




# NEWSLETTER Nº 14

## SETEMBRO|2016

## INCÊNDIO JUNTO ÀS NOSSAS INSTALAÇÕES




A 9 de agosto, um incêndio que teve foco inicial no Bairro dos Troviscais alastrou-se pela encosta até chegar perto do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

Graças ao apoio da população vizinha e à rápida chegada dos Bombeiros foi possível controlar e extinguir o incidente.

Evacuámos o edifício quando as labaredas se aproximaram das nossas instalações e o fumo invadiu o piso O, pois devido a abertura de portas para passagem da mangueira do carretel, o ar tornou-se pouco respirável.

No entanto, assim que os bombeiros deram ordem, regressámos com os clientes para o interior novamente.

Mais uma vez, o nosso obrigado aos vizinhos, familiares e colaboradores que prontamente se disponibilizaram para ajudar os nossos residentes, com um instinto protetor e um espírito de solidariedade e de entrega que não são possíveis de narrar.

Sem dúvida, um exercício em contexto real que nos colocou à prova, mas que foi amplamente superada por todos, evidenciando que a formação e os simulacros realizados são fulcrais para potenciar desfechos felizes.

**Um muito OBRIGADA a TODOS!**

## NOVAS ATIVIDADES, NOVOS SERVIÇOS

Nos quase sete anos que o Polo leva de existência se houve algo que o caraterizou foi o de apostar no envelhecimento ativo. O envelhecimento é tanto mais saudável e tanto mais agradável quanto mais levar os idosos a praticarem a maior e mais diversa quantidade possível de atividades quer físicas quer mentais. Atividades adequadas à idade, bem entendido, que promovam a saúde física e mental e que dignifiquem quem as utilizar.

Umas das atividades que mais enriquece o serviço prestado por um lar de idosos é a fisioterapia: mantém e desenvolve a mobilidade e a agilidade e combate o sofrimento provocado pelas doenças reumáticas e das articulações. Pois nós temos um Serviço interno de fisioterapia que funciona 35 horas por semana e presta serviços de qualidade a preços reduzidíssimos. Propomo-nos, entretanto, vir a dotá-lo de instalações com o dobro do espaço atual e com mais diversificados equipamentos técnicos.

Vamos aproveitar o espaço disponível no terraço do edifício para instalar esse novo e alargado ginásio e para instalar duas outras valências particularmente importantes para os idosos: um gabinete de terapia da fala e uma sala de Snoezelen. Como se sabe o envelhecimento traz, com frequência, perturbações da fala que podem contribuir muito para o isolamento do idoso e para a diminuição da respetiva autoestima. A sala de Snoezelen visa, por seu lado, estimular os sentidos (olfato, tato, paladar, visão e audição), contribuindo para o bem-estar físico e psicológico do idoso.

Os investimentos que vamos fazer para tornar operacionais estes novos ou renovados serviços implicam custos que vamos procurar contrabalançar com 5 novas camas, 5 novas camas que vão ser criadas nos espaços libertados pelo ginásio e por maior racionalidade na alocação de espaços.

Por agora estamos a falar de projetos, projetos já apresentados à Segurança Social e à Câmara de Loures e que, esperamos, virão a ser votados na próxima Assembleia Geral de Cooperadores para implementação em 2017.

Artur Lemos. Administração

## QUINTA DOS REMÉDIOS - BOBADELA



O verão faz-nos ter vontade de passear ao ar livre, sentir a natureza e conviver. No dia 5 de julho um pequeno grupo da Estrutura Residencial para Idosos deslocou-se ao exterior para conhecer a Quinta dos Remédios que se situa na Bobadela.

O Parque da Quinta dos Remédios permite desfrutar do olival e apreciar as vistas do Tejo e da Ponte Vasco da Gama. Os nossos clientes adoraram a experiência sensorial, fruindo do sossego e do panorama envolvente.

Esta atividade permitiu também, na dinâmica e envolvência proposta, a partilha de experiência e de histórias de vida, tendo proporcionado momentos de grande empatia e de alguma comoção no grupo, que se revelam muito importantes para o estreitamento de laços.

# 2ª SEMANA DE PRAIA/CAMPO

De 5 a 9 de setembro decorreu a 2ª Semana de Praia/Campo.

A Câmara Municipal de Oeiras, em parceria com a Associação Humanitária de Bombeiros de Oeiras, apoiou-nos com a colocação de 30 de cadeiras para proporcionar conforto e bem-estar aos nossos clientes neste espaço.

Apesar desta semana não estar integrada no Programa "Praia Acessível 2016", a disponibilidade e apoio foram formidáveis, contribuindo para o sucesso desta iniciativa.







**PARQUE RECREATIVO DOS MOINHOS DE SANTANA**

O primeiro dia de praia coincidiu com a subida da temperatura, pelo que pelas 11h saímos da praia de Santo Amaro de Oeiras em direção ao Parque Recreativo dos Moinhos de Santana para concretização de Piquenique.

Um parque que se distingue pela presença de dois antigos moinhos com vista sobre a cidade e para o Tejo, com amplos relvados, inúmeras árvores e arbustos, lago e cascata.

Dispõe ainda de um restaurante, parque de merendas, parque infantil, ringue de patinagem, circuito de manutenção, coreto e sanitários.







O nosso almoço foi concretizado dentro do coreto com vista para o parque infantil, aproveitando todas as sombras do espaço, visto que o calor intenso foi o único fator menos positivo deste primeiro dia cheio de boa disposição e alegria.






No segundo dia, a rotina manteve-se: chegar, despir, colocar protetor solar, molhar os pés, outros adiantam-se em mergulhos comer o lanche a meio da manhã, fazer ginástica, beber cafezinho e boa disposição garantida.
Assim que o calor se intensifica, preparamo-nos para sair em direção ao local de realização do almoço volante.

## QUINTA DA ALAGOA









A Quinta da Alagoa em Carcavelos é um excelente espaço para piqueniques e já se tornou um dos espaços de eleição para os nossos clientes, dadas as condições que nos oferece.
Sanitários acessíveis, pisos regulares, sombras e espaço para nos sentarmos são as qualidades que procuramos na escolha dos locais a visitar.







No terceiro dia a temperatura baixou, o que se verifica pelos casacos e toalhas nas fotografias. De qualquer modo, ginástica não faltou para aquecer as articulações e dar ânimo aos participantes.

O sol, o mar, a areia, são fatores promotores de saúde e boa disposição.

A felicidade estampada nos vários rostos faz com que todos os esforços valham a pena.

Em seguida dirigimo-nos para o Parque das Nações a fim de concretizar o almoço volante.

## PARQUE DAS NAÇÕES





Com uma localização privilegiada, avistando o rio Tejo e rodeados de espaços verdes, aproveitaram ao máximo o almoço, sempre regado com muito boa disposição.

Estes momentos de descontração também são importantes para fomentar o convívio entre pares em contextos mais aprazíveis.

O pezinho de dança não podia faltar, não fossem as muitas solicitações e o empenho (e energia!) da equipa, pois música não faltou ao longo de toda a semana!

As imagens falam por si!





No quarto dia, com a rotina mais do que estabelecida, ninguém esqueceu o exercício matinal. O calor da areia, a vista para o mar, o cheiro das férias, as crianças a brincar, um ambiente de recordações que os faz querer repetir cada vez mais esta experiência ano após ano. Neste dia, para a realização do nosso piquenique, escolhemos o Parque da Serafina.

O Parque Recreativo do Alto da Serafina é um parque de eleição para os mais novos, no entanto tem todas as condições necessárias para receber também os mais velhos.

**PARQUE DA SERAFINA**





Eis que chegou o quinto e último dia desta temporada de banhos, caminhada e muito solinho. É o dia em que todos já sentem saudades por saber que vai terminar e que só no próximo ano haverá mais.

Mas é também dia de aproveitar todos os segundos ao máximo, até porque o almoço deste dia contou com uma grande surpresa…



Previamente, estabelecemos contacto com o McDonald's Oeiras, sobre a possibilidade de nos ajudarem a proporcionar aos nossos seniores a sua 1ª experiência com *fast food*, pois todos ouvem falar, mas na sua maioria esmagadora, nunca tiveram oportunidade de experimentar um hamburger do McDonald's.

A parceria concretizou-se para agrado de toda a equipa, satisfazendo o desejo dos participantes e proporcionar-lhes uma refeição quente no último dia de praia.

## SANTO AMARO DE OEIRAS




Na fotografia apresentada, contámos com a presença simpática do gerente de loja, que desde logo se prontificou a receber-nos em qualquer altura ano para visitarmos as instalações da cozinha, podendo, em pequenos grupos ficar a conhecer todo o processo de confeção dos hamburgers até serem servidos aos clientes. Os clientes ficaram muito satisfeitos com o convite, também porque adoraram a refeição, em especial a sobremesa.









Para o ano haverá mais, por este ficou uma despedida deliciosa com um enorme agradecimento à equipa de voluntárias que acompanharam os clientes, prestando todos os cuidados necessários, com carinho e boa disposição, pois de folga ou entrando no turno da tarde, não deixaram de querer fazer parte desta experiência tão importante para os nossos clientes.

Infelizmente nem todos os clientes têm condições, sejam motoras ou de saúde, para participar mas os mesmos não são esquecidos e enquadrados no seu Plano Individual, participam nas atividades específicas, algumas delas individualizadas, quer ao nível da estimulação cognitiva, quer ao nível da manutenção motora.

# TEAMBUILDING 2016





No dia 10 de setembro, partimos do Polo Comunitário até ao Parque Aventura SNIPER em Bucelas, para mais uma ação de Teambuilding. Uma ação vocacionada para a melhoria do desempenho das relações interpessoais e para o desenvolvimento de capacidades de cooperação, motivação, comunicação e liderança. Sempre acompanhados de monitores avaliadores, concretizamos 6 atividades no período da manhã, nomeadamente: o Curto-Circuito; Campo Tóxico; Skis; Tarzan; Sentar em Grupo e Seguir a Voz.



Quando concluída a primeira fase do dia, dirigimo-nos para o local de realização do nosso piquenique, em que cada elemento contribuiu organizadamente para que nada faltasse no repasto.





O período da tarde foi dedicado a atividades de incentivo/aventura para descontrair e complementar a ação *outdoor*. A equipa corajosa concretizou Rappel, Slide e Matraquilhos Humanos.

Foi um dia inesquecível, em que ultrapassámos dificuldades, superámos espectativas e vencemos os nossos medos.

Retirámos inúmeras aprendizagens nas atividades desenvolvidas e esperamos que estas ações continuem a acontecer, sempre com muita adesão, pois o seu objetivo é fulcral para o trabalho em equipa.









## SIMULACRO

No passado dia 26 de setembro, decorreu o quarto simulacro nas instalações do Polo Comunitário, sob supervisão da Autoridade Municipal de Proteção Civil, com a participação e observação dos Bombeiros Voluntários de Sacavém e dos supervisores da empresa Consulsafety.

O cenário deste ano teve como palco um incêndio na Lavandaria, com um suposto ferido com queimaduras graves e necessidade de evacuação do edifício.

O exercício de simulacro torna-se imprescindível para a organização da equipa, em situações que coloquem a segurança das pessoas e do edifício em risco, possibilitando uma primeira intervenção, antes da chegada do socorro.

A aposta na formação na área de segurança é uma prioridade da Instituição, estando contida nos planos de formação anuais.

Já no início de outubro terá lugar a Formação de Delegados de Segurança, no qual todos os elementos da equipa técnica irão participar!









## PASSEIO SÉNIOR CM LOURES 2016





A Câmara Municipal de Loures proporcionou aos seniores do Concelho um agradável passeio com almoço incluído e baile, à semelhança de anos anteriores.

O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre participou no dia 28 de setembro com um grupo de 15 elementos acompanhados por duas colaboradoras voluntárias.

O passeio foi efetuado pela zona de Peniche e foi do agrado dos participantes que teceram inúmeros elogios à organização.

Agradecemos à Câmara Municipal por permitir que os nossos clientes mesmo necessitando de acompanhamento continuem a participar.

## NO PRÓXIMO TRIMESTRE NÃO PERCA:

**19 out - Despertares**
**21 e 22 out – Mostra Social – Pav. José Gouveia**
**31 out – Halloween**
**11 nov – Magusto**
**21 nov – Comemoração do 7º Aniversário**
**De 07 a 11 dez - Natalis**
**A Agendar – Eucaristia de Natal**
**17 dez – Festa de Natal**




**Estaremos Presentes**
**Visite-nos!**

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