Newsletter nº2

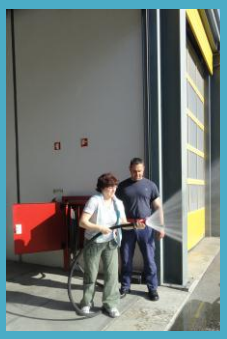
Polo Comunitário Os Amigos de Sempre

www.wix.com/amigosdesempre/com

agosto|2013







BOM É SABÊ-LO MAS MELHOR É FAZÊ-LO

Nos últimos meses oferecemos às nossas colaboradoras várias oportunidades de formação, sobretudo no domínio da segurança. Vamos continuar, naturalmente noutros domínios.

Saber como se faz é indispensável. Mas se não levarmos à prática o que já sabemos corremos o risco de vir a perder o que já sabíamos e de não aprender mais. Só se sabe verdadeiramente quando se é capaz de fazer na prática, repetidamente e com qualidade, o que se aprendeu.

O Polo, que promoveu e custeou estas acções de formação, espera que elas se traduzam em melhor prática profissional e que contribuam para a valorização profissional das colaboradoras.

Direção da Cooperativa

NOVOS PROJETOS, NOVAS RESPOSTAS

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre consolida a sua missão na cooperação com as famílias e instituições, no apoio à prestação de cuidados, com a génese de dois grandes Projetos que arrancam no mês de agosto: a Cantina Social e a implementação dos serviços de Fisioterapia no Polo.

Foi assinado em julho 2013 o protocolo de colaboração no âmbito da convenção da Rede Solidária de Cantinas Sociais para o Programa de Emergência Alimentar entre o Instituto da Segurança Social, I.P. e a Cooperativa, permitindo assim reforçar a capacidade e utilização das Cantinas Sociais, garantindo às pessoas e/ou famílias que mais necessitem o acesso a refeições diárias gratuitas, com um limite de 100 refeições diárias, que se destinarão a consumo externo.

Vamos também dar início aos serviços de Fisioterapia no Polo Comunitário, dando assim resposta a uma necessidade já diagnosticada, visando a melhoria das capacidades e aumento da autonomia dos residentes, na execução das actividades de vida diária, permitindo uma melhoria das disfunções, da diminuição da dor e consequente melhoria da qualidade de vida.

Novas linhas de intervenção são assim criadas, em permanente sintonia com a necessidade e sustentabilidade das respostas sociais.

Teresa Pires

POLO COMUNITÁRIO OS AMIGOS DE SEMPRE S. JOÃO DA TALHA

SINTA ESTE PROJETO

Os Idosos – Viver com Sabedoria

Os ***mais antigos de nós***, estão ao nosso lado, à nossa frente, caminham connosco.

Os ***mais antigos de nós*** viveram muitos anos, têm experiências de vida e uma sabedoria discreta, que é a nossa herança. Eles, como luzinha que vai à frente, indicam o caminho, com direitos e deveres que a ONU

RESPIRAR E SORRIR	Direito a respirar fundo e entrar dentro de si, a ficar liberto de dores e traumas, mais responsável e tranquilo. Respirar, para descobrir os valores, motivações, aspirações, e sorrir com mais confiança.
SER OUVIDO E ESCUTADO	O povo diz: "***Quem fala, semeia, quem ouve, colhe.***" Ambas as coisas são boas, a seu tempo. Precisamos de quem nos oiça e escute a sério, e passe a outros a nossa boa ideia. É tão agradável sentir que alguém está mesmo connosco!
SER ALIMENTADO	No Pai-Nosso, pedimos: ***"Dai-nos o pão-nosso de cada dia…"*** O direito à alimentação é tão esquecido, que ficamos chocados, tristes, quando vemos idosos e crianças de corpo mirrado, olhos encovados e cara que expressa fome do corpo e da alma.
SER RECONHECIDO E AMADO	Gostamos que nos tratem pelo nome, e ser reconhecidos pelo que somos, mais do que pelo que fizemos! Nesse momento, com mais paz, harmonia, descobrimos que não estamos sós ou perdidos e sentimo-nos aceites, amados. ***Amar e ser amado***, é um direito, um dever, uma vida.
FALAR E PARTICIPAR	Falar de mais, a torto e a direito, é desastroso… Porém, falar a seu tempo, dar uma ideia, apresentar uma sugestão, tomar parte na vida da comunidade, é um direito e um dever que ajuda os outros e a nós.
TER SAÚDE	É o que desejamos todos, antes de mais nada e para ter saúde, contribuímos nós e os outros… Os idosos porém, em razão da sua história de vida, por vezes, atribulada, sofrem mais e querem mais carinho, atenção e cuidados. Recorde-se a máxima: ***"A mente cura o corpo. O corpo cura a mente***".
SER ACOMPANHADO E SER AMPARADO	Embora todos sejamos protegidos, os idosos, mais frágeis e vulneráveis, contam com a nossa presença amiga, o acompanhamento continuado e o amparo eficaz e desinteressado.

Todos, podemos viver no ***agora***, para ser aquilo que somos: "**uma divina e maravilhosa expressão da vida**" (L. Hay). Assim, chegaremos a uma idade bonita, com saúde, acompanhados e amparados, com uma tranquilidade alegre e uma paz duradoira.



Avelino Pinto (Junho, 2013)

Sessão de Sensibilização sobre Os Direitos dos Idosos

Realizada pelo Dr. Avelino Pinto a 31 maio 2013 nas Instalações do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre

Direitos dos Idosos - Princípios das Nações Unidas para o Idoso

Resolução 46/91 – Aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas, em 16/12/1991

INDEPENDÊNCIA

1. Ter acesso à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, a apoio familiar e comunitário.
2. Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de geração de rendimentos.
3. Poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho.
4. Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional.
5. Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças.
6. Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

PARTICIPAÇÃO

7. Permanecer integrado na sociedade, participar activamente na formulação e implementação de políticas que afectam directamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades.
8. Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades.
9. Poder formar movimentos ou associações de idosos.

ASSISTÊNCIA

10. Beneficiar da assistência e protecção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais.
11. Ter acesso à assistência médica para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo a incidência de doenças.
12. Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem protecção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, num ambiente humano e seguro.
13. Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, protecção e assistência
14. Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando residente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-o na sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda do direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade da sua vida.

AUTO-REALIZAÇÃO

15. Aproveitar as oportunidades para o total desenvolvimento das suas potencialidades.
16. Ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

DIGNIDADE

17. Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objecto de exploração e maus-tratos físicos e/ou mentais.
18. Ser tratado com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros factores.

Intercâmbio com a Nuclisol Jean Piaget – 7 junho 2013



Estamos a escrever-vos para agradecer por nos terem ensinado a fazer aquelas flores lindas. **Beatriz**

No mês passado umas senhoras que eram do Centro de idosos do Bairro da Fraternidade, vieram visitar-nos ao nosso ATL.

Antes do lanche, eu e duas amigas minhas, fomos com elas mostrar a nossa escola e depois ensinaram-nos a fazer flores com a parte de cima da garrafa e no final lancharam connosco. Senti que devíamos ajudar as pessoas idosas e que elas têm muitas coisas para nos ensinar. **Daniel**

Umas senhoras do lar dos Amigos de Sempre ensinaram-nos a fazer flores de plástico, foi muito divertido. São pessoas idosas mas são muito queridas e gostei muito delas. **Luísa**

Elas eram muito criativas, conseguiam fazer coisas com as garrafas que mais ninguém conseguia. Gostei muito da visita. **Diogo**

Adorámos a vossa visita!
Obrigada e voltem sempre…
Beatriz

Arraial Sénior - Moscavide – 14 junho 2013



A Câmara Municipal de Loures, através da Divisão de Inovação Social e Promoção da Saúde – Área de Apoio à Infância e aos Seniores, convidou-nos a participar em mais uma edição do Arraial Sénior. Participámos na iniciativa interagindo com as Instituições Sociais do Município e dando o nosso contributo para o sucesso da mesma.

O investimento das Instituições neste tipo de iniciativa acaba por não ter retorno monetário significativo, os frutos que se colhem são sobretudo reforço de elos e divulgação do nome da instituição.

A aprendizagem foi positiva!

Santos Populares no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre – 15 junho 2013





No Arraial dos Amigos de Sempre para além da Quermesse, venda de Manjericos e artesanato do Polo tivemos a oportunidade de saborear um belo porco assado no espeto, assistir à Marcha dos Amigos e bailar ao som da Banda Paralelos. Esta é uma época assinalada por quadras populares e por isso a D. Maria de Deus Pinto partilha as seguintes:

S. João para ver as moças fez uma fonte de prata
As moças não vão à fonte
São João todo se mata

São João pediu à virgem
Que não adormecesse
Que queria ver no seu dia
O Sol quando nascesse



Danças de Salão – 6 julho 2013

No dia 6 de julho vivenciámos mais uma tarde animada no Polo Comunitário.
Desta vez com a participação voluntária do grupo Livedance que nos trouxe um Mix de Danças de Salão e ainda nos presenteou com duas coreografias de Hip-Hop.
Em seguida desfrutámos do lanche/convívio.



Academia Júnior aprende "jogos tradicionais" com o Polo Comunitário

Foi neste espirito de brincadeira que os "jovens" do Polo Comunitário ensinaram aos "jovens" da Academia Júnior a importância dos jogos tradicionais no desenvolvimento de aprendizagem intergeracional. Foi o jogo do burro, o jogo da malha, o jogo do arco, entre outros, em que, os monitores eram utentes do Polo Comunitário e os jovens da Academia Júnior, e que possibilitou uma tarde divertida em que os mais velhos voltaram a recordar os seus tempos de juventude.
A Academia Júnior é um projeto promovido pela Junta de Freguesia de São João da Talha para dinamização de atividades lúdicas e interativas para crianças e jovens da freguesia, promovendo dinâmicas de aprendizagem, de conhecimento e de relacionamento entre as crianças e os jovens, assegurando também a existência de uma componente intergeracional.

Nuno Leitão



No próximo Nº da Newsletter não perca:
5 a 9 agosto – Semana de Praia
14 agosto – Festa Africana
7 setembro – Festa Brasileira
12 outubro – Festa de Leste

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