Cooperativa de Solidariedade Social
OS AMIGOS DE SEMPRE, CRL

NEWSLETTER nº 19

DEZEMBRO|2017

UM FELIZ ANO NOVO ESTÁ NAS SUAS MÃOS

Estamos a iniciar o ano novo de 2018, que esperamos que seja melhor que o anterior e, a propósito, vou contar uma história.

Numa aldeia remota da Índia havia um guru famoso pelos conselhos cheios de sabedoria que dava aos muitos forasteiros que o vinham consultar.

Um rapazote, seu vizinho e muito atrevido, decidiu pô-lo à prova, humilhá-lo mesmo, se possível.

Apanhou um passarinho, escondeu-o dentro das mãos, deixando-lhe de fora, apenas, a cabeça e foi ter com o sábio." Guru, tu que és um dos homens mais sábios deste nosso grande país que é a Índia, vês este passarinho que eu tenho nas minhas mãos. Vais dizer-me, então, se ele está vivo ou está morto."

O rapazote preparava-se para, se ele dissesse que o passarinho estava morto, abrir as mãos, soltá-lo e deixá-lo voar. Se ele dissesse que estava vivo cravar-lhe-ia a unha no pescoço, matá-lo-ia e demonstraria ao guru que ele, afinal, não era tão sábio como se dizia.

O guru pensou, pensou e quando o rapazote já imaginava que o tinha embaraçado, respondeu-lhe:

"O passarinho não está vivo nem está morto, está nas tuas mãos."

Infelizmente nem tudo está nas nossas mãos, nem tudo depende só de nós. Mas mesmo nas situações em que tudo parece depender do destino, da engrenagem em que estamos metidos ou dos poderosos, há sempre algo que podemos fazer pela nossa vida, pelo que nos faz falta, pelos nossos sonhos e pelos outros.

O importante mesmo é nunca baixarmos os braços, não nos deixarmos paralisar pelo desânimo e pelo deixa andar nem esperarmos sentados que os outros nos venham atirar a boia que nos salve.

A vida que queremos para nós e para os outros está nas nossas mãos.

Feliz ano de 2018!

Artur Lemos

SEMANA CULTURAL



No dia 2 de outubro, teve inicio a segunda semana de atividades no exterior, intitulada de semana cultural.

Começamos com uma visita ao Cristo Rei, para que pudessem vislumbrar a magnifica paisagem de Almada para Lisboa.

Nem todos subiram aos pés do Cristo Rei, uma vez que após o elevador se segue um número elevado de escadas. No entanto, quem não subiu disfrutou do jardim do santuário, local onde pudemos disfrutar do almoço.

A 3 de outubro, visitámos o Museu Nacional do Azulejo que é um dos mais importantes museus nacionais, pela expressão artística diferenciadora da cultura portuguesa através do azulejo. Este 2º dia, foi marcado pela beleza da coleção, sendo que só visitaram duas salas devido ao cansaço do nosso público, ficando prometido um regresso.

Os clientes deliciaram-se com esta visita.





No 3º dia, 4 de outubro, visitámos o Museu do Vinho e da Vinha de Bucelas. Um museu que nos dá a conhecer a história local, tendo como elemento norteador o vinho característico da região de Bucelas. Este equipamento fez com que os nossos clientes recordassem vivências e memórias. Foi uma visita na qual todos participaram partilhando as suas experiências durante a infância e a juventude.







Para fazer o nosso piquenique elegemos o Parque Municipal de Montachique, mas como a temperatura estava pouco agradável, permanecemos neste espaço pouco tempo e fomos fazer uma visita panorâmica pela cidade de Loures.

Feita a pausa imposta pelo feriado de 5 de outubro, todos restabelecemos energias para desfrutar do último dia desta nossa semana.

Para finalizar, escolhemos visitar o Museu Municipal de Alverca, no qual se encontram coleções de várias áreas temáticas: arqueologia, história e património, escola antiga, etnografia e fotografia. As duas últimas foram fruto de uma recolha efetuada junto da população local, que contribuiu deste modo para a preservação da memória local.

De facto, a maioria dos clientes, principalmente as senhoras, recordaram toda a época em que lavavam nos tanques, as peças de roupa que vestiam, os ferros com brasas, enfim, todos tiveram histórias para contar.

Para além do contacto com as peças antigas, uma das coisas que mais gostaram foi a possibilidade de realizarem jogos tradicionais dentro do museu. A diversão imperou durante a visita, o que a tornou especial.

Parte do grupo já conhecia o museu por ter participado numa oficina de barro, mas manifestaram vontade de regressar, dada a proximidade que sentem com as suas histórias de vida.







O almoço decorreu na Quinta do Sobralinho, no espaço de piquenique, junto ao pomar de citrinos, com vista para o Palácio.

Para aproveitar os últimos momentos desta nossa divertida semana, após o almoço realizamos uma visita panorâmica até Vila Franca de Xira. Durante o percurso, partilhámos informações sobre as terras por onde íamos passando. No fundo, fizemos um balanço de como conheceram e como está hoje. Foi sem dúvida, um culminar interessante que enriqueceu cada um de nós. Para o ano esperamos fazer mais e melhor!




CRE ALZHEIMER - SALAMANCA

Os técnicos, Teresa Pires, José Freitas e Ana Rita Silveiro tiveram a oportunidade de visitar o Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer - CRE Alzheimer de Salamanca, no dia 20 outubro. Começaram por se reunirem com a Assistente Social, que apresentou a instituição e o seu funcionamento, os serviços prestados e organização, a composição da equipa multidisciplinar, cuja intervenção se centra no modelo de Atenção Centrada na Pessoa. Ainda no período da manhã, assistiram a uma conferência sobre a importância do uso das terapias não farmacológicas e os resultados positivos que estas terapias têm no aumento da qualidade de vida dos clientes com doença de Alzheimer e outras demências.

A visita pelos espaços da instituição, assim como pelas múltiplas salas de trabalho, proporcionaram um contacto com boas práticas e equipamentos inovadores utilizados na intervenção com as pessoas com demência.

Congratulamo-nos por avaliar que no Polo Comunitário já são adotadas algumas das técnicas desenvolvidas pelo Centro de Referência Estatal e que os resultados têm evidenciado melhorias e bem estar em algumas patologias demenciais.





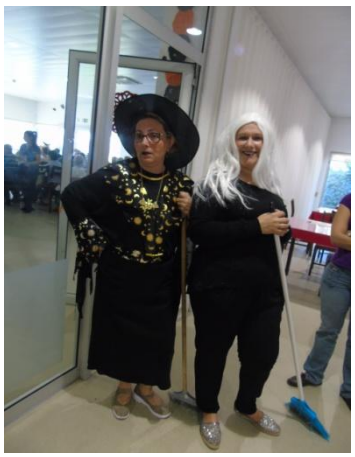

SESSÃO DE INFORMAÇÃO SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER

No dia 24 de outubro, participamos com um grupo de Centro de Dia juntamente com alguns familiares, numa sessão de esclarecimento sobre a Doença de Alzheimer, promovida pela Câmara Municipal de Loures em parceria com a Alzheimer Portugal.
Para além da palestra, foram visualizados dois filmes temáticos, tendo no final sido fornecidos os contactos da Linha de Apoio "Informar Mais" da Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos doentes de Alzheimer.

Telefone: 213 610 465
E-mail: informarmais@alzheimerportugal.org
Horário de atendimento: 09h30-13h e 14h-17h

DIA DAS BRUXAS






No passado dia 31 de outubro, concretizamos uma pequena dramatização intitulada “Vilar da Esperança”. Uma peça construída pelos participantes, desde o texto, à distribuição das personagens, escolha do cenário e cujo produto final foi muito positivo, tanto para os atores como para o público assistente.
Uma curta comédia, cuja personagem principal era anã e tinha o desejo de crescer mais uns centímetros, algo que concretizou em parte, uma vez que apenas lhe cresceram os pés! Um momento registado em vídeo, para mais tarde recordarmos!

ABERTURA DO ANO LETIVO ACADEMIA SÉNIOR



No dia 2 de novembro, o Polo Comunitário esteve presente na Cerimónia de abertura do ano letivo da Academia Sénior da União de Freguesias, enquanto parceiro deste projeto, desde 2011.
A parceria constitui-se com a realização das aulas de Yoga, desenvolvidas nas instalações do Polo, com a colaboração voluntária da Cooperadora Fernanda Gil.
Temos registado um aumento do número de inscritos na disciplina, o que evidencia o sucesso desta parceria e o desejo que a mesma se mantenha no espaço e no tempo.

DIA DE SÃO MARTINHO



No dia 10 de novembro, antecipámos a comemoração do dia de São Martinho. Fizemos uma improvisação teatral na qual satirizamos a falta de castanhas e a má qualidade das mesmas devido às condições climatéricas.
Uma vendedora de castanhas, abordada por um bêbedo dando origem a um conflito entre ambos. Um conflito que foi o foco da comédia instalada que abriu o apetite para o lanche reforçado.



POLVOS DO AMOR

O projeto Polvos do Amor foi partilhado pela colaboradora Laurinda Lampreia, que viu na internet esta iniciativa, com início em 2013, na Dinamarca.
Este projeto, que tem sido replicado um pouco por todo o mundo, constitui-se com voluntários que fazem polvos em crochet para bebés prematuros e os entregam nos serviços de neonatologia das várias unidades hospitalares. Os polvos obedecem a critérios rigorosos de execução para não colocar em risco a integridade dos prematuros: a cabeça tem oito centímetros e os tentáculos, esticados, não podem ultrapassar os 22 cm e a obrigatoriedade de serem 100% algodão.
Fazer os polvos exige alguma perícia e rigor pelo que apenas duas residentes, Emília Fonseca e Hermínia Paiva, em conjunto com a colaboradora Laurinda, concretizaram o projeto. Durante 4 meses fizeram 22 polvos que foram entregues no dia 13 de novembro, no serviço de Neonatologia do Hospital de Santa Maria.





HORTA DOS SENTIDOS

Aquando da elaboração do plano de atividades para 2018, questionados os nossos clientes sobre algo que gostassem de realizar, alguma atividade que lhes pudéssemos proporcionar, eis que surgiu a ideia de termos uma pequena horta. Algo que lhes permitisse mexer à vontade, tomar conta, mas sobretudo que despertasse os sentidos.
Foram os clientes que decidiram o que plantar e são responsáveis pela manutenção do espaço com a supervisão da Animadora. Atualmente já nasceram alhos, coentros, salsa, malaguetas e temos morangueiros oferecidos pela cliente de apoio domiciliário D. Natércia.
Na encosta também foram lançadas sementes de girassol que nos tinham oferecido no passeio sénior, pelo que esperamos embelezar o espaço que envolve o Polo.
Em 2018, já teremos resultados do que semeamos para que possamos explorar os sentidos de todos, principalmente durante o verão, época de maior utilização do jardim.




8º Aniversário Polo



No dia 21 de novembro, comemorámos mais um aniversário do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Oito anos que passaram num instante, mas que têm sido marcados pelo desenvolvimento de um bom trabalho.
Momentos muito bons, outros menos, mas a caminhada do crescimento assim o exige e a oportunidade de melhoria tem sido o investimento feito, por todos nós.
A Festa foi animada pelo Grupo de Serenatas "Sinfonias ao Luar", um grupo muito semelhante a uma tuna académica, pelo que para alguns foi uma novidade assistir ao vivo.



O ano foi passado em revista através de um vídeo que ilustrou serviços, atividades desenvolvidas e boa disposição no dia-a-dia. Para muitos uma surpresa, pois não esperavam aparecer, para outros o entusiasmo e a expectativa do que poderia surgir no ecrã.
Não é fácil resumir tudo o que fazemos num vídeo de 15 a 20 minutos, pois nunca é suficiente, no entanto, são captados momentos muito interessantes que com alegria são revividos.
O Presidente do Conselho de Administração, Artur Lemos, proferiu algumas palavras de alento e incentivo a todos os que compõem esta grande família. Cooperadores, colaboradores, clientes, familiares, voluntários, parceiros, enfim, ninguém foi esquecido no reconhecimento por todos os anos de funcionamento.

A celebração do 8º aniversário não podia deixar de ser acompanhada pelo cantar de Parabéns e pela abertura de champanhe, para assinalar esta data que nos é tão especial. A Festa teve continuidade com o lanche, havendo espaço para o convívio e fortalecimento de laços.
Uma tarde que nos emocionou e preencheu, motivando-nos para continuar a trabalhar sempre com a visão de fazer sempre melhor.



NATALIS 2017 – FEIRA INTERNACIONAL DE LISBOA



A NATALIS teve lugar na FIL e decorreu de 6 a 10 de dezembro. Um grande evento de Natal para as famílias, composto por 4 áreas distintas mas complementares: Mercado de Natal, Mercado de Oportunidades, Mercado do Chocolate e, este ano, pela primeira vez o Mercado de Doces Conventuais, tudo isto com ligação à maior Feira Popular Indoor – FIL Diverlândia.
Esta Feira também é conhecida pela sua vertente solidária, pois permite que as Instituições de Solidariedade Social participem sem qualquer custo, sendo uma forma de as promover e permitir angariação de fundos.
Este foi o terceiro ano que participamos e acreditamos que o esforço é benéfico, pois dá visibilidade à nossa instituição.

Tivemos a oportunidade de levar um grupo de Centro de Dia, no dia 6 de dezembro, e um grupo de ERPI, no dia 7 de dezembro, a visitar a NATALIS.
Para os clientes é uma visita divertida na qual para além de verem alguns dos seus trabalhos à venda, podem também adquirir presentes a baixo custo e doçaria tradicional.





FESTA DE NATAL



No dia 16 de dezembro, Conselho de Administração e colaboradores reuniram-se à mesa para celebrar o natal. Um almoço que antecedeu a Festa de Natal para o público em geral e que promoveu o convívio entre colaboradores e a administração.
No final do almoço, o Presidente do Conselho de Administração, em nome de todos os elementos, manifestou o apreço pelo esforço e dedicação da equipa. Simbolicamente cada colaborador recebeu um cabaz de natal como forma de reconhecimento.
Para animar o almoço e dar continuidade ao espírito de convívio, todos foram convidados a assistir à atuação do grupo do Centro Comunitário de Almada.

O espetáculo teve início pelas 15h00, e foi uma grande surpresa principalmente para clientes e colaboradores, pois um dos elementos do grupo é uma cara bem conhecida de todos. A técnica Ana Rita Silveiro e a sua família prepararam-nos um espetáculo diversidades que preencheu os nossos corações.
Canções de Natal, poemas, pequenas dramatizações de contexto bíblico, uma energia contagiante que acalentou a plateia.
Sem dúvida, que o natal e o seu espírito tiveram bem presentes nesta festa, deixando em todos uns largo sorriso de satisfação. Os clientes adoraram e quiseram manifestá-lo agradecendo a festa linda que tiveram oportunidade de presenciar.









A diversão foi muita e o pai natal também nos veio visitar, como já é hábito há alguns anos, pois nunca se esquece de nós.
Terminada a atuação chegou a hora do lanche partilhado, para o qual cada família deu o seu contributo.
Entre sonhos e rabanadas chegou a hora de abusar e matar saudades dos doces tradicionais de natal. Para os nossos clientes é sempre a altura mais aguardada, pois para além de estarem com a família, os que têm essa possibilidade podem ainda disfrutar dos doces que tanto gostam.
Para o ano haverá mais, agora aguardarão a verdadeira ceia de natal.

NOVO SITE E CONTATOS

Desde dezembro de 2017 que o Polo Comunitário alterou os seus canais de comunicação através de email, personalizando os setores, contribuindo para uma melhor gestão e comunicação.
Informamos também da existência de um novo site, mais apelativo, completo e personalizado.

Conselho de Administração - administracao@amigosdesempre.pt

Serviços Administrativos - geral@amigosdesempre.pt

Teresa Pires - Direção e Direção Técnica - direcao@amigosdesempre.pt

José Freitas – Estrutura Residencial Para Idosos - estruturaresidencial@amigosdesempre.pt

Ágata Oliveira – Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário - asocial@amigosdesempre.pt

Gonçalo Simões e Rita Clemente - Equipa de Enfermagem - enfermagem@amigosdesempre.pt

Carla Cardoso – Fisioterapia - fisioterapia@amigosdesempre.pt

Marisa Leitão e Rita Silveiro – TSASC e TSRPM - tecnicas@amigosdesempre.pt

Visite-nos em www.amigosdesempre.pt

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