OS AMIGOS DE SEMPRE

NEWSLETTER Nº 40|março 2023

PÁSCOA FELIZ!

S. João da Talha, março de 2023

É tempo de celebração da Primavera; é tempo de celebração da Páscoa!

Vivemos um tempo de preparação de passagem para a libertação, que nos pode e deve inspirar para a mudança a fazer no tempo presente. Trata-se da passagem para a humanização (do que reduz as pessoas a números, do que escraviza e condena ao sofrimento) para outras atitudes transformadoras, isto é, para a libertação dos seres humanos. É a exigência do tempo que vivemos que nos impulsiona. E é para nós esta tarefa, este desafio de mudança, que começa em cada um/a de nós e se alarga ao nosso semelhante e à comunidade.

A palavra Páscoa está ligada a "PASSAGEM".

Passagem do inverno para a primavera, nas celebrações pagãs;

Passagem da escravatura para a liberdade, nas celebrações judaicas;

Passagem da morte para a Vida, na celebração da ressurreição de Jesus Cristo, nas celebrações cristãs.

Estes são marcos históricos da luta emancipadora de tantas mulheres e homens que nos precederam na vida e na história.

"Somos a memória que temos e a responsabilidade que assumimos.
Sem memória não existimos.
Sem responsabilidade talvez não mereçamos existir".
(José Saramago)

Um Fraterno abraço e uma Feliz Páscoa para todos/as.

Deolinda Machado
(Presidente)

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO SOBRE QUALIDADE DO SONO





A 3 de janeiro e 13 de janeiro, foi ministrada pela Enfermeira Rebeca, uma Ação de Sensibilização e Informação sobre a Qualidade do Sono e Stress no Trabalho para a equipa de Ajudantes de Ação Direta (AAD) afetos à Estrutura Residencial para Idosos e às AAD de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

A qualidade do sono está diretamente ligada à qualidade de vida do ser humano. Dado que os trabalhadores por turnos necessitam de estratégias para dormir, pois o padrão de sono está em constante rotação, esta ação de formação constituiu um benefício para os participantes.

CONTO INTERGERACIONAL DE ANO NOVO





O Dia de Reis contou com uma atividade Intergeracional online, na qual os residentes e clientes de centro de dia contaram de forma partilhada o Conto "Lá vem o Ano Novo!". O CLDS 4G Loures + inclusiva proporcionou esta interação entre o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre e o Espaço a Criança do CPR.
Ao lanche não faltou nem o brinde, nem o bolo rei, com o contributo da NAREST e da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela.







Workshop Intervenção Social – Universidade Lusófona



No dia 10 de janeiro, a Dra. Teresa Pires foi convidada a participar numa Aula Aberta, que pretendeu refletir sobre a importância da intervenção na área da Gerontologia Social. Enquanto técnica de Serviço Social, Coordenadora da resposta social de Estrutura Residencial para Idosos e Diretora Técnica da Instituição, partilhou a sua experiência de Intervenção Social com pessoas mais velhas. O seu contributo serviu para que futuros profissionais pudessem colocar questões práticas, aproximando-os da realidade laboral.

DIA DO OBRIGADO

Agradecer é algo que devemos fazer diariamente, mesmo existindo um dia para nos fazer pensar sobre a importância de agradecer.
Aproveitamos para agradecer à ENTRAJUDA, que através do Banco de Bens Doados, nos doou um garrafão de 20 litros de álcool gel.
Os apoios que recebemos fazem toda a diferença.

OBRIGADO





CONCURSO PRESÉPIO ECO-LÓGICO



A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela promoveu o Concurso "Presépio Ecológico" pretendendo valorizar as tradições culturais e religiosas, estimular a imaginação e criatividade utilizando materiais reutilizados contribuindo para o aumento da consciência ambiental da população.
O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre venceu o concurso, reunindo uma maior classificação face aos critérios existentes.
Obrigada a todos os que contribuíram para o sucesso da obra!
Os nossos parabéns a todos os que participaram no concurso, pois mais importante do que vencer, é o processo no qual todos se envolvem com empenho para o alcance do melhor resultado.

QUALIDADE + SOCIAL

No âmbito do Projeto "***Qualidade + Social***", realizou-se no dia 25 de janeiro, pelas 10h00, na sede da Associação Luís Pereira da Mota, uma reunião que teve como objetivo a apresentação do Plano de Formação para o ano de 2023.
Promover formações para capacitar as organizações, os seus dirigentes e técnicos, tem sido preconizado pela Câmara Municipal de Loures, através do projeto "***Qualidade + Social***", prestando apoio na introdução de melhorias.



FORMAÇÃO 1ª INTERVENÇÃO + SIMULACRO





No dia 16 de janeiro, pelas 16h00, foi ministrada pelo Engenheiro António Albano, uma formação de 1ª intervenção como preparação para a realização do exercício de simulacro. Este exercício é de enorme relevância para a formação dos nossos profissionais e garante da segurança possível de todos os que vivem, trabalham ou frequentam as nossas instalações.
No contexto do simulacro realizado dia 19 de janeiro, e na análise ao teatro de exercício, foi possível fazer um balanço positivo e retirar aprendizagens para que, numa situação real, saibamos os passos a seguir tendo sempre presente a importância da comunicação.

FOLIÕES SEM IDADE



A Câmara Municipal de Loures convidou as Instituições do Concelho a participar numa sessão fotográfica, alusiva ao Carnaval, com o propósito de criar uma Mostra Fotográfica intitulada "Foliões sem idade". Os nossos foliões gostaram da ideia e no dia 31 de janeiro recebemos o fotógrafo da CML acompanhado com as técnicas da Área de Desenvolvimento dos Recursos Sociais para a execução das fotografias.
Um Carnaval antecipado, para que em data apropriada fosse apresentado ao público geral que não há idade para … desde que faça parte do nosso gosto e das nossas vivências.

PROJETO “AMIGOS DE TODAS AS IDADES”





A segunda atividade do Projeto “Amigos de Todas as Idades” decorreu na Escola Básica de São João da Talha, localizada no Bairro do Estacal Novo. Cada criança escolheu o seu par para a elaboração de um postal dos afetos, com apoio interdisciplinar nas várias fases do processo. O resultado final, foi exposto no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre e posteriormente entregue aos participantes na atividade.

DIA DOS AFETOS





No dia 14 de fevereiro, relembrámos a importância do amor próprio e do amor pela família e pelos amigos. Lemos frases diversas sobre vários tipos de amor e cada um selecionou aquela com que mais se identificou e escreveu no seu coração de cartolina, para se lembrar da máxima escolhida. A vida com amor ganha cor!

ESTÓRIAS MAIORES



No dia 16 de fevereiro, recebemos mais uma vez as técnicas da Biblioteca José Saramago, Mónica Balsa e Adriana Lopes, que nos trouxeram a história do senhor Napumoceno da Silva Araújo, um dos mais ricos comerciantes de Cabo Verde, revelada através do seu testamento e que enriquecera à custa de um insólito engano numa encomenda de guarda-chuvas. Quando morreu, o Sr. Napumoceno era um conceituado comerciante do Mindelo.
O público deliciou-se com esta história e aguarda as próximas!

EXPOSIÇÃO FOLIÕES SEM IDADE

A Câmara Municipal de Loures levou a cabo a 1ª edição da iniciativa “Foliões sem Idade” – Mostra Fotográfica, tendo sido a 17 de fevereiro a inauguração, no Pavilhão Paz e Amizade, em Loures e passando para visita ao público durante o período 18 a 27 do mesmo mês, no Centro Comercial Continente de Loures. Marcámos presença na inauguração, bem como conseguimos levar dois grupos a visitar a exposição.



FESTA DE CARNAVAL








O Carnaval 2023 foi dedicado às profissões, sendo que, na sequência do casamento do ano passado, este ano teve lugar o Batizado da menina que nasceu: "A bebé Sofia".

Esta época é controversa pois há quem odeie e quem ame. Respeitando as diferenças, os que amam vivem intensamente contagiando quem apenas gosta de assistir.

Obrigada às famílias que participaram, principalmente aos que vieram vestidos a rigor. As tradições fazem-nos viajar no tempo e pode-lo partilhar com os nossos, tem um sabor ainda mais intenso.

Desfilámos, teatralizámos, dançámos e convivemos não havendo idade para, mas sim vontade para!

Na quarta-feira de cinzas encerrámos o período carnavalesco com a leitura do testamento do Carnaval em benefício da herdeira Sofia.

ATELIER DE PÁSCOA





Acolhemos mais uma vez, as voluntárias Susana e Isabel Figueiredo para a dinamização de um atelier de Páscoa com residentes e clientes de centro de dia. Um momento de exploração criativa e execução de elementos decorativos para esta época doce. De forma geral, todos se empenharam nas tarefas solicitadas e entreajudaram-se envolvendo-se no processo para o alcance do resultado final.

Agradecemos pela iniciativa e contributo participativo na vida institucional. São alvo de motivação para outros familiares. Obrigada e se não for antes, até ao Natal!

REUNIÃO IPSS




No dia 1 de março, decorreu na Biblioteca José Saramago, uma reunião de IPSS do Concelho de Loures. O Conselho de Administração da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre marcou presença participando ativamente. As IPSS têm interesses e dificuldades comuns que através da partilha, soluções podem ser encontradas.

DIA DA INTERNET MAIS SEGURA - EU SOU DIGITAL





No âmbito da celebração do Dia da Internet mais segura, realizou-se uma ação de divulgação e promoção do Programa EUSOUDIGITAL no auditório do Comando Metropolitano de Lisboa. Um grupo de residentes autónomos que utilizam tecnologias, participaram na ação que teve como objetivo contribuir de forma segura, para a capacitação e inclusão digital. Cada elemento ficou sob tutoria de um/a agente que prestou apoio individualizado. O método foi diferenciador pela personalização na transmissão de conhecimentos.

YOGA DO RISO





O bem-estar de todos os trabalhadores do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre é um fator importante para a prossecução de bom e efetivo trabalho. A pandemia trouxe à tona muitos problemas nas vidas pessoais, mas também profissionais, sendo necessária uma constante adaptação a normas, medos que surgiram, diminuição da interação entre os pares, entre outras coisas. Como tal, foi promovida uma sessão de Yoga do Riso, para todos os setores, com o objetivo de aproximar os pares e promover o bem-estar físico e cognitivo. Esta sessão teve o apoio do CLDS 4G Loures + inclusiva.

À CONVERSA SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

No âmbito do Plano de Atividades para o ano de 2023 da Divisão de Respostas Sociais/Área de Desenvolvimento dos Recursos Sociais, a Câmara Municipal de Loures está a realizar encontros temáticos denominados “À Conversa Sobre …”. No dia 10 de março um grupo de centro de dia esteve na Universidade Sénior – Polo de Sacavém para participar neste momento de debate e informação.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER







O assinalar do dia 8 de março, Dia Internacional da Mulher, continua a trazer recordações e a proporcionar a reflexão sobre o papel que as mulheres desempenham na sociedade. A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela nunca se esquece das mulheres que vivem e trabalham no Polo Comunitário presenteando-as com rosas. Durante a tarde a Fisioterapeuta Vanda Amaral proporcionou uma sessão de Pilates Clínico para as trabalhadoras do Polo, relembrando a importância da consciência corporal e do fortalecimento muscular perante o desgaste físico diário. A Dra. Teresa Pires terminou o dia conversando sobre os seus diferentes papéis enquanto mulher, numa partilha promovida pela União de Freguesias nos Corações de Vale Figueira.

13º ANIVERSÁRIO ACADEMIA SÉNIOR





No dia 15 de março, foi assinalado o 13º Aniversário da Academia Sénior. O evento comemorativo decorreu na Sociedade 1º de Agosto em Santa Iria de Azóia.

Enquanto parceiros desde o início da sua constituição não poderíamos deixar de estar presentes.

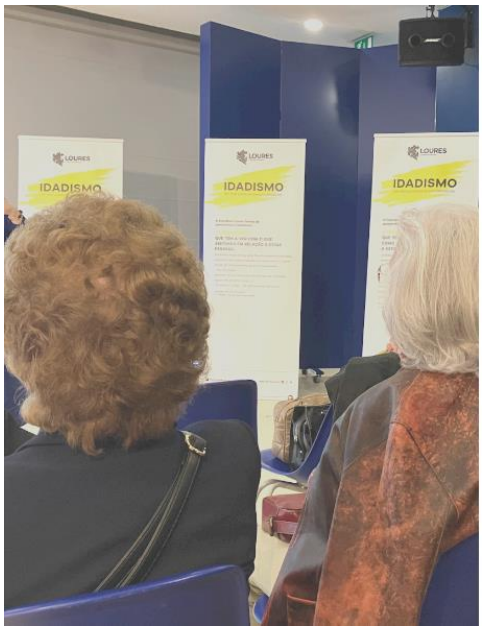
Desejamos que este projeto se mantenha por muitos e bons anos almejando a continuidade do sucesso.

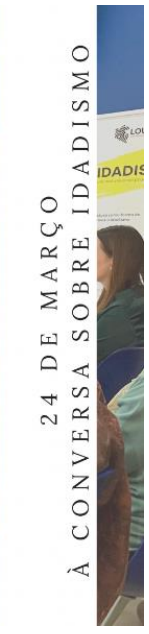
À CONVERSA SOBRE IDADISMO

Esta sessão enquadra-se na iniciativa municipal "À Conversa Sobre…", um espaço de debate e de partilha de informação sobre temas diversos relacionados com a população sénior.

Como tal, um grupo de residentes participou no workshop realizado no dia 24 de março, pelas 10h00, na Biblioteca José Saramago em Loures, subordinado à temática do Idadismo.

A Associação Cabelos Brancos, representada pela Dra. Luisa Pinheiro, dinamizou a sessão preconizando "A VIDA SEM PRAZOS DE VALIDADE". O trabalho que desenvolvem tem por base a necessidade de sensibilizar e consciencializar todas as gerações, sobre a importância do tempo e da passagem do tempo. Um dos objetivos da Associação é o de combater o Idadismo, estereótipos e estigmas com base no fator idade e reforçar a ideia de que o envelhecimento é um processo dinâmico, diferencial e heterogéneo. https://www.cabelosbrancos.com/





ESCUTEIROS MARÍTIMOS – PARQUE DAS NAÇÕES





No dia 25 de março, a tarde foi passada com muito diálogo e partilha. Os Escuteiros Marítimos do Parque das Nações estiveram connosco, proporcionando uma tarde de caminhada, conversa, interação através de jogos de entretenimento, mas acima de tudo muita partilha. Os diálogos entre gerações produzem conhecimento entre as partes e revigoram a nossa essência. Aguardamos a próxima visita!

EUCARISTIA







A Eucaristia da Páscoa foi concretizada, no dia 30 de março, com a participação de cooperadores, residentes, clientes de centro de dia, familiares e trabalhadores. Um momento de reflexão e oração por todos os que partiram, pelos que são cuidados e pelos que cuidam. Páscoa é amor e relembra-nos que só faz sentido multiplicando-o a cada dia.

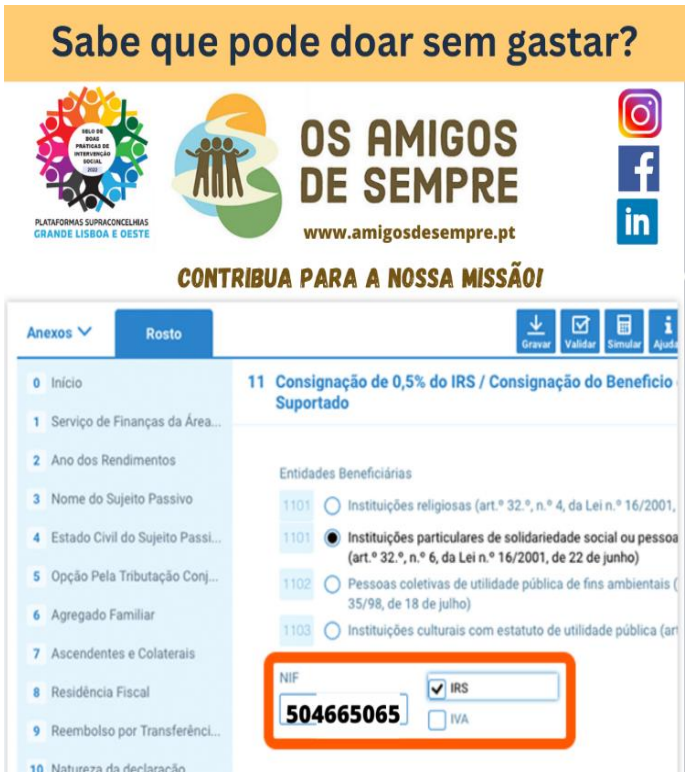
GALP ENERGIA







No âmbito da campanha **"GALP - Energia Solidária" 2023**, promovida com o objetivo de minorar o impacto do aumento do custo da energia, junto das pessoas mais carenciadas, foram emitidos vales promocionais que permitem o levantamento gratuito de garrafas de gás GALP pequenas. Esses vales foram enviados por mail para o endereço da Instituição indicado no formulário de adesão vales de oferta, em número equivalente ao registado. Obrigada Entreajuda pelo apoio! Os nossos clientes estão gratos!



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