POLO COMUNITÁRIO
OS AMIGOS DE SEMPRE
S. JOÃO DA TALHA

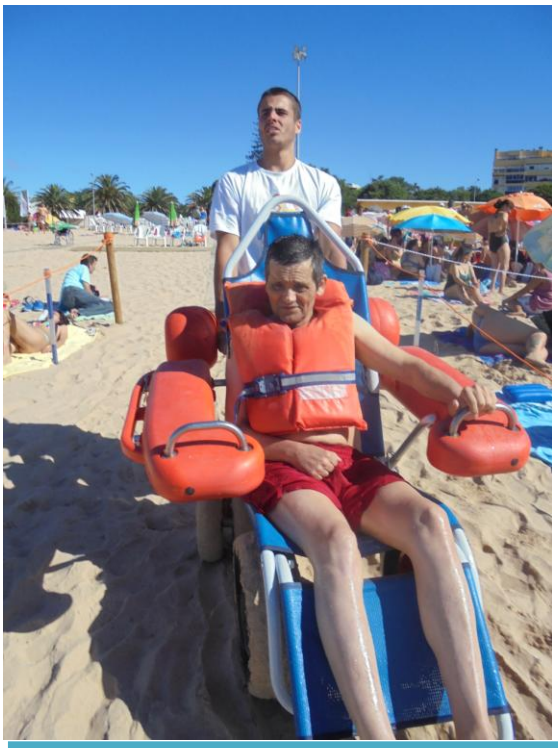
FICHA TÉCNICA
Direção: Artur Lemos
Propriedade: Polo Comunitário Os Amigos de Sempre
Coordenação: Equipa Técnica
Periodicidade: Trimestral

Rua Palmira Bastos, nº 11 Bairro da Esperança
Vale de Figueira 2695-799 São João da Talha
Tel: 211818122 Fax: 211818106
Tlm: 968924545 (DT)
polocom.osamigosdesempre@gmail.com
www.wix.com/amigosdesempre/com

Newsletter nº6

setembro|2014

A SEMANA DE PRAIA - 7 A 11 DE JULHO







PRAIA ACESSÍVEL 2014 – SANTO AMARO DE OEIRAS

O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre inscreveu-se, pelo segundo ano consecutivo, no Projeto Praia Acessível da Câmara Municipal de Oeiras. Um Projeto que decorre durante os meses de julho e agosto, no qual se encontram disponíveis gratuitamente cadeiras de praia anfíbias e outros equipamentos de apoio à mobilidade, que facilitam o acesso das pessoas com mobilidade condicionada à praia e aos banhos de mar. Esta iniciativa pretende eliminar barreiras e construir oportunidades de lazer para todos.

A utilização deste equipamento é acompanhada pelos Bombeiros Voluntários de Oeiras que diariamente, entre as 9H00 e as 13H00, se encontram disponíveis junto ao bar "O Amarelo", facultando toda a assistência necessária.

Para a concretização desta iniciativa contámos com o apoio do Rancho Folclórico do Bairro da Fraternidade, que contribuiu disponibilizando o seu autocarro, a um custo reduzido.

Este ano participaram diariamente nesta iniciativa cerca de 35 clientes das respostas sociais de Lar e Centro de Dia. As condicionantes são diversas, mas com muito empenho e dedicação a equipa que acompanhou o grupo conseguiu contorná-las de forma a proporcionar uma semana inesquecível. No último dia, todos se deliciaram com um gelado na esplanada do McDonalds de Oeiras e os comentários de todos revelavam desejos de que em 2015 realizássemos quinze dias de praia.







SABER ENVELHECER PROMOVE SESSÃO DE INFORMAÇÃO CONHECER A DOENÇA DE ALZHEIMER

A Biblioteca Municipal José Saramago recebeu, no dia 9 de julho, uma ação de informação sobre a doença de Alzheimer. Favorecer o conhecimento sobre esta patologia e apoiar a ação de cuidadores formais e informais, foi o objetivo da Câmara Municipal de Loures.

O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre fez-se representar por um grupo de colaboradoras, mantendo a sua assiduidade participativa nas iniciativas da CML.

Informação sobre esta temática é sempre útil para quem trabalha com público com este tipo de demência. Mesmo que por vezes as informações se repitam, são sempre acrescentadas outras que poderão facilitar o nosso quotidiano.



O TERRAÇO NESTE VERÃO…



Os clientes que não puderam ou quiseram participar na semana de praia usufruíram de uma semana de Terraço, no qual tínhamos uma pequena piscina que enchemos com água do furo para nos podermos salpicar e molhar os pés. O tempo não esteve a nosso favor, pois gostaríamos de ter usufruído mais deste espaço ao longo do verão, mas o vento não permitiu manhãs e tardes agradáveis. De qualquer modo as atividades que conseguimos realizar decorreram de forma agradável, parecendo que nos tínhamos deslocado para fora da instituição.

Este espaço também esteve disponível ao longo do verão para que os/as colaboradores/as pudessem utilizá-lo nos períodos de pausa para almoço.

Aguardamos que 2015 nos traga um verão mais quente para disfrutarmos do nosso terraço o máximo possível.

RECOMEÇO DE ATIVIDADES REALIZADAS POR VOLUNTÁRIOS

Com o período de férias a terminar, o regresso dos voluntários ao ativo efetiva-se. Embora tenhamos voluntários que se mantiveram ao longo do verão sempre connosco.

As Sessões de Memória e Palavras dinamizadas pelo Professor Artur Lemos recomeçaram a 8 de setembro. Entretanto, ainda este mês aguardamos o recomeço das Viagens no Sofá, de Quem Conta Um Conto, Acrescenta Um Ponto na Biblioteca e das voluntárias dinamizadoras das atividades.

No início de outubro recomeçarão as aulas de Yoga da Academia Sénior de São João da Talha, que decorrem nas nossas instalações aos sábados, entre as 10h e as 12h.

JARDINAGEM

A Direção do Polo Comunitário (2009) decidiu que o espaço envolvente do edifício seria um espaço verde ajardinado.

Hoje ele é uma realidade; é um espaço utilizado por todos os clientes e familiares no convívio das visitas porque é calmo, porque lhes agrada, porque lhes faz lembrar tempos passados, num saudosismo gratificante. O jardim é um passeio de rotina diária dos clientes do Polo; será oportuno lembrar que diariamente passam por esta "nossa casa" perto de 150 pessoas, incluindo as famílias visitantes.

Aquilo que o jardim hoje é teve o empenho da Regina Azevedo, Teresa Fonseca, Artur Lemos, José Pires e eu; hoje por razões pessoais e também de saúde restam os dois primeiros e o último.

A Junta de Freguesia continua a dar uma colaboração imprescindível na manutenção e corte da relva, sendo que agora as regas são mais frequentes, devido ao furo de captação que permite tornar os custos de agua menos honorosos. No grupo da jardinagem temos dois voluntários Fernando Brito do Centro de Dia e Eduardo Camacho do exterior.





Os benefícios da jardinagem:

1 – Aparar com um cortador (preferencialmente manual) é um óptimo exercício de resistência.

2- Catar folhas traz benefícios para a flexibilidade e a resistência.

3 – Transportar folhas, ramos e terra é um bom exercício de força.

4 – Retirar ervas daninhas é uma ótima forma de alongar músculos que ficaram duros depois de tanto tempo sentado.

5-Reduz ainda o stress e é terapêutico.

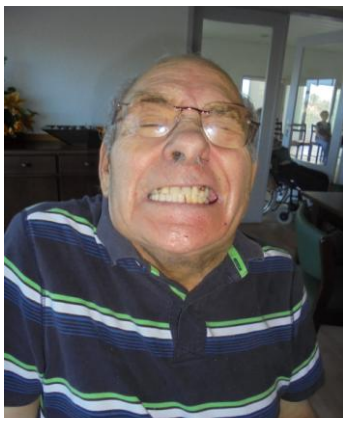
A jardinagem praticada de forma habitual é bastante recomendada e utilizada na reabilitação de pacientes com problemas de socialização, deficiências físicas, hipertensos e até mesmo pessoas com problemas mentais, segundo Gilmar e outros (2008, p.10).

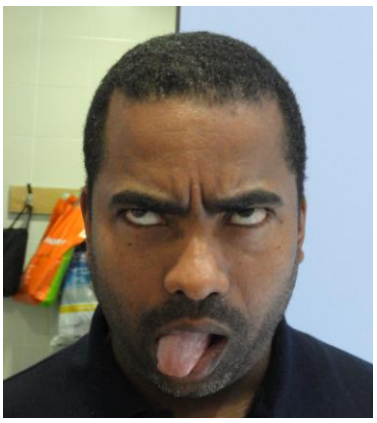
Nota-se que, além do benefício estético paisagístico, haverá uma maior absorção pelo solo gramado (não pavimentado) das águas pluviais, tornando-o mais permeável, amenizando assim, o problema das enchentes, além de criar uma melhor climatização e demais benefícios ecológicos.

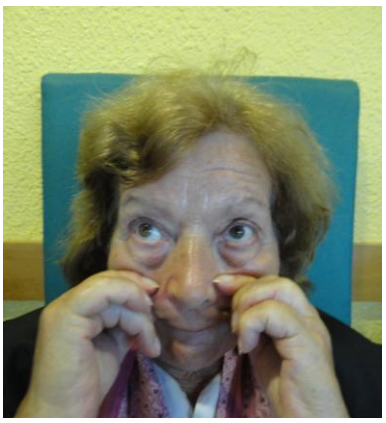
Depois desta pesquisa penso que chegou a altura de comunicar que "temos um plano de trabalho que gostariamos de poder partilhar".

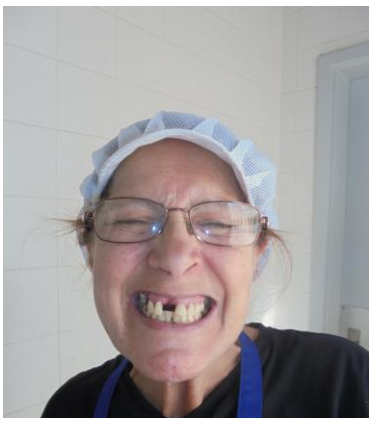
Vitor Manuel Ponte

CONCURSO DE CARETAS NO DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA









No dia 19 de agosto, com o propósito de comemorar o Dia Mundial da Fotografia, concretizámos um Concurso de Caretas. No período da manhã, divertimo-nos com a captação fotográfica das caretas de residentes, clientes de Centro de Dia e colaboradores. Durante a tarde em assembleia visualizamos as caretas de todos e todas e iniciamos a votação. Os candidatos que receberam o 1º Prémio foram: na categoria de cliente masculino o Sr. João Monteiro; na categoria de colaborador o Sr. Valdeci Ferreira; na categoria de cliente feminino a D. Rosário Ribeiro e na categoria de colaboradora a D. Albertina Assunção.

PASSEIO SÉNIOR CML 2014

A edição de 2014 do Passeio Sénior da Câmara Municipal de Loures, para o Polo Comunitário decorreu no dia 19 de setembro. A manhã foi preenchida com uma visita à Ericeira, seguindo-se o habitual almoço-convívio na Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Vila de Rei, em Bucelas.

No período da tarde a animação foi garantida pelo baile. Todos se divertiram esquecendo qualquer problema de saúde, revitalizando corpo e mente com muita dança.

Para o ano haverá mais!



TEATRO MUSICAL "TANTO MAR" NO CENTRO CULTURAL DE MOSCAVIDE



A 23 de setembro deslocámo-nos com um pequeno grupo ao Centro Cultural de Moscavide, onde pudemos assistir ao espetáculo musical "Tanto Mar", promovido pela Junta de Freguesia de Moscavide e Portela.

O Grupo de Teatro Musical da Portela apresentou um excelente espetáculo, proporcionando uma tarde cultural rica.

Os nossos clientes de Centro de Dia que participaram, regressaram encantados a suas casas e no dia seguinte relataram a peça com grande entusiasmo.

MAIS UM SERVIÇO DISPONÍVEL NO POLO COMUNITÁRIO - OSTEOPATIA

A partir do dia 01 de outubro, o Polo Comunitário disponibiliza mais um serviço, a **Osteopatia.** Este método de diagnóstico e tratamento preciso, eficaz, individual e personalizado, usando exclusivamente técnicas manuais e que dá particular importância à integridade estrutural do corpo. Tem como principal objetivo restabelecer o equilíbrio no sistema músculo-esquelético, visceral e sacro-craniano, procurando devolver a liberdade de movimento a qualquer estrutura do organismo. A terapia neuromuscular permite identificar e corrigir os desequilíbrios musculares, que provocam alterações estruturais ao nível da coluna vertebral, bem como de outras articulações. As consultas são geridas e ministradas pelo **Sr. Enfermeiro Luís Sousa**, que está disponível para prestar qualquer esclarecimento.



O POLO FAZ CINCO ANOS EM NOVEMBRO DE 2014

O Polo abriu quando a crise estalava e, não obstante, conseguiu afirmar-se como uma das instituições de referência do Concelho de Loures no domínio do apoio aos idosos.

O contributo da equipa de Direção Técnica, liderada pela Dr.ª Teresa Pires, foi essencial. Equipa jovem, empenhada e competente.

Além disso, soube rodear-se de um conjunto de colaboradoras que puseram grande dedicação e profissionalismo ao serviço dos idosos.

Os cooperadores, por seu lado, responderam pronta e generosamente às novas circunstâncias ditadas pela crise.

A comunidade envolvente, particularmente as famílias dos utentes e as instituições sociais e administrativas locais acolheu-nos com elevada benevolência e solidariedade.

A todos o nosso "Bem hajam".

A Direção

EVENTOS A NÃO PERDER, NO POLO COMUNITÁRIO

22 OUTUBRO	**Ação do Projeto Despertares (CML) –14H30**
11 NOVEMBRO	**Magusto – Atuação do Rancho Folclórico da Academia Sénior de São João da Talha – 15H00**
21 NOVEMBRO	**Almoço Comemorativo do 5º Aniversário do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre**
13 DEZEMBRO	**Festa de Natal**