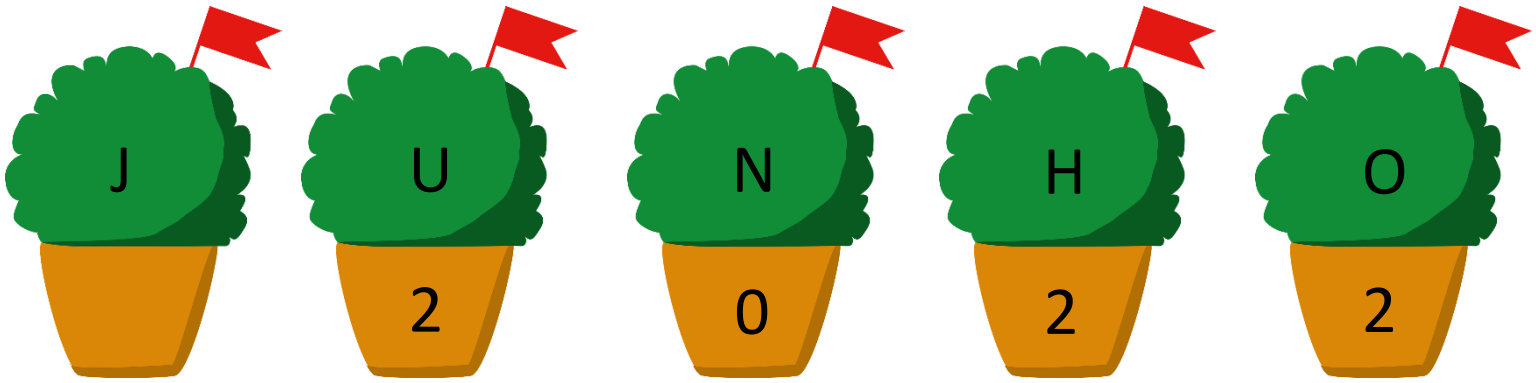


COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE **NEWSLETTER Nº37**

«É juntos que se constroem os sonhos»[1]

O Programa com que a atual Equipa dirigente se apresentou a eleições teve como lema «ASSEGURAR A SUSTENTABILIDADE DO PROJETO, NUM QUADRO REJUVENESCIDO», sendo sufragado pelo Órgão competente, no passado mês de março.

Foi por todos assumido o compromisso de dar continuidade à missão, que juntos abraçámos desde o início deste projeto, à visão e aos valores humanistas com que se desenvolveu e com os quais queremos prosseguir.

Pretende-se continuar a proporcionar um envelhecimento ativo e humanizado, aberto à família e à comunidade, dando ênfase à sustentabilidade económica, social, ambiental e financeira, desenvolvendo linhas de ação que conduzam a uma prestação de cuidados a todos, com a qualidade que nos caracteriza, garantindo a sustentação do projeto nas suas múltiplas vertentes.

Quero dirigir uma primeira palavra a todas/os as/os Cooperadoras/es e Trabalhadoras/es que começaram a escrever a história desta Instituição com o melhor das suas vidas e que, de forma abnegada, se entregaram a esta causa do cuidado do bem comum, como compromisso alicerçado em princípios e valores que enformam a qualidade humana e técnica com que queremos continuar a construção do caminho.

Permitam-me que felicite os Muitos que estão entre nós, bem como recorde os que já partiram - todos escreveram páginas deste nosso livro coletivo com a sua entrega pela transformação do mundo, para que se torne mais justo e solidário, começando pela nossa comunidade.

Uma palavra para os que estão a chegar: nós contamos convosco e vós contareis sempre connosco. É neste abraçar por dentro, na defesa da dignidade de todas as pessoas, na valorização do trabalho desenvolvido e na solidariedade entre gerações, que estaremos juntos, estou certa.

Acompanho as palavras do Papa Francisco, ouvido e admirado por inúmeras pessoas: «*É juntos que se constroem os sonhos. Sonhemos com uma única Humanidade, como caminhantes da mesma carne humana, como filhos desta mesma Terra que nos alberga a todos, cada qual com a riqueza da sua fé ou das convicções, cada qual com a própria voz, mas todos irmãos» (FT8).* Estamos certos que a mudança começa em cada um de nós.

Um abraço com amizade,

S. João da Talha, junho 2022 *Deolinda Machado*

[1] Papa Francisco (FT8)

DONATIVO UCRÂNIA

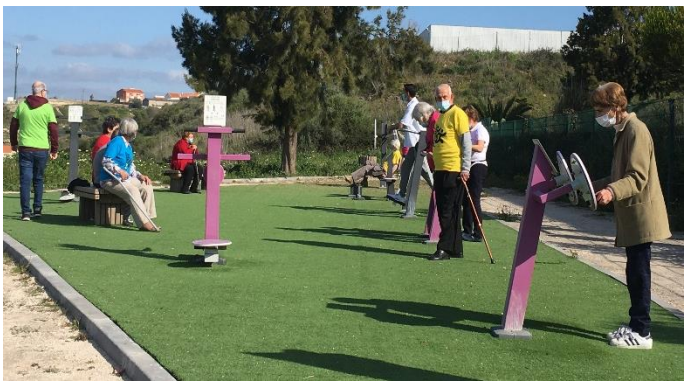


A equipa de trabalhadores do Polo Comunitário foi desafiada a recolher edredons, medicamentos e material de primeiros socorros para apoio direto na linha da frente da guerra na Ucrânia. No dia 5 de abril, o material angariado por nós, e outros tantos particulares, seguiu viagem por via terrestre.

Todos os contributos são importantes perante este cenário aterrador que tantos inocentes implicam. Os pequenos gestos fazem a diferença! Que possamos continuar a ajudar quem mais precisa!

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE





O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), em parceria com as suas Direções Regionais e com um conjunto alargado de parceiros da sociedade civil, onde se incluem a Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social (FENACERCI) e a Rede de Universidades Seniores (RUTIS), promoveram no dia 6 de abril, entre as 10h00 e as 11h00, a ***Hora #BEACTIVE***. Tratou-se de uma iniciativa que tinha como principal objetivo dinamizar atividades físicas e desportivas em diferentes contextos, envolvendo todos os segmentos da nossa população.

Abraçámos o desafio e no **dia 6 de abril 2022 -** Dia Mundial da Atividade Física / Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz, assinalámos este dia com prática de exercício físico em Estrutura Residencial para Idosos e em Centro de Dia.

Tal como solicitado pela organização, fizemos chegar a respetiva ação/atividade de índole lúdico/desportiva/recreativa respeitando todas as orientações em vigor emitidas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), bem como informação sobre as atividades realizadas e enviamos ao IPDJ as fotografias para divulgação e assim dar visibilidade a esta iniciativa.

As imagens e vídeos publicados foram acompanhados dos hashtags indicados #ipdj #beactive #fenacerci #SED2022 #SemanaEuropeiaDesporto #DesportoInclusivo.

PÁSCOA







A Semana da Páscoa foi muito intensa, onde o grupo de Centro de Dia realizou oficinas de culinária, colocando as mãos na massa, para que todos os clientes/residentes do Polo Comunitário tivessem o prazer de saborear broas de limão. Esta foi considerada uma missão do grupo, desde a confeção das broas à elaboração dos sacos presente, pois foi notável o empenho e entusiasmo demonstrado! E a satisfação está à vista!









ESTÁGIOS 1º ANO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL - ISCE



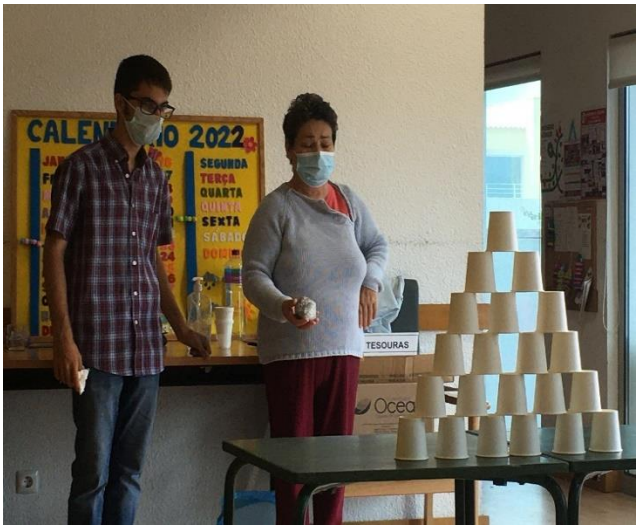


Acolhemos entre o período de 7 de março a 18 de junho, quatro alunos estagiários do 1º ano do Curso de Animação Sociocultural do ISCE – Instituto Superior de Ciências da Educação (Odivelas). As estagiárias Rute Ramalho e Ana Paulo estiveram connosco no período de 7 de março a 23 de abril, enquanto que o estagiário Rodrigo Brites e a estagiária Sandra Roznheski desenvolveram o seu estágio de 9 de maio a 18 de junho.

Os estágios de 1º ano têm uma componente de observação em contexto de intervenção, visando a dinamização de uma atividade final a ser apresentada. Têm como principal objetivo o conhecimento da realidade em contexto de prática, assim como observar e refletir sobre a prática e trabalho de um/a Animador/a Sociocultural inserido/a numa instituição. Foi um prazer contribuir para o processo de aprendizagem destes jovens e futuros profissionais, assim como potenciar a partilha de boas práticas profissionais, para uma melhor intervenção com os idosos.







POEMAS DE ABRIL



No dia 26 de abril, recebemos a Dra. Dina Dias da Biblioteca Municipal Ary dos Santos, que nos trouxe precisamente poesia do poeta de abril Ary dos Santos para que declamássemos e refletíssemos sobre as suas palavras.

Foram realizadas duas sessões distintas, uma com o grupo da Estrutura Residencial para Idosos e outra com o grupo de Centro de Dia.

Ambas as sessões foram bastante participadas, com leitura e com cantoria dos poemas mais conhecidos em que todos conhecem a melodia.

No final das sessões foram distribuídos cravos de papel elaborados na nossa oficina de expressão plástica. Este momento contribuiu também para assinalar os 6 anos de vida da Biblioteca Ary dos Santos, bem como divulgar o projeto Bibliotecas em sua casa e angariar novos leitores.

DIA DA FAMÍLIA







No dia 13 de maio, antecipámos a comemoração do Dia Internacional da Família, que se comemora a 15 de maio. Cada família encontra a melhor forma de se fazer presente e de dar significado a este dia ao longo do ano. Na nossa família institucional, cada membro recebeu biscoitos de amor para adoçar o espírito e simbolizar que não existem receitas perfeitas nem famílias perfeitas, mas cada um de nós encontra o seu refúgio na família de sangue, mas também na família do coração.

"A Família é a raiz de quem somos, representa o amor que recebemos e a alegria do que vivemos." *Mundo das Mensagens*

MOSTRA SOCIAL & DIA DA FAMÍLIA







A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, convidou-nos a participar na Mostra Social & Dia da Família, no dia 13 de maio. O evento teve início pelas 14h, sendo que o grupo de Centro de Dia participou até às 16h, percorrendo o espaço e assistindo às apresentações programadas no período.
Foi uma tarde que se traduziu num misto de emoções, pois foi a primeira saída em grupo desde o início da pandemia e desde o regresso ao Centro de Dia. O contato com o exterior, o encontrar pessoas conhecidas e poder assistir às apresentações das crianças, a música, todo o ambiente festivo fez com que soubesse a pouco. De qualquer modo, acreditamos que outros momentos surgirão, mantendo sempre a preocupação com a higiene e segurança, mas perspetivando também o regresso à normalidade.

DIA DA ESPIGA





O Dia da Espiga, celebrado este ano a 26 de maio, é feriado numa parte significativa dos países europeus e foi-o em Portugal, até ser substituído pelo Dia do Corpo de Deus, como celebração religiosa. Embora em alguns concelhos tenha sido adotado como feriado municipal.

É um dia com grandes e antigas tradições e no mundo rural havia o uso de subir a um monte, como sinal de exigência pessoal e de homenagem à Ascensão aos céus do Senhor Jesus. A constituição do ramo do Dia da Espiga pode variar de região para região, mas tem a sua base definida. Pelos campos ribatejanos, o ramo é constituído da seguinte forma: Espiga (fartura de pão); Malmequer (riqueza); Papoila (amor e vida); Oliveira (azeite e paz); Videira (vinho e alegria); e o Alecrim ou Rosmaninho (saúde e força). Diz-se que o ramo da espiga deve ser guardado em casa e "não deve ser perturbado na sua quietude, sendo substituído apenas no ano seguinte por outro igual, mas mais viçoso". O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre cumpriu a tradição e deseja a todos um Bom Tempo de Pão, Amor, Paz e Fertilidade! in https://www.e-cultura.pt/efemeride/734





APANHA DAS NÉSPERAS DO POLO




Todos os anos, a nespereira do Polo tem sido generosa na quantidade de fruto que disponibiliza aos amantes desta fruta de época. O consumo de nêsperas tem muitos benefícios como o combate à retenção de líquidos, pois são diuréticas e ricas em água; ajuda a emagrecer por ter poucas calorias e ser rica em fibras que ajudam a controlar o apetite; combate o colesterol; diminui a prisão de ventre devido ao alto teor de fibras; protege as mucosas do estômago e do intestino e ajuda a combater doenças respiratórias, porque possui antioxidantes que ajudam na resposta anti-inflamatória do organismo. In www.tuasaude.com

EXPOSIÇÃO IDADISMO – BIBLIOTECA ARY DOS SANTOS





Em articulação com a Biblioteca Ary dos Santos e sabendo da vigência da exposição sobre o *Idadismo* nas Instalações da Biblioteca, solicitámos a itinerância da exposição para as nossas instalações. Esta exposição permitiu aproximar a cultura, o civismo e o direito à informação dos nossos residentes, clientes de Centro de Dia, trabalhadores e também de alguns familiares que espreitaram a partir da sala de visitas.

O tema da exposição leva a desconstruir o conceito de Idade, mas a maioria nunca associou a um preconceito com tanta incidência na sociedade.

Não nos ficámos por visitar apenas a exposição e ler na diagonal cada painel. Cada grupo teve a oportunidade de refletir sobre a informação de cada painel, transpondo as suas vivências para o dia-a-dia e manifestando a concordância, ou não, e a perspetiva sobre o tema. A conclusão que foi mais focada é sem dúvida a do respeito pelo outro, independentemente da idade: o respeito pelo seu SER & ESTAR.

A nossa história marca as linhas da nossa vida e independentemente de vivermos em nossas casas ou escolhermos um lar como o local onde queremos viver um dia de cada vez, temos o direito a que respeitem a nossa essência.

A exposição foi solicitada para estar connosco 1 mês e acabou por ficar dois, tendo mesmo mudado de espaço, mas o essencial é que deixou conteúdo em cada um de nós, pelo que a sua missão expositiva foi um sucesso construtivo. O nosso bem-haja pela oportunidade!







ENCONTRO DE COOPERADORES



Os cooperadores, atualmente 131, foram convidados a participar num encontro que se realizou no dia 4 de junho, das 14h30 às 18h00, na BASE-FUT.

Com este tipo de iniciativa, pretendeu-se fomentar e enriquecer as relações Intra grupais, refletindo sobre a valorização do envelhecimento tendo em conta as questões: O que fomos? O que somos? E o que queremos para o futuro?

Quem não teve oportunidade de participar desta vez, fique atento, pois novos convites irão surgir!

ESTÁGIOS DO CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE SAÚDE – AE. DE SÃO JOÃO DA TALHA







O Agrupamento de Escolas de São João da Talha, em parceria com o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, encaminhou o pedido de integração de quatro estágios do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde, que se desenvolveu no período de 2 de março a 24 de junho de 2022, num total de 600 horas.

Todos os estagiários tiveram a oportunidade de desenvolver o seu estágio em todas as respostas sociais do Polo Comunitário, tornando o estágio num processo rico em aprendizagens, integrado em diferentes contextos, promovendo a diversidade dos conhecimentos e potenciando as suas motivações para o trabalho na área do cuidador formal. A possibilidade de acolher formandos em contexto prático constitui uma mais-valia para ambas as entidades, tendo sido um prazer enorme acompanhar a evolução destes jovens que deixam saudades a toda a equipa. As maiores felicidades para os nossos estagiários!

SANTOS POPULARES



A noite de Santo António é sempre uma noite longa de emoções para os bairristas! Os nossos residentes não foram ver a grande noite ao vivo, nem estiveram acordados até tarde, pelo que no dia seguinte encontramos a alternativa para ver os vencedores das Marchas Populares 2022.

A tecnologia felizmente permite-nos ver e rever o desfile na avenida e por aqui, fomos dividindo por partes, conseguindo apreciar as vestes, as coreografias e as músicas de cada participante.

Felicitamos os lugares do pódio, em 1ª lugar a Madragoa, em 2º Alcântara e em 3º Alto do Pina, mas também todos os outros que tanto trabalharam e que há dois anos se viam privados de partilhar este amor com o público.

O Santo António já se acabou, mas o São João rápido chegou!

No Serviço de Apoio Domiciliário, para assinalar a época, sardinhas assadas podiam bastar, mas as de papel não quiseram faltar e o pão com chouriço acompanhar!

O Dia de S. João foi muito rico para o paladar dos clientes de todas as respostas sociais. Em Centro de Dia, foram os próprios a confecionar o seu pão com chouriço, para acompanhar os deliciosos caracóis confecionados pela voluntária Cristina.

Os caracóis são reis também no mês de junho e muitos tinham saudades desta iguaria da época, o que levou a fazer parte da escolha para assinalar esta data.












Para a despedida, restou-nos o S. Pedro a 29 de junho, no qual as sardinhas assadas e as moelas desta vez foram as rainhas! Agradecemos à equipa da TOTALIS pelo empenho e disponibilidade na valorização e diversidade da gastronomia ao longo do mês. Para o ano há mais!





O VERÃO CHEGOU! E COM ELE CHEGARÃO AS NOSSAS FÉRIAS CÁ DENTRO…

www.amigosdesempre.pt
www.facebook.com/osamigosdesempre/
www.instagram.com/osamigosdesempre/

Rua Palmira Bastos, nº11 Bairro da Esperança – Vale Figueira
2695-799 São João da Talha
Tel.: 211 818 122 Fax: 211 818 106
Tlm: 968 924 545

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