, concretizou-se a Manhã Desportiva na qual a Cooperadora Fernanda Gil, professora de Yoga de 2 turmas da Academia Sénior, dinamizou uma sessão de Yoga ao ar livre, nas imediações do Castelo de Pirescoxe.

Participámos ainda no dia 23 de março pelas 15h30 na Inauguração da Exposição Coletiva da Academia Sénior, na Sala da Assembleia de Freguesia de Bobadela.

O Polo Comunitário expressa os mais sinceros Parabéns aos mentores do Projeto Academia Sénior e a todos os que fazem parte deste movimento que dá vida à população sénior da Freguesia.



Da parceria estabelecida há 6 anos, existe um desejo de continuidade e de orgulho de pertença ao projeto e esperamos continuar a apoiar por muitos mais anos a Academia Sénior, espaço em que centenas de pessoas reconhecem e desenvolvem novos projetos pessoais, participando, mobilizando, aprendendo e mostrando como o envelhecimento pode e deve ser positivo e ativo.

PARABÉNS ACADEMIA SÉNIOR!

EUCARISTIA PASCAL



O Apoio Religioso é uma atividade desenvolvida na instituição, através das boas relações estabelecidas com a Paróquia de São João da Talha e do voluntariado responsável e assíduo pelo Ministro da Comunhão, Sr. Augusto Fonte.

No dia 10 de março realizou-se mais uma Eucaristia Pascal, celebração da Igreja Católica, para lembrar da morte e ressurreição de Jesus Cristo, celebrada pelo Padre José, na qual estiveram presentes clientes, familiares e cooperadores.

A religiosidade, ou a crença, têm-se destacado como variáveis capazes de contribuírem para a promoção e a manutenção do bem-estar dos idosos, seja por meio do consolo espiritual, da rede de apoio social e/ou pelas regras de conduta moral e espiritual que elas estabelecem.

"AS LAVADEIRAS"

A Primavera chegou ao Polo acompanhada por "As Lavadeiras", um pequeno *sketch* realizado por 11 formandos do curso de Auxiliar de Geriatria do IEFP, recordando os tempos de antigamente, de confraternização, "cusquices" e namoros, nos momentos de lavar roupa à beira rio.

A dramatização teve início pelas 10h30, no dia 21 de março, onde músicas como a aldeia da roupa branca está bem presente na memória de todos, o que certamente também ditou o sucesso desta intervenção junto dos nossos clientes, que apreciaram este momento dinâmico e envolvente, entre a representação cénica e a interpretação das canções tradicionais.



QUINTA DOS REMÉDIOS







No dia 23 de março, um primeiro grupo de Centro de Dia visitou a Quinta dos Remédios, espaço recentemente inaugurado, localizado na freguesia de Bobadela. Desde a inauguração, que ansiávamos por um dia solarengo para dá-lo a conhecer aos nossos clientes, o que acabou por acontecer.

A exploração da envolvente do espaço foi muito bem conseguida por este grupo, que aproveitou a tarde solarenga para se divertir e quebrar a rotina.

QUAIS AS DATAS DO IRS A QUE DEVO ESTAR ATENTO EM 2016

1 a 30 de abril

Entre 1 e 30 de abril, todos os portugueses que tiveram rendimentos de trabalho dependente, ou que receberam pensões, devem entregar a declaração de IRS, independentemente da forma que utilizam para fazê-lo.

1 a 31 de maio

Os portugueses que aufiram rendimentos de trabalho independente, que tenham praticado um ato isolado, que tenham rendimentos prediais ou outros, têm de entregar a respetiva declaração de IRS entre o dia 1 e 31 de maio.

Até 31 de julho

Se tem imposto a receber do ano anterior, a liquidação deve ser efetuada até 31 de julho, diz o artigo 77º do Código do IRS. A liquidação do IRS compete à Autoridade Tributária e Aduaneira



SABIA QUE PODE DOAR 0,5% DO SEU IRS DESTE ANO À COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE SEM CUSTOS PARA SI?

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO

ENTIDADES BENEFICIÁRIAS

			NIF	IRS	IVA
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☐				
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	X	1101	504665065	X	X
Pessoas colectivas de utilidade pública de fins ambientais (artº 14.º, nºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	☐	1102			

AGENDA DO TRIMESTRE

5 MAIO – Comemoração do Dia da Alimentação Saudável
15 MAIO – Comemoração do Dia da Família (Teatro)
13 JUNHO – Arraial do Polo Comunitário
13 a 17 JUNHO – Semana Praia/Campo (1º semana).

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