Cooperativa de Solidariedade Social
OS AMIGOS DE SEMPRE CRL



NEWSLETTER Nº 22 setembro|2018

IDOSOS…QUANTOS SOMOS NO CONCELHO DE LOURES

Com mais de 65 anos, que é a idade a partir da qual se considera que já se é idoso, somos 35.000, o que corresponde a 17,5% do total dos habitantes do concelho, 200.000.
Das dez freguesias do Concelho de Loures a nossa freguesia (Santa Iria da Azoia, S. João da Talha e Bobadela) é aquela que tem o maior número absoluto de idosos (7.817) e em percentagem da população total respetiva é a freguesia de Moscavide e Portela (27,8%).
Refira-se, a propósito da capacidade de reposição/aumento da população residente, é a nossa freguesia aquela que conta com maior número de crianças (0 aos 14), no caso 6.470. Em percentagem da população é a freguesia de S. António dos Cavaleiro e Frielas (17,7%).
A generalização e especialização dos cuidados de saúde explica que a esperança média de vida tenha vindo a prolongar-se para lá dos oitenta anos o que, mesmo que se tomem medidas enérgicas a favor do aumento dos nascimentos e de apoio à infância e à imigração, significa que, nos tempos mais próximos, o número de idosos aumentará em termos absolutos e relativos.
Dos idosos residentes no Polo (46), 22 são do Concelho de Loures e os restantes vêm de Lisboa (21), Almada (1), Porto (1) e Tomar (1).

Artur Lemos

PRAIA DE SANTO AMARO DE OEIRAS








Nos dias 16 e 20 de julho, contámos com o apoio da Câmara Municipal de Loures para nos deslocarmos à Praia de Santo Amaro de Oeiras, integrados no Projeto Praia Acessível. A Câmara Municipal de Oeiras, mais uma vez, colaborou connosco na cedência e colocação de cadeiras no areal, permitindo maior conforto aos nossos clientes.
No primeiro dia, dirigimo-nos ao Parque da Serafina e no segundo à Quinta da Alagoa. Em ambos os locais, fruímos da natureza, enquanto degustávamos o nosso almoço.










De 23 a 25 de julho, mantivemos a integração no Projeto Praia Acessível, embora as condições atmosféricas não estivessem a condizer com o mês em questão, pois, para os mais velhos, nem sempre esteve a temperatura ideal.
Nestes dias, pudemos ver as dinâmicas das colónias, concretizámos atividades, sentimos o frio da água do mar, a areia quente nos pés, muitas foram as sensações que estimularam o corpo e a mente.
Regressámos a casa para o almoço, proporcionando maior descanso aos participantes, que com esta quebra de rotina, se sentem mais cansados.
Um agradecimento aos colaboradores que nos apoiaram na organização e preparação dos residentes e aos voluntários que nos acompanharam, pois sem este apoio, seria impossível concretizar esta atividade. Por último, um agradecimento aos participantes que, apesar das dificuldades, mantiveram o sorriso nos lábios e se esforçaram para que estes fossem dias de boa-disposição e harmonia.






JARDIM DE BELÉM

No dia 24 de julho, rumámos para mais um dia de praia. No entanto, ao chegarmos à praia começou a chover. Desta forma tivemos que rapidamente formular um plano B. Voltámos a entrar no autocarro, mas desta vez com um destino diferente: Belém.















Fizemos todo o caminho pela marginal, junto às praias, mas o sol só apareceu quando chegámos a Belém. Descemos do autocarro e fomos aproveitar o bom tempo sentados nos bancos do jardim.

Para adoçar ainda mais o nosso passeio, degustámos uns deliciosos pastéis de Belém, ainda quentinhos.

De retorno ao Polo, continuámos a nossa viagem de autocarro junto ao rio. Pudemos apreciar a paisagem e vários pontos importantes de Lisboa, enquanto cantávamos músicas muito animadas.

Chegámos à nossa instituição pela hora do almoço e apesar de não termos ido à praia, estávamos todos muito contentes, pois o nosso plano B correu lindamente.







TERTÚLIA PSICOLOGIA



No dia 18 de julho, o Polo Comunitário acolheu os Psicólogos da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, S. João da Talha e Bobadela, para a realização de uma Tertúlia.

Um espaço reservado, onde os participantes foram os protagonistas na partilha da sua experiência, quanto ao seu processo de envelhecimento. Cada um exprimiu o quanto contribuiu a sua integração em Estrutura Residencial ou em Centro de Dia, com o propósito de dirimir o isolamento.

Os clientes gostaram desta atividade, por serem a principal voz e não haver limites para a sua intervenção.

Obrigada por nos escolherem para participar neste projeto!

ENCONTROS AUDIOVISUAIS, VIDA E CULTURA

No dia 25 de julho, a atividade "Encontros Audiovisuais, vida e cultura", dinamizada pelo voluntário José Pires, contou com a participação especial dos seus netos.

Estes jovens, que tocam piano e violino, partilharam os seus conhecimentos com os mais velhos, que tiveram o prazer de os ouvir.

Apresentaram também um PowerPoint sobre a viagem que fizeram aos Açores, explicando as características da ilha, tradições gastronómicas e outras curiosidades, que deixaram o público encantado com a comunicação.



TRATAMENTO PÉ- DIABÉTICO



No dia 14 de agosto, recebemos o Enfermeiro Luís Prata, para realização dos tratamentos do Pé-diabético. A parceria estabelecida com a Câmara Municipal de Loures constituiu-se como uma mais-valia para os nossos clientes.

Este projeto foi muito importante para ajudar as pessoas que têm dificuldade em deslocar-se à APDP – Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal.

No entanto, qualquer diabético que sinta necessidade de fazer rastreio aos seus pés e/ou tratamento, pode solicitar ao médico de família encaminhamento ou contatar diretamente a Associação.

PASSEIO SÉNIOR 2018



Na 38.ª edição do Passeio Sénior, onde participam centenas de seniores do concelho de Loures, com o objetivo de visitarem diferentes pontos de interesse em Portugal, teve como destino a cidade de Évora.

Esta iniciativa é dirigida a pensionistas e pessoas com 55 e mais anos, residentes no concelho de Loures.

Todos os dias, ao longo do mês de setembro, centenas de pessoas, agrupadas por freguesia de residência e instituições de acolhimento, tiveram a oportunidade de usufruir de um dia de convívio e animação.

O Polo Comunitário esteve presente nesta iniciativa, no dia 20 de setembro, através da presença de clientes de Centro de Dia.

A partida teve lugar junto à CURPI de Vale Figueira, em direção a Évora. Nesta bela cidade, tiveram oportunidade de explorar a sua riqueza cultural, até ao tão esperado almoço.

No almoço, saborearam o típico porco preto com batata assada e migas, seguindo-se o tradicional baile. Como alternativa à dança, tiveram a possibilidade de conhecer o espaço exterior da quinta.







"O passeio foi bom. A viagem foi bonita e Évora também é uma cidade muito bonita. No próximo ano, que encontrem outra terra bonita para vermos."

Áurea Borges

"Para mim o passeio sénior foi bom, no entanto foi cansativo, pelo tempo de espera para apanhar o autocarro. Para o ano, poderiam escolher um sítio mais perto para disfrutarmos mais."

Alice Lopes

JOGOS E DINÂMICAS

A Animação Sociocultural e a Psicomotricidade caminham de mãos dadas na procura de estimulação física e cognitiva, potenciando as capacidades dos nossos clientes, independentemente das limitações de cada indivíduo.

São várias as atividades disponíveis para que cada elemento participe. Nesta Newsletter, partilhamos alguns dos jogos e dinâmicas que fazem as delícias do nosso público.

Adaptar, improvisar e partilhar são palavras que estão sempre presentes no nosso dia-a-dia.



HOQUEI



JOGO DAS LETRAS



BOWLING



JOGO DO BURRO



"DISCOS PEDIDOS"



LEITURA



LANÇAR O PIÃO







COREOGRAFIAS



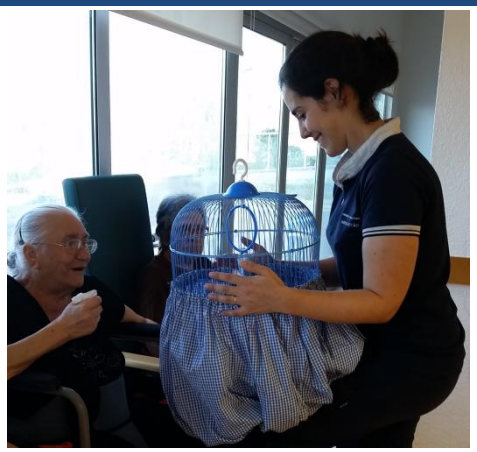






ZOOTERAPIA











No dia 27 de setembro, tivemos uns clientes especiais no centro de dia.
Dois periquitos azuis, Blue e Bluy, que encantaram os nossos clientes pela sua beleza e simpatia, alegrando o nosso espaço.
A interação com animais traz inúmeros benefícios em todas as idades e neste dia, os sorrisos preencheram a sala pois para os presentes, os periquitos deveriam ficar connosco na Instituição.
Prometemos pensar no assunto com carinho e talvez tenhamos novidades em breve!

VACINA DA GRIPE 2018

Segundo a DGS (Direção Geral de Saúde), a vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção contra a doença e tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis, prevenindo não só a doença como as suas complicações.
A vacinação é gratuita para as pessoas com 65 anos ou mais. Os grupos de maior risco são os doentes portadores de Diabetes Mellitus II, Trissomia 21 e quem faz tratamentos de diálise. A prevenção das infeções respiratórias, para além da vacinação, é essencial, devendo repercutir-se na lavagem das mãos e a etiqueta respiratória (tossir e espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço).



DOCES MOMENTOS







Iniciaram em força os trabalhos no atelier para este Natal!

Botas de natal personalizadas com o nome – que poderá encomendar - coroas de trapilho, árvores decorativas, ímanes e tudo o que possa imaginar, estarão disponíveis no Polo Comunitário.

Visite-nos!

Faça já a sua encomenda!

ALMOÇO DE NATAL DOS COOPERADORES

Em 2018, vai decorrer a primeira edição do Almoço de Natal dos Cooperadores, com o objetivo de promover a partilha de gerações e sentido de pertença ao grupo, assim como proporcionar momentos de descontração e de degustação, nesta quadra que nos é tão especial. O almoço decorrerá no dia 8 de dezembro, pelas 13h00, no Restaurante D. Bacalhau, localizado no Parque das Nações, em Lisboa. O menu de grupo tem o valor de 18 euros, no qual estão incluídas entradas, bebida à descrição, prato principal (com opção vegetariana), sobremesa e café. As crianças pagam apenas 50% do valor. Aos cooperadores interessados, deverão efetivar a vossa inscrição junto dos serviços administrativos, até dia 24 de novembro de 2018.
Após o almoço, poderá ser realizada uma visita à exposição NATALIS, que decorrerá na FIL entre os dias 05 a 09/12, para que possam conhecer o trabalho realizado não só junto das instituições congéneres, como também do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, participante assíduo deste evento desde 2015.

EVENTOS A NÃO PERDER:	
31 outubro	**Dia das Bruxas**
9 novembro	**Magusto**
21 novembro	**9º Aniversário do Polo Comunitário**
24 novembro	**Assembleia Geral de Cooperadores**
De 5 a 9 dezembro	**NATALIS**
14 dezembro	**Festa de Natal – Lanche partilhado**

geral@amigosdesempre.pt
www.amigosdesempre.pt

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