

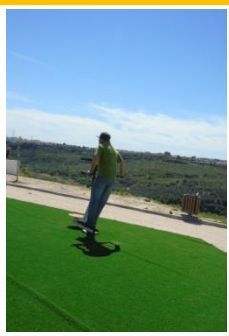
NEWSLETTER Nº 17

JUNHO |2017

SOMOS UMA COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL …







… E como tal, não visa acumular lucros para os capitalistas. Os lucros ou excedentes são reinvestidos na melhoria dos serviços, na melhoria das condições de trabalho dos trabalhadores e na restituição dos empréstimos, sem juros, aos cooperadores que voluntaria e generosamente os fizeram.

Os 5 administradores não recebem nenhuma recompensa monetária nem ajudas de custo de deslocações, refeições ou de qualquer outra espécie. E acolhemos, entre os residentes, 16 idosos apoiados financeiramente pela Segurança social e cujo contributo médio mensal são 900 euros, 350 euros abaixo do custo unitário real mensal que cada um deles representa.

Não representamos, por isso, nenhum encargo para o erário público. Pelo contrário. Temos orgulho no emprego que proporcionamos, no contributo que damos ao pagarmos, até ao último cêntimo, os impostos devidos (connosco não há fuga aos impostos nem pedinchice ao Estado para nos ajudar: trabalhamos para nos ajudarmos a nós próprios) e na qualidade dos nossos serviços, iguais para todos.

Apostamos na cooperação com os colaboradores, com os utentes dos nossos serviços e com os poderes públicos. Recentemente doámos à Junta de freguesia equipamentos, para a zona desportiva intergeracional do Parque de Merendas, no valor de 6.000 €.

Fazemos diariamente a pergunta: Que mais podemos dar à comunidade e ao país e que mais podemos fazer pelo Polo e pelos utentes? E tudo isto por responsabilidade cívica e por solidariedade.

Artur Lemos

O NOSSO JARDIM




Desde o primeiro projeto de construção do Polo Comunitário que o jardim ocupou um espaço pensado com o cuidado adequado à faixa etária dos futuros utilizadores.

Foi desenhado um jardim com os circuitos devidamente acautelados de modo a facilitar o percurso, inclusivamente para os que com mais dificuldade, acompanhados pelos Cuidadores, também pudessem usufruir dele. Mesmo nos dias de Inverno a visibilidade para o espaço ajardinado é total.

Decidir o que plantar, como plantar, descobrir as plantas que "gostam" do nosso espaço e manter o jardim, tem sido muito animador na medida em que tanto os clientes como os familiares sugerem, comparam, apreciam, comentam a evolução e até contribuem com plantas do seu próprio jardim. O nosso jardim é assim um diálogo de afetos e o esforço é compensado.

Na equipa da sua manutenção somos quatro, com a participação com alguma regularidade de um voluntário externo, o Sr. Eduardo, e de um cliente do Centro de Dia, o Sr. Fernando; organizamos o trabalho de acordo com as capacidades de cada um. Para trabalhos mais pesados ou em ocasiões mais críticas, temos contado com a participação de alguns cooperadores que têm tido essa disponibilidade.

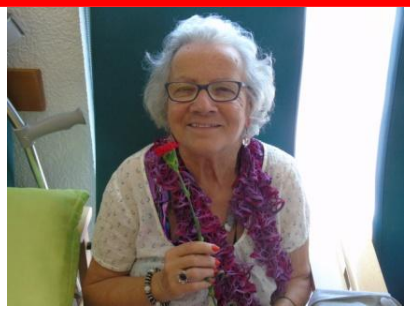
A equipa de jardinagem

EUCARISTIA PASCAL



A Páscoa é uma festividade religiosa que celebra a ressurreição de Jesus ocorrida, três dias depois, da sua crucificação.
Os costumes pascais variam bastante entre os cristãos do mundo, mas a participação em missas matinais é uma das tradições mais comuns.
No Polo, não fugimos à tradição e mais uma vez proporcionámos à maioria dos nossos clientes o cumprimento dos costumes pascais, com a celebração da Eucaristia, no dia 6 de abril.
O nosso agradecimento à Paróquia de São João da Talha por todo o apoio concedido ao longo dos anos.

COMEMORAÇÕES DO 25 DE ABRIL



No dia 24 de abril, recebemos a visita do Presidente da União de Freguesias de São João da Talha, Bobadela e Santa Iria de Azóia, Dr. Nuno Leitão, acompanhado por elementos do executivo da junta e de alunas da Academia Sénior da UF. Uma visita marcada pela distribuição de cravos e por declamação de poesia.
Relembrar a luta de abril fez despoletar emoções aos que a viveram intensamente e aos que apenas ficaram em casa a ouvir as notícias através da rádio.
Os nossos clientes adoraram a poesia declamada e o simbolismo da entrega de cravos, ficando muito satisfeitos com a iniciativa.
"O 25 de Abril, é uma data símbolo da democracia portuguesa. Democracia que gera liberdade. Liberdade que inspira a Arte. Arte que liberta!



Texto retirado do programa cultural do Parlamento.

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS



De 2 a 11 maio, decorreu a Formação de Primeiros Socorros ministrada pelos Bombeiros Voluntários de Sacavém. O propósito desta formação, visa capacitar novos elementos da equipa e também reciclar conhecimentos dos colaboradores mais antigos.
Uma formação importantíssima que nos permite fazer a diferença no que respeita a salvar vidas. Desde desobstrução das vias respiratórias, à prestação dos cuidados de suporte básico de vida, fazendo a recapitulação da teoria com exercícios práticos, esta é sem dúvida, uma formação muito completa.
A disponibilidade do Polo Comunitário para a formação contínua dos seus colaboradores é fulcral para o seu bom desempenho, no exercício das suas funções.

RASTREIOS CML/ESTESL

No âmbito da promoção de um envelhecimento ativo e saudável, a Câmara Municipal de Loures dinamiza o programa ***Saber Envelhecer***, que desenvolve projetos e atividades para a população adulta e idosa do concelho de acordo com as suas necessidades e interesses.
No dia 9 de maio, deslocámo-nos com um grupo de clientes de Centro de Dia à Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa, para participar pela sexta vez, na Sessão **" Envelhecer Ativamente"**. Foram dinamizadas atividades no âmbito: da Cardiopneumologia, Saúde Ambiental, Fisioterapia, Dietética e Nutrição, Farmácia, Ortóptica, Radiologia, Ortoprotesia, Anatomia Patológica, Análises Clínicas e Medicina Nuclear.



DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA





A comemoração do Dia Internacional da Família, no dia 15 de maio, este ano foi efetuada de forma diferente.
Preconizámos para este dia uma atividade, onde as famílias tiveram um papel fulcral para o sucesso da mesma, participando num passeio/convívio entre as 8h e as 15h30, concretizando um almoço volante.
Entre filhos, netos, primos, sobrinhos, ou amigos, foi reunido um pequeno grupo que assinalou este dia com cultura, emoção e partilha.
Bem sabemos que não é fácil a gestão de tempo, trabalho, saúde, enfim, de vários fatores condicionantes, mas a verdade é que não podemos deixar de agradecer a todos os que fizeram o esforço de participar neste dia. O Dia da Família faz sentido quando temos a família por perto e podemos partilhar momentos que permanecerão nas nossas memórias ao longo do tempo.

Começámos com uma visita guiada à Casa do Gaiato de Lisboa, situada na vila de Santo Antão do Tojal (Loures), o Palácio da Mitra ou dos Arcebispos. Um local que nos foi apresentado afavelmente pelo Padre Duarte Morgado, encantando os visitantes com a história passada e presente.
Em seguida dirigimo-nos para o Parque Municipal de Montachique, onde pudemos disfrutar do almoço volante e posteriormente realizámos jogos quebra-gelo e dinâmicas interativas para fomentar a partilha e o convívio.
A boa disposição e a diversão marcaram este encontro e o feedback foi muito positivo.
Um dia demasiado cansativo para alguns, mas sem dúvida, um dia inesquecível e do qual gostaram muito.
Agradecemos à Câmara Municipal de Loures pelo apoio na cedência de transporte.









3ª MOSTRA SOCIAL







No dia 19 de maio, concretizou-se no Eco Parque de São João da Talha a 3ª Mostra Social organizada pela Comissão Social da União de Freguesias (CSUF) de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela. Este evento foi agregado às comemorações do Dia da Família que decorreram no dia 20 de maio, bem como contou com a realização em simultâneo da Feira Social.
Os parceiros da CSUF participaram expondo os seus trabalhos e contribuindo com atuações dos seus grupos demonstrando o trabalho desenvolvido ao longo do ano.
O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, para além da venda de artesanato, levou dois grupos de clientes de ERPI e Centro de Dia para participarem na iniciativa, bem como na sessão de Psicomotricidade dinamizada pela técnica Ana Rita Silveiro, com o intuito de demonstrar alguns dos exercícios realizados diariamente.

ATIVIDADE COM O GRUPO DE JOVENS DA PARÓQUIA



O Grupo de Jovens da Paróquia de São João da Talha, no dia 20 de maio, deslocou-se à nossa Instituição para proporcionar uma tarde de reflexão e espiritualidade com os seniores que o desejassem.
Reunidos, rezaram o terço e mostraram aos mais velhos que a juventude também se preocupa com o outro e com a manutenção da fé.
Em nome dos participantes, um especial agradecimento à catequista Piedade e aos jovens que nos incluíram nos seus momentos de dádiva.

FORMAÇÃO DE COMBATE CONTRA INCÊNDIOS

O investimento na formação e reciclagem de conhecimentos dos colaboradores, será sempre uma prioridade da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre.
A entidade formadora selecionada para a formação no Combate contra Incêndios, realizada nos dias 22 e 23 de maio, foi os Bombeiros Voluntários de Sacavém. Desde sempre que valorizamos o facto de estarmos preparados o melhor possível em caso de incêndio ou de catástrofe natural, para salvaguardar as vidas que estão a nosso cargo diariamente.
Anualmente, realizamos simulacros para testar a reação da equipa, tomadas de decisão, tempos de evacuação, mas sobretudo colocar em prática os conhecimentos adquiridos.













EXPOSIÇÃO DOS TRABALHOS DOS ALUNOS DA UCA

A UCA (União, Cultura e Ação) organizou a sua exposição anual de trabalhos efetuados por sócios da associação, de 20 a 28 de maio. A inauguração teve lugar no dia 20 de maio (sábado) pelas 15h, na Casa da Cultura de Santa Iria de Azóia, onde decorreu até ao dia 28 de maio (domingo).

Uma exposição de trabalhos diversificados de Artes Decorativas, Arraiolos, Bordados, Croché, Malhas e Pintura, na qual fizemos questão de participar com dois grupos de clientes de ERPI e Centro de Dia, na tarde de 25 de maio.

Os nossos clientes ficaram surpreendidos com a organização do espaço, com a visualização de artistas que trabalhavam *in loco*, pelo reencontro com pessoas que não viam há muito tempo, enfim, uma visita que os estimulou em vários sentidos.

Os parceiros UCA/Polo Comunitário têm tido uma presença ativa na comunidade, em que as suas participações nas atividades que promovem são uma forma de motivação, para que continuem a fazer um ótimo trabalho.

Os visitantes tiveram o prazer de disfrutar não só da beleza das obras como da excelente receção e acolhimento.

Parabéns UCA e até para o ano!





1º CONCURSO DE VESTIDOS DE CHITA 27 MAIO



O "1º Concurso de Vestidos de Chita", organizado pela Academia Sénior de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, decorreu no dia 27 de Maio, pelas 15h30, no Pavilhão José Gouveia, em São João da Talha.

O Polo Comunitário participou neste evento com a estilista Emília Fonseca (ERPI) e a manequim Alice Lopes (CD).

Muitos foram os modelos apresentados, bem como a diversidade dos padrões de Chita, o que tornou bem difícil a escolha do júri.

De louvar todo o trabalho e amor que as participantes tiveram na execução das suas obras, bem como a disponibilidade e coragem para desfilar perante a plateia, ressalvando que, mais importante que o resultado, é a dedicação e participação de todos.







Um agradecimento especial à Academia por nos incluir nos seus projetos, integrando-nos na Comunidade.

Contem connosco para o próximo ano, será com muito prazer que voltaremos a fazer parte da vossa dinâmica.

SIMULACRO






No dia 31 de maio, pelas 11h, decorreu mais um exercício de Simulacro nas instalações do Polo Comunitário, no qual se simulou a ocorrência de um Sismo. Previamente, abordámos o grupo no sentido de os instruir e relembrar do que se deve fazer em caso de sismo, o que ajudou na colaboração com a equipa de evacuação do edifício, aquando a verificação de condições para abandono do mesmo.

Numa situação real, certamente que o número de feridos seria mais elevado, no entanto, foi prestada a devida assistência ao ferido grave e aos feridos ligeiros do exercício.

Para clientes e colaboradores, este tipo de exercício é extremamente benéfico para maior clima de confiança e segurança.

CENTENÁRIO DO SR. JOSÉ MARVANEJO JÚNIOR



No dia 1 de junho, Dia da Criança, festejámos o primeiro centenário ocorrido no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

O Sr. Júnior, como é carinhosamente tratado diariamente, ingressou na resposta social de ERPI no dia 11 de junho de 2013. Altura esta, em que após uma queda que deu origem à fratura do colo do fémur e consequente cirurgia, o impossibilitou de viver sozinho na sua terra natal, Alegrete.

A chegada dos seus 100 anos tem sido ansiada por todos e sentimos que o próprio se motivou para conseguir viver este dia.

Uma data que não podia passar em branco pois não só é raro alguém a completar como assistir e comemorar a vivência de um século.

Para nós foi um prazer organizar uma festa com simbologia para o próprio e para a sua família.

Para assinalar este dia, convidámos a Rádio da Academia Sénior da União de Freguesias de São João da Talha, Santa Iria de Azóia e Bobadela, para que o Sr. José Movilha fizesse a reportagem das comemorações.

Convite aceite, e reportagem mais completa não poderia haver, pois entrevistou familiares, Diretora Técnica, ASC, Ajudante de Ação Direta e o grupo que nos veio animar.



Com um aniversariante alentejano, fez todo o sentido receber como presente a atuação solidária do Grupo de Cantares Alentejanos da Academia Sénior da União de Freguesias. O Sr. Júnior ficou radiante, pois adora música portuguesa, especialmente fado e cantares alentejanos.

A atuação culminou com o cantar dos parabéns a este aniversariante especial.

Seguiram-se os beijinhos e as fotografias para que este momento perdure no tempo. Foi um dia muito emotivo para todos e foi festejado com muito amor. Segundo o Sr. Júnior quer uma festa igual ou melhor para comemorar os 101, no entanto mal sabia que no dia 4 de junho vinha um autocarro com 40 habitantes de Alegrete (tradição da terra) para comemorar o seu século de vida.







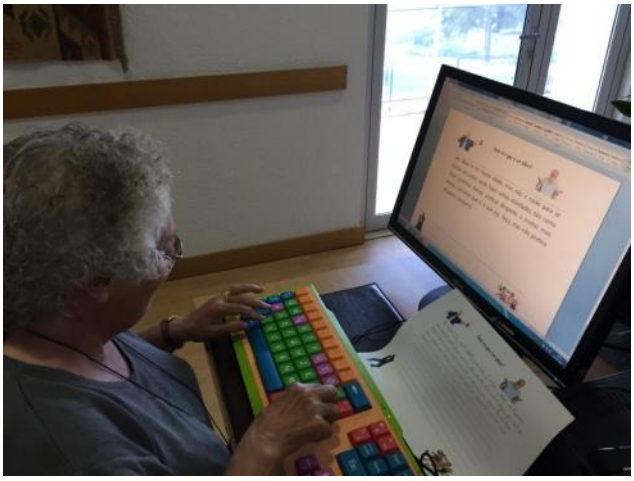


PSICOLOGIA NO POLO

Desde setembro de 2016, que contamos com o apoio da Psicologia no Polo Comunitário através do Estágio Profissional da Dra. Andreia Garcia.

São desenvolvidas sessões de estimulação cognitiva com os quadros demenciais sinalizados no sentido de retardar a deterioração das capacidades cognitivas. Paralelamente é realizado acompanhamento psicoterapêutico, aos utentes que apresentam labilidade no campo afetivo-emocional.

Este projeto, para além da componente a nível cognitivo, assegura gestão emocional do utente, priorizando a intervenção na saúde mental e bem-estar psicológico e apoio psicossocial às famílias e/ou cuidadores informais.



FORMAÇÃO DE HIGIENE EM CAMA DE BANHO





Para que as pessoas acamadas tenham a possibilidade de usufruir de um banho de chuveiro com conforto, sem riscos de lesões músculo-esqueléticas para as Ajudantes de Ação de Direta e para os clientes, o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre dispõe de uma cama de banhos para o efeito. Claro que para que a utilização seja correta foi necessária formação, ministrada pela Enfermeira Cláudia Saraiva, a 2 de junho.
Para consolidar a informação teórica transmitida, as formandas executaram exercícios práticos e colocaram as suas dúvidas.
A promoção deste tipo de banho torna-se terapêutica para os clientes com rigidez muscular e não só.

ARRAIAL SÉNIOR CML



O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre participou, nos dias 9 e 11 de junho, no Arraial Sénior promovido pela Câmara Municipal de Loures.
Ficámos responsáveis pela tasquinha dos Doces, Licores e Capilés.
Nestes eventos, o mais importante para além de nos darmos a conhecer à população que os frequenta e que de algum modo contribuem para os nossos objetivos, sem dúvida que é o fortalecimento das relações entre Instituições.
As boas relações na comunidade fazem a diferença na intervenção social no terreno. Bem-haja a todos os parceiros.
De salientar a excelente organização do arraial, dadas as condições criadas para as instituições e para os participantes, tornando-se um espaço agradável para todos.

FESTA SANTOS POPULARES





No dia 10 de junho, festejamos os Santos Populares como manda a tradição. Este ano contámos com a simpática presença das Marchas de Vale Figueira, um projeto da CURPI com os Corações de Vale Figueira. Para muitos foi emocionante por recordarem as Marchas de Lisboa ao vivo. Pelo segundo ano consecutivo também tivemos o prazer de ouvir o nosso amigo José Correia que nos agraciou com a sua animação musical, para que entre petiscos, quermesse e manjericos pudessem dar um pé de dança. Uma vez mais realizamos o sorteio de Santo António, anunciando no dia os vencedores e fazendo a respetiva entrega dos prémios.



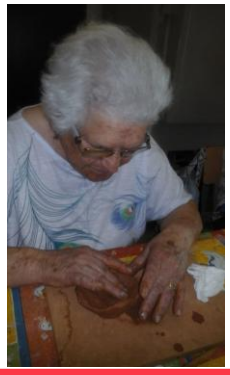




MUSEU MUNICIPAL DE ALVERCA 16 JUNHO

A 16 de junho, deslocámo-nos ao Museu Municipal de Alverca com propósito de visitar o espaço e concretizar uma oficina de barro.
Uma tarde muito produtiva em que os clientes reviveram memórias, desenvolveram a motricidade fina e partilharam vivências.
As peças de barro ficaram no Museu para serem cozidas no forno e posteriormente irão entregar-nos para recordação desta interação.





ESTÁGIOS CURRICULARES





O Polo Comunitário acolheu desde março até final de junho o estágio curricular das alunas Romana e Francisca, do curso de Técnico de Saúde da Escola Secundária de São João da Talha. A promoção deste tipo de estágio constitui uma mais-valia para todas as partes envolvidas, e teremos muito gosto em continuar a colaborar com a Escola para complementar a formação dos seus alunos.
Recentemente da parceria com a Do it better recebemos a estagiária Isa Fernandes que permanecerá connosco durante 180 horas.
Em contexto de trabalho é mais fácil perceber a aprendizagem teórica, e as dificuldades fazem-nos crescer para aperfeiçoamento das nossas características pessoais e profissionais.

FISIOTERAPIA

No dia 19 de Junho, os serviços de Fisioterapia foram retomados para clientes, colaboradores, cooperadores e seus familiares, pelas mãos da Fisioterapeuta Carla Cardoso.
A Fisioterapia tem como objetivos a reabilitação, recuperação e prevenção de disfunções músculo-esqueléticas, neurológicas e cardiorrespiratórias. O fisioterapeuta é responsável por avaliar e definir um plano de intervenção de acordo com os objetivos, expectativas e necessidades do utente.
No Polo trabalhamos principalmente a mobilidade das articulações, a força, o equilíbrio, a marcha e algumas atividades do dia-a-dia tendo a funcionalidade do cliente como foco principal. Para uma intervenção mais completa e eficaz além do exercício também são utilizadas técnicas de terapia manual e meios electrofísicos e mecânicos.
Através deste serviço pretende-se promover a saúde, prevenir incapacidades, reabilitar e ajudar os clientes a atingir a sua máxima funcionalidade e qualidade de vida.



MOBILIZAÇÃO DOS COOPERADORES

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, desde a sua conceção até à presente data sofreu muitas alterações no que respeita aos elementos que a integram. Com o propósito de manter vivo o espírito dos Cooperadores, estamos a trabalhar para contribuir para uma maior proximidade do grupo entre si e do grupo para com o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.
Cada elemento é detentor de saberes que podem ser transmitidos em âmbito formativo ou até de lazer. Recebermos as vossas propostas, presença ou contributos para continuar a dar vida ao projeto que decidiram integrar, será muito encorajador.
Para que o grupo de cooperadores se conheça melhor, o convívio é uma componente importante, pelo que, em breve, iremos apurar interesses para a realização de uma atividade promotora da união do grupo.
A vossa participação ativa, dá vida à Cooperativa!

DE 11 A 15 SETEMBRO – SEMANA DE PRAIA **DE 2 A 6 OUTUBRO – SEMANA CULTURAL**

polocom.osamigosdesempre@gmail.com
www.wix.com/amigosdesempre/com

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