

POLO COMUNITÁRIO
OS AMIGOS DE SEMPRE
S. JOÃO DA TALHA

NEWSLETTER Nº 13

JUNHO|2016

SEGURANÇA E LIBERDADE

No Polo damos a maior importância à segurança dos clientes e dos colaboradores. Vejamos, antes de mais, o caso particular da segurança contra incêndios.

Todos os quartos da residência do Polo têm acesso direto às varandas que abraçam o edifício e são servidas por rampas através das quais é fácil evacuar utentes acamados ou que tenham dificuldades de locomoção. Todos os anos fazemos um simulacro de evacuação para treino de utentes e colaboradores. As portas corta-fogo e o sistema de deteção de incêndios são objeto de vigilância constante e estamos em conexão direta com os bombeiros.

Recentemente, e por termos verificado que um ou outro utente tenta sair das instalações de modo inapropriado, reforçámos a segurança contra o perigo de fuga das instalações do Polo. Criámos sistemas mais eficazes de controle dos dois portões existentes (um para viaturas e outro para indivíduos apeados) e treinamos os colaboradores para a sua utilização contra o perigo de evasão. Necessitamos, porém, da colaboração esclarecida de familiares e de quem nos visita de modo a impedir a saída inconveniente dos utentes. Essa colaboração é mesmo imprescindível para podermos manter e promover o princípio da liberdade de circulação nos espaços interiores e exteriores do Polo, liberdade essa a que todos os utentes, qualquer que seja o seu estado de saúde física ou mental, têm direito.

Neste caso a segurança tem que se acomodar às exigências da liberdade.

Artur Lemos

2º ENCONTRO DE GRUPOS CORAIS E CANTARES

A CURPI de S. João da Talha, no âmbito das Comemorações do 25 de Abril, realizou nos dias 1, 2 e 3 de Abril, das 14h às 20h, o 2º Encontro de Grupos Corais e Cantares no Pavilhão José Gouveia.

Estiveram em palco mais de 30 grupos corais e de cantares seniores.

Em simultâneo estava a decorrer a Exposição de Ferramentas e Utensílios de Trabalho e Mostra de Trabalhos dos utentes da CURPI de São João da Talha.

Esta exposição contou com as ferramentas e utensílios, muitas delas, utilizadas pelos associados durante a sua atividade profissional. Os participantes puderam visualizar ferramentas de trabalho de: Barbeiro, Carpinteiro, Costureira, Serralheiro, Trabalhador Rural do Alentejo, Trabalhador Rural da Região Saloia, Eletricista, Encadernador, Mestre de Música/Banda, Bombeiro, entre outras.

O Polo Comunitário fez-se representar neste evento com os seus residentes, que apreciaram muito o espetáculo.





DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA



No âmbito da Licenciatura em Fisioterapia, da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa (ESTESL), decorreu um estágio curricular de 3º ano, no período de 23 de fevereiro a 2 de junho.

Estes estágios são muito importantes para a colocação em prática dos conhecimentos teóricos adquiridos.



No dia 7 de abril, Dia Mundial da Atividade Física, decorreu uma apresentação técnica, seguida de uma componente prática.

A sessão foi dinamizada pelo estagiário de Fisioterapia Daniel Alves sob orientação da Fisioterapeuta Ana Sofia Esteves.

A apresentação esclareceu o público sobre a importância da prática de exercício físico, com o objetivo de reabilitar funcionalidades perdidas e manutenção das capacidades funcionais motoras, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

PUBLICIDADE INSTITUCIONAL





O Marketing é um dos métodos e meios que as instituições dispõem para promover, junto dos seus públicos-alvo, os comportamentos favoráveis à realização dos seus objetivos, sejam eles sociais, ou financeiros. No caso do Polo Comunitário, esse trabalho tem sido desenvolvido no sentido de disseminar junto da comunidade envolvente os serviços disponibilizados pelas respostas sociais de Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Para além da constituição do site institucional e da periodicidade trimestral da Newsletter, desenvolvemos em conjunto com o Clube de Futebol de Santa Iria um placard publicitário que se encontra afixado neste espaço, assim como um *roll-up,* que nos acompanha nos eventos ao exterior e que se encontra temporariamente na entrada da instituição. Visite-nos!

Teresa Pires

RASTREIOS ESTESL







No dia 28 de abril, das 10h às 16h30, a Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa, em parceria com a Câmara Municipal de Loures (CML), organizou pela quarta vez, a Sessão " Envelhecer Ativamente", na qual foram dinamizadas atividades, no âmbito da Cardiopneumologia, Saúde Ambiental, Fisioterapia, Dietética e Nutrição, Farmácia, Ortóptica, Radiologia, Ortoprotesia, Anatomia Patológica, Análises Clínicas e Medicina Nuclear.

A CML cedeu transporte para que pudéssemos participar com um grupo de 36 clientes de Estrutura Residencial para Idosos e de Centro de Dia, devidamente acompanhados por seis colaboradores e voluntários.

Foram constituídos grupos entre as instituições participantes, sendo que a Associação Luís Pereira da Mota ficou com os grupos 1, 2, 3 e 4 e nós com os grupos 5, 6, 7 e 8, possibilitando uma melhor organização e gestão de tempo.

Cada grupo iniciou o percurso na atividade acompanhado por um aluno e por um cuidador da sua instituição, conseguindo desta forma participar em todos os rastreios e ações disponibilizadas.

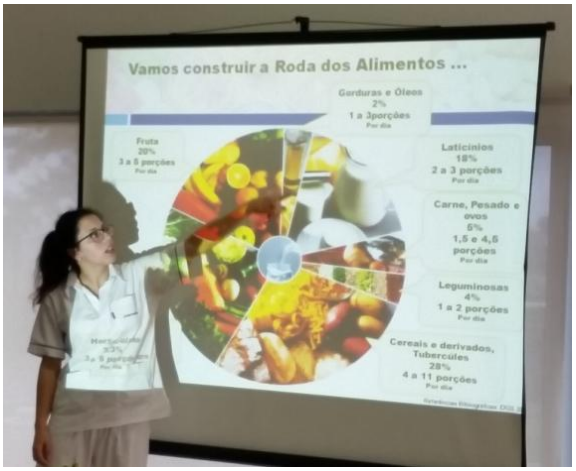
Foi um dia muito profícuo, divertido e proveitosos para todos os participantes. Agradecemos assim, aos promotores e parceiros do programa "Envelhecer Ativamente", podendo sempre contar connosco!







ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL







Estilos de vida mais saudáveis implicam entre outras coisas a prática de exercício físico e uma alimentação adequada. Estes podem diminuir o risco do aparecimento de várias doenças como: a Hipertensão arterial, o AVC, a Diabetes Mellitus, a Obesidade, etc.

Sabendo que os idosos são um grupo de risco, é importante dar orientações para uma alimentação Completa, Equilibrada e Variada.

A Direção Geral de Saúde disponibiliza-nos várias ferramentas, entre elas a nova Roda dos Alimentos. Esta permite-nos compreender facilmente como deverá ser a nossa alimentação diária, indicando os 7 grupos dos alimentos e as porções diárias a ser consumidas de cada um destes.

Assim, proporcionámos aos nossos clientes, no dia 5 de maio, uma pequena formação, para que estejam mais esclarecidos, podendo compreender melhor as orientações que lhe são dadas e tornando-se mais críticos quanto à sua alimentação.

Enf. Ana Rita Lobato

DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA



No dia 15 de maio de 2016, a partir das 15h, o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre assinalou o Dia Internacional da Família. A família constitui-se como o bem mais precioso que possuímos e que devemos valorizar, seja a nossa família de sangue ou aquela que escolhemos, como é o caso da nossa família institucional.

Para animar a comemoração contámos com a presença solidária do Grupo Intergeracional de Cavaquinhos e Outros dos Monjões que, com um leque de músicas sobejamente conhecidas do público, proporcionou uma interação muito interessante e dinâmica entre público e grupo. De enaltecer que o Grupo Intergeracional iniciou aprendizagens em novembro de 2015 e fez a sua primeira apresentação ao público na nossa instituição.

Seguidamente à atuação, disfrutámos de um lanche partilhado pelas famílias, recheado de doces e salgados, onde não faltaram oportunidades de colocar a conversa em dia e de rever rostos que nos são tão familiares.

Sublinhamos uma vez mais que a presença das famílias e dos amigos é uma almofada de conforto junto dos residentes e clientes do Polo Comunitário.

Mas este dia pode ser lembrado todos os dias, por isso desejamos aos nossos leitores Felizes Dias em Família!

FESTA DOS SANTOS POPULARES







No dia 13 de Junho de 2016, dia de Santo António, celebrámos os Santos Populares no Polo Comunitário, criando assim mais um espaço de confraternização, num clima de boa disposição.
Como música não podia faltar, o Sr. José Correia, animador de eventos, disponibilizou-se solidariamente para animar esta tarde de festa.
Todos os presentes puderam divertir-se nas nossas tasquinhas, onde encontraram os mais bonitos manjericos, com quadras personalizadas por todos nós, consumiram os melhores petiscos desta quadra festiva e garantiram a sua sorte na quermesse.
Este dia ficou marcado pela grande adesão de clientes de Centro de Dia, dado que decorreu pela primeira vez num dia de semana. Nem mesmo o cansaço daqueles que acordaram cedo para participar na Praia/Campo demoveram o grupo de um pé de dança, aproveitando o bailarico, e aqueles que não dançaram, ouviram as canções populares de que tanto gostam.

UM MUITO OBRIGADO A TODOS OS QUE CONTRIBUÍRAM PARA O SUCESSO DESTA INICIATIVA E QUE NOS AJUDARAM NA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA A REALIZAÇÃO DE DUAS SEMANAS DE ATIVIDADES NO EXTERIOR!







ARRAIAL SÉNIOR PRIOR VELHO



No dia 10 de junho, a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre esteve representada no Arraial Sénior do Prior Velho. Este Arraial organizado pela Câmara Municipal de Loures, tem como objetivo o de proporcionar um espaço festivo, onde as instituições sociais do Concelho possam interagir entre si, fomentando deste modo a sua integração na vida sociocultural e recreativa da comunidade.

1ª SEMANA DE PRAIA/CAMPO

DIA 13 DE JUNHO – JARDIM DA FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN



Ano após ano, as solicitações têm sido muitas, fazendo menção a mais uma semana de atividades no exterior, tal é a satisfação que vivem e o bem-estar proporcionado.

O ano 2016 chegou com a boa nova de que a concretização de duas semanas de Praia/Campo vai ser possível.

Com a venda dos produtos Doces Momentos, com participação em eventos e outras atividades realizadas para angariação de fundos, este é o ANO, da concretização dos desejos manifestados.

O primeiro dia desta primeira semana de Praia/Campo foi programado para ser um dia pouco cansativo, para que os participantes guardassem energias para a Festa dos Santos Populares, que se realizou no final do dia.



Como tal, visitámos o Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian, um dos jardins mais emblemáticos do movimento moderno em Portugal e uma referência para a arquitetura paisagista portuguesa.
Para aproveitar o tempo espalhámos alegria dançando, cantando e aplaudindo.



Ainda assim, explorámos a zona envolvente ao Jardim Zoológico, aproveitando este espaço para a realização do almoço volante, onde saboreámos um bacalhau com grão com cheirinho a natureza.

O quebrar das rotinas institucionais e proporcionar atividades dinâmicas, estimulantes e novas, gera um sentimento de alegria e de despertar de sensações junto dos idosos que nos transporta para a alegria de sentir que estamos a caminhar no trilho certo.

DIA 13 DE JUNHO – ALMOÇO NO JARDIM ZOOLÓGICO



DIA 14 JUNHO – VISTA PANORÂMICA DA LINHA DE CASCAIS









Neste 2º dia, as condições atmosféricas não permitiram banhos de sol nem de mar, pelo que a opção foi a realização de um percurso de autocarro, no qual pudessem disfrutar da vista panorâmica de toda a linha de Cascais até à Boca do Inferno. Acabámos por ir mais cedo para a Quinta da Alagoa em Carcavelos, para concretizar o piquenique.





DIA 15 JUNHO – VISITA AO MUSEU NACIONAL DOS COCHES





O 3º dia foi marcado pela Visita ao Museu Nacional dos Coches, espaço acessível a todos, na medida em que a sua arquitetura possui excelentes condições de mobilização e de espaços de lazer para os visitantes.

A caminhada foi longa, mas valeu a pena, quer pela beleza e riqueza dos coches, quer pela estimulação viso-percetiva conseguida nesta visita.

Seguidamente, dirigimo-nos para o Parque da Serafina onde almoçamos e nos divertimos ao som de músicas populares. Os nossos agradecimentos à Diretora Silvana Bessone, pela autorização concedida e a toda a equipa que trabalha no local, pela disponibilidade, compreensão e atenção para com as limitações da população visitante.


PARQUE DA SERAFINA



No 4º dia fizemos o trajeto pela Serra da Arrábida em direção à Praia da Figueirinha, local em que não estivemos durante o período pretendido, devido à baixa temperatura.


DIA 16 JUNHO – PRAIA DA FIGUEIRINHA



Percorremos a Avenida Luísa Todi dos dois lados, para que todos pudessem conhecer e recordar Setúbal. Escolhemos o Jardim perto do Inatel para fazer a nossa refeição, sendo que o Inatel permitiu que utilizássemos as suas instalações sanitárias, uma vez que as públicas se encontravam encerradas.
No jardim, escolhemos um espaço abrigado, com vista para o Rio Sado, para nos proteger dos "chuviscos", local onde fizemos uma sessão de movimentos de ginástica ao ritmo da música.
Não só aquecemos como ganhamos apetite para o almoço!
Aqui ficam os nossos agradecimentos ao Inatel de Setúbal, por nos ter recebido e proporcionado condições para aceder aos espaços sanitários.




SETÚBAL

O 5º e último dia desta primeira semana foram reservados para a realização da volta saloia. Saímos do Polo em direção à Ericeira, onde alguns clientes desceram do autocarro para sentir o cheiro da maresia. O nosso motorista percorreu os pontos mais bonitos da vila, para que disfrutássemos da vista.
Em seguida dirigimo-nos para São Julião da Ericeira, mais propriamente para a Colónia Balnear da Ericeira, património da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. Foi neste espaço que obtivemos autorização do Diretor Carlos Colaço para utilização dos espaços sanitários e também para a realização do nosso lanche a meio da manhã. A enaltecer o facto de termos sido muito bem acolhidos na Colónia Balnear da Ericeira, tendo-nos oferecido um livro intitulado de "Beleza não tem Idade" e visitamos as instalações deste equipamento social, ficando um convite para pensarmos em fazer colónia com os nossos clientes.

DIA 17 JUNHO –ERICEIRA



COLÓNIA BALNEAR DE SÃO JULIÃO DA ERICEIRA



Dado o adiantar da hora, deslocámo-nos de imediato para a Aldeia José Franco, mais conhecida por Sobreiro de Mafra, local onde disfrutámos do piquenique.
Para a despedida, fizemos uma curta visita pela aldeia e alguns clientes adquiriram recordações desta visita.







Os participantes adoraram a semana, estando ansiosos pela 2ª semana de praia/campo, que se realizará em setembro, altura esta que desejamos, esteja um tempo mais caloroso, para podermos ir à praia.
Ao longo da semana tivemos a média de 30 participantes e 6 acompanhantes, sendo de referir que a maioria dos acompanhantes (colaboradores, familiares, cooperadores e voluntários) participou em regime de voluntariado, apoiando a concretização desta iniciativa.
Fechamos este 1º ciclo com um renovado agradecimento especial, a todos os que contribuíram para o sucesso desta semana, pois sem o esforço e dedicação de todos, não era possível. **OBRIGADA!**

PREVENÇÃO DE QUEDAS



No dia 23 de junho participámos com um grupo de clientes numa Ação de Sensibilização sobre Prevenção de Quedas, promovida pela União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, em parceria com a Unidade de Saúde Familiar de São João da Talha.
Uma sessão que contou com esclarecimentos sobre perigos, cuidados a ter para evitar quedas e no final foi proporcionado um momento de partilha de experiências entre os participantes.
Alguns dos nossos clientes fizeram questão de dar o seu testemunho, partilhando situações ocorridas e cuidados que têm diariamente para evitar este perigo.

A REALIZAR: DE 5 A 9 DE SETEMBRO – 2ª SEMANA DE PRAIA/CAMPO

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