NEWSLETTER Nº18

setembro|2017



DIGNIFICAR O TRABALHO E OS TRABALHADORES

Somos Cooperativa e uma das razões por que escolhemos este modelo de organização foi porque ele propõe-se dignificar o trabalho e os trabalhadores. Esse objetivo passa tanto por condições de trabalho como por remunerações dignas. Que se passa, então, e concretamente, na nossa Cooperativa e no nosso Polo?

Promovemos o diálogo social: as práticas de gestão têm visado incentivar consensos e compromissos, conciliando questões sociais, económicas e financeiras. Esta orientação tem implicado desenvolver a participação dos trabalhadores na definição de objetivos. O que tem permitido beneficiar da adesão dos trabalhadores à Missão, Visão, Valores e Política da Qualidade do Polo. Os colaboradores podem, se quiserem, tornar-se cooperadores e, assim, poderem eleger e ser eleitos para o Conselho de Administração. Quatro colaboradores já são cooperadores efetivos.

Dinamizamos a melhoria das condições de trabalho: mantemos um diálogo permanente com os colaboradores no sentido de tornar o seu trabalho menos penoso, mais gratificante e com melhor qualidade. Com este fim são realizadas consultas para identificar situações de risco de doença e/ou acidente profissional, e estabelecidas medidas de prevenção de riscos profissionais aprovadas pelo coletivo dos colaboradores. Dispomos de uma sala de pessoal acolhedora.

Cumprimos direitos laborais e de segurança no emprego: as relações laborais são reguladas por contrato individual de trabalho sem termo de acordo com a contratação coletiva; tem sido adotada a extensão de contratação mais favorável das 3 entidades que celebram convenções coletivas com a CNIS – Confederação Nacional de Instituições de Solidariedade. Os valores das remunerações correspondem ao restabelecimento da diferenciação salarial e ao impacto do aumento do salário mínimo nacional e a sua repercussão nos níveis XII a XVIII; as remunerações dos níveis I a V são superiores ao estabelecido na contratação coletiva. Evitamos, a todo o custo, despedimentos litigiosos e apoiamos a sua posterior reinserção profissional.

Em síntese relacionámo-nos com os trabalhadores não como meros assalariados mas como verdadeiros colaboradores.

Artur Lemos

FORMAÇÃO DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



No dia 21 de julho, concretizou-se uma Formação de Higiene e Segurança Alimentar, tendo como destinatários a Equipa Técnica, para a qual contámos com a participação solidária da Cooperante e Engenheira Catarina Tiago.

Uma ação esclarecedora para que cada vez sejamos mais rigorosos connosco e com os outros, quer a nível profissional, como também pessoal.

A confeção e venda de produtos alimentares é cada vez mais exigente e por isso devemos estar mais alerta quanto a cuidados a ter e o respeito pela legislação em vigor.

MATRAQUILHOS

No dia 31 de julho, de forma a contribuir para uma maior diversidade de atividades, contámos com uma mecenas que ofereceu uma mesa de matraquilhos para a Instituição.

Os matraquilhos são um excelente exercício para trabalhar a coordenação motora e, em simultâneo, despertar o espírito competitivo dos participantes.

Em nome dos clientes e da equipa técnica, o nosso muito obrigada por esta oferta, pois constitui uma mais-valia no nosso leque lúdico-pedagógico.



PARQUE URBANO DE SANTA IRIA DE AZÓIA



A 3 agosto, dois grupos de clientes realizaram uma visita ao Parque Urbano de Santa Iria de Azóia. Este parque foi criado após a selagem do aterro sanitário existente no local, entre 1988 e 1996.
É um parque com muita diversidade de equipamentos para atrair todas as idades.
Os clientes gostaram muito desta saída, não só pela beleza do parque e contacto com a natureza, mas também pelo reencontro com um ex-colega de Centro de Dia.
Passearam, lancharam e conviveram, saindo das suas rotinas diárias.

LANCHE NO PARQUE DE MERENDAS DO BAIRRO DA ESPERANÇA

Com o calor abrasador que se viveu no mês de agosto, nada melhor do que a escolha de locais agradáveis ao ar livre para desfrutar o verão.
Junto ao Polo Comunitário, temos um Parque de Merendas, que nos permite que a deslocação seja feita a pé. Como tal, no dia 4 de agosto, fomos lanchar fora, novamente.
Munidos de reforços para sentar os clientes confortavelmente, contámos histórias, pensámos em soluções para melhorar o parque, enfim, divertimo-nos, em ambiente de delicioso convívio.
Ao ar livre um simples pão com queijo e um sumo, com uma boa companhia, pode ter um sabor especial.



SEMANA DE PRAIA DE 11 A 15 SETEMBRO



Desde 2013, que elegemos para fruir a nossa semana de praia, a praia de Santo Amaro de Oeiras. Para além de contemplar o Projeto Praia Acessível, durante os meses de julho e agosto, a Câmara Municipal de Oeiras tem sido nossa parceira, colocando 30 cadeiras no areal para usufruto dos nossos clientes nas primeiras semanas de setembro.
A realização desta semana logisticamente envolve muita gente, desde a equipa de refeitório, aos transportes matinais, às AAD que tem a tarefa de apoiam na preparação dos residentes, aos colaboradores e voluntários que acompanham o grupo, entre outros.
Em média, participaram 25 clientes entre ERPI e CD com 5 acompanhantes. Este é um trabalho que nos gratifica, pelos efeitos causados no nosso público-alvo. Tivemos boas surpresas ao longo da semana e ficámos muito felizes pelo impacto da nossa atividade e empenho.
Para além de usufruirmos da praia no período da manhã, o nosso almoço foi sempre concretizado ao ar livre e em contacto com a natureza.

1º Dia



O primeiro dia foi vivido com a emoção de sentir o cheiro a maresia, a vontade de sentir a areia entranhar-se nos pés, bem como sentir a água fria do mar.

Para fazer aumentar a temperatura, entre canções, coreografias e ginástica, conseguimos motivar o grupo, embora os casacos permanecessem em alguns elementos.

Este ano fomos surpreendidos com algo que há tanto tempo desejávamos: casas-de-banho para pessoas com mobilidade reduzida no areal. Para nós, constituiu um grande auxílio na nossa logística.





Parque Recreativo dos Moinhos de Santana

O Parque Recreativo dos Moinhos de Santana distingue-se precisamente, pela presença de dois antigos moinhos com uma vista lindíssima sobre a cidade de Lisboa e sobre o Tejo.

Para nós, uma das características mais interessantes é o coreto, pois permite-nos que estejamos todos reunidos dentro deste espaço.

É um dos poucos parques de Lisboa com WC acessível e condições de acordo com as nossas necessidades.

Um parque cómodo e bonito que preenche as nossas exigências para as especificidades do grupo.



2º Dia





O jogo das argolas foi um sucesso, pois todos fizeram o esforço de caminhar na areia para lançar as argolas em direção aos pinos, de acordo com a cor respetiva.

Uma manhã muito animada, que nos deixou cheios de apetite para o nosso almoço volante na Quinta da Alagoa.



Quinta da Alagoa





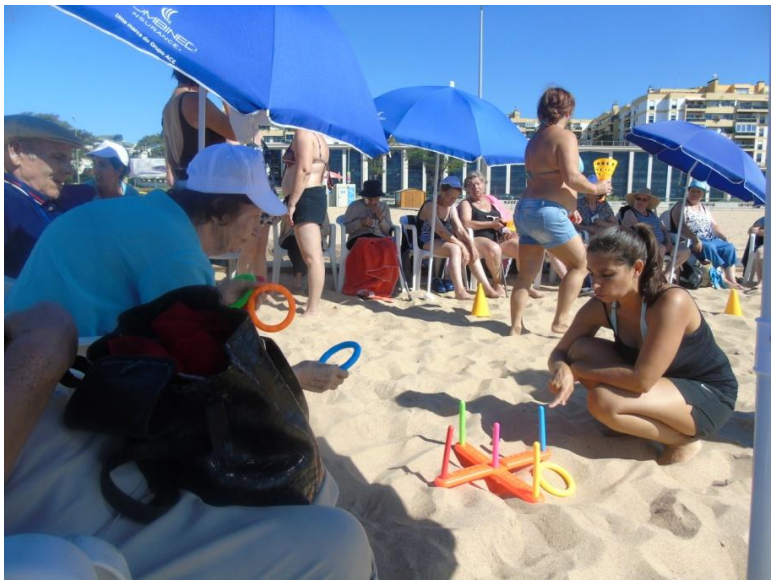
No 3º dia o "*speed ball*" e o "*lança bolas*" foram os jogos escolhidos para aquecer a manhã. Alguns recordaram a infância dos filhos, com este tipo de jogos, embora nessa altura fossem mais rudimentares.

Em contexto de praia, a estimulação cognitiva tem muito potencial e por isso mantemos esforços para que continue a fazer parte das atividades disponíveis ano após ano.

Foi o dia mais quente da semana, pelo que contámos com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Oeiras que nos cederam alguns chapéus para maior proteção dos participantes. O piquenique teve lugar no Parque das Nações, junto ao Oceanário, onde a música não faltou para motivar os bailarinos e a plateia.



3º Dia





Parque das Nações

No 4º Dia, fomos surpreendidos pelos Bombeiros Voluntários de Oeiras, que nos acompanharam ao longo da manhã e proporcionaram aos nossos clientes mais corajosos, banho de mar com o Tiralô.

Para além desta agradável surpresa, pudemos assistir a uma gincana interinstitucional, promovida pela Câmara Municipal de Oeiras. Uma ação destinada a pessoas com deficiência que tivemos oportunidade de assistir, usufruindo da música ambiente e do cenário envolvente.

A observação trouxe-nos ideias para atividades que possamos desenvolver futuramente e para os nossos clientes serviu de motivação por perceberem que muitas limitações estão por vezes apenas na nossa cabeça. O pensamento positivo ajuda a que a caminhada se torne mais fácil, bem como a realização de determinadas tarefas.

O almoço seguiu-se no Parque da Serafina, um espaço muito apreciado por todos pelas condições que nos proporciona.







No 5º e último dia, o tempo não foi nosso amigo, pois poucas foram as toalhas para nos aquecermos. No entanto, com a boa disposição da equipa e dos participantes, foram proporcionados momentos de grandes risadas.





Para culminar a semana em beleza, fomos almoçar ao McDonald's Oeiras. No ano passado os clientes adoraram, e por isso decidimos repetir o feito. Parceria estabelecida e sorrisos conquistados, fizeram deste menu o encerramento ideal para esta semana cansativa, mas frutífera.

Finda a época balnear, já se encontram ansiosos pela semana cultural que decorrerá de 2 a 6 de outubro. Na próxima Newsletter poderão encontrar informação sobre a mesma!

Terminamos com um especial agradecimento ao Sr. Fernando, motorista da Rodoviária de Lisboa, que trata o nosso grupo com muito carinho executando o seu trabalho de forma irrepreensível. Agradecemos também a todos os colaboradores e voluntários que, todos os anos, dão o seu melhor para o sucesso desta iniciativa. E agradecemos também a todos os clientes que se esforçaram por acordar cedo, por encontrar forças para subir e descer do autocarro e caminhar com afinco até ao destino. PARABÉNS! OBRIGADA! Estas duas palavras expressam bem o que sentimos pela partilha de momentos muito bonitos e que nos tornaram a todos, pessoas melhores.







PASSEIO SÉNIOR CML



A Câmara Municipal de Loures promoveu a 37.ª edição do Passeio Sénior. A iniciativa arrancou no dia 1 de setembro e, até ao final do mês de setembro, cerca de sete mil seniores do concelho de Loures desfrutaram de um dia de passeio e convívio diferentes.

Este ano foi efetuado um passeio de cacilheiro pelo rio Tejo, momento ao qual se seguiu um almoço de confraternização no Barreiro, no restaurante "Acordéon". A nossa instituição participou no dia 19 de setembro.

Um dia diferente mas do agrado de todos. Apanhámos o cacilheiro em Belém e durante o percurso a guia relatava factos históricos da cidade de Lisboa nomeadamente relacionados com os monumentos que se encontram na margem do rio.

Após todas as explicações turísticas, para que o percurso até ao Barreiro não se tornasse entediante, fomos animados com uma atuação de Acordeão. Uma atuação que colocou todo o público a cantar e a bater palmas.







Chegados ao Barreiro, fomos novamente de autocarro até ao restaurante. Um espaço com um jardim muito agradável, uma decoração e refeição digna de um casamento. Os clientes adoraram o bacalhau espiritual, chegando até a enviar especiais cumprimentos ao "*chef*".







Terminado o almoço, seguiram-se os discursos do Presidente da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, Dr. Nuno Leitão, da Vereadora Maria Eugénia Coelho e do Presidente da Câmara de Loures, Dr. Bernardino Soares.

Informaram a população sobre o que tem sido feito ao longo do mandato e enalteceram a importância que os mais velhos têm no concelho, razão pela qual continuam a concretizar este passeio.

Em seguida, não podia faltar o baile com música ao vivo, fazendo com que o público se divertisse dançando e observando.

De salientar o excelente acompanhamento por um elemento dos bombeiros que acompanhou o grande grupo em todos os momentos, para salvaguardar algum incidente que pudesse ocorrer. Numa atividade que envolve tanta gente, é uma forma de dar alguma segurança aos participantes.

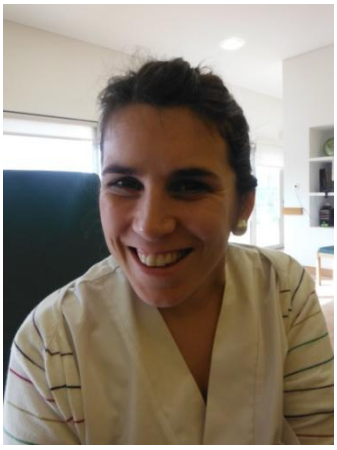
TERTÚLIA "ENVELHECER COM SENTIDO"





No dia 20 de Setembro, realizou-se no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, uma Tertúlia com a temática do envelhecimento saudável - "Envelhecer com Sentido". A dinâmica de grupo foi organizada e dinamizada pelos Psicólogos da União das Freguesias de Santa Iria de Azoia, São João da Talha e Bobadela, com a colaboração do Psicólogo do Polo, José Freitas. A sessão possibilitou a todos os clientes a expressão dos seus sentimentos, de forma livre e espontânea tornando-se um espaço securizante, de angústias e ansiedades do processo de envelhecer. Porque consideramos estas iniciativas, espaços importantes de partilha e de desenvolvimento pessoal onde cada cliente desenvolve capacidades de comunicação mais profunda consigo mesmo, iremos no futuro possibilitar a cada cliente novos espaços de encontro.

REFLEXOLOGIA – A ENERGIZAÇÃO DO SER FELIZ!



A facilidade na comunicação e a criatividade levaram-me a concluir uma Licenciatura em Educação e Comunicação Multimédia enquanto, ao mesmo tempo, aliava a vontade de conhecer o próximo, passar boas energias e ser melhor à capacidade de trabalho manual e sempre criativo.
Começo assim a minha vida profissional, onde Inês Afonso é mais que uma Terapeuta capaz de passar energia e ajudar o semelhante.
É uma passagem pela Reflexologia, pela saúde holística, não convencional, ousada e irreverentemente feliz.
Conceber a Saúde não é apenas diagnosticar e cuidar mas também conseguir passar a mensagem, física e emocional, para que o nosso corpo seja capaz de se abstrair de si, ao mesmo tempo que nós nos libertamos para uma vida mais saudável, mais feliz.

Na Reflexologia, quando se estimula os reflexos nos pés, evoca-se uma resposta involuntária nos órgãos e glândulas ligados por canais energéticos a esses reflexos específicos.
Esta terapia pode ser utilizada para tratar, prevenir ou detetar muitas patologias.
A reflexologia tem inúmeros benefícios, experimente e conheça por si.

Abrace a reflexologia na sua vida, vai sentir diferenças no seu dia-a-dia.

Sou por si, pelas nossas energias e boas memórias.

Inês Afonso



FORMULÁRIO DE INTERESSES - COOPERADORES

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, regista um aumento do número de cooperadores: na data da sua constituição em 4 de dezembro de 1999 éramos 34, em julho de 2017 somos 109. Como tal, colocou-se em circulação um questionário com o propósito de manter vivo o espírito dos Cooperadores, contribuindo para uma maior proximidade entre nós e uma relação mais próxima com o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

O questionário permitirá reunir algumas sugestões de atividades, para que o grupo de cooperadores se conheça melhor.

Cooperativa de Solidariedade Social
OS AMIGOS DE SEMPRE, CRL

UM NOVO SITE BREVEMENTE…

Um site funcional e com excelente apresentação é cada vez mais um bem necessário para qualquer organização.

Para nós, a comunicação é fundamental e o nosso investimento num novo site, mais dinâmico e interativo pretende facilitar o acesso de todos a qualquer informação, agenda, notícias, enfim permitir que nos visitem e comuniquem online sempre que necessitem.

Fiquem atentos, pois em breve anunciaremos qual o endereço do nosso novo Site!



EVENTOS A NÃO PERDER!

31 outubro	Dia das Bruxas
10 novembro	Comemoração do São Martinho
21 novembro	8º Aniversário do Polo Comunitário
6 a 10 dezembro	Natalis 2017 – FIL de Lisboa
16 dezembro	Festa de Natal

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