Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre

NEWSLETTER Nº28 **março | 2020**

Texto Artur Lemos

A COMUNIDADE DO POLO

Durante os cinco primeiros anos de existência do Polo, havia um número significativo de elementos cujo contributo para a ajuda mútua e para a dinâmica da vida coletiva era mais rica. O envelhecimento dessa população leva-nos a pensar que é preciso encontrar formas adequadas à nova realidade, mas sem renunciar ao envelhecimento ativo da comunidade do Polo. Polo comunitário porque é uma comunidade, com diversos graus de prática comunitária e com modalidades diversas de se inserir e contribuir para a comunidade circundante.

Práticas a seguir por quem só é capaz de as realizar, em grau crescente de dificuldade:

1.Sorrir, sorrir sempre: primeiro estranha-se e, depois, entranha-se;

2.Mencionar o nome da pessoa com a qual nos cruzamos;

3.Saudar, com palavras, e repetidamente, a qualquer hora do dia: olá, boa tarde, bom dia…

4. Fazer menção de escutar; a missão de interpretar e atuar pertence, porém, às agentes de ação direta. Os colegas de lar só devem sinalizar quem necessita de ajuda. Nem ajudas diretas nem toque.

DIA DE REIS





No dia 6 de janeiro, recebemos no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, o Grupo Coral “Cantinho da Alegria” da CURPI de Vale Figueira, para nos cantarem as janeiras e assim nos desejarem um feliz ano novo. Presentearam-nos com músicas conhecidas, louvando o menino Jesus e a Nossa Senhora.
Antes de findarem a atuação, o residente Olivier Simplício foi convidado a cantar com o grupo, a música “A Montanha azul”, uma vez que o residente é oriundo de Vale Figueira e muitos elementos deste o grupo, o conhecem há muitos anos.
Foi uma tarde deliciosa, em que residentes e clientes de centro de dia, solicitavam *“apenas mais uma”*. Para além disso, a voz do colega residente também foi uma surpresa, pois consideraram que tem uma belíssima voz e que terá de cantar mais vezes para o grupo.
O nosso agradecimento ao “Cantinho da Alegria” que solidariamente esteve connosco, proporcionando-nos uma tarde musical cheia de calor humano para começarmos 2020 em beleza.

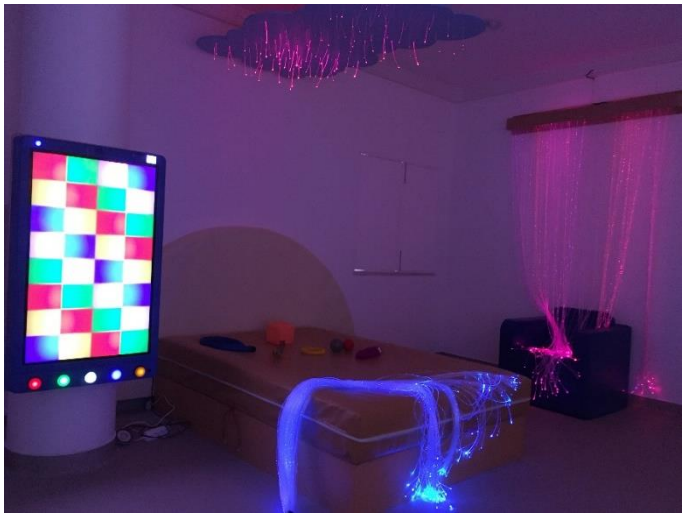
LANÇAMENTO LIVRO "ANURA, aqui vou eu!"

Outrora, em 2016, abrimos a porta à escritora Teresa Castelo para nos apresentar o livro *PLANETA TERRA, AQUI VOU EU!* Volvidos quatro anos, em parceria com a Academia Sénior de São João da Talha, a autora esteve connosco no dia 8 de janeiro, pelas 14h30, com o propósito de lançar o seu segundo livro *ANURA, aqui vou eu!*
A aquisição do livro pôde ser efetuada no dia, por um valor promocional e com autógrafo da escritora.





SNOEZELEN, UMA TERAPIA A NÃO PERDER!





A nossa Sala Snoezelen, encontra-se equipada com material para estimulação sensorial (luzes, sons, cores, texturas e aromas), visando a utilização por crianças, adolescentes, adultos e população sénior. Dado o nível elevado de dependência de muitos idosos e outras pessoas portadoras de deficiência, ou até de crianças com necessidades educativas especiais, o snoezelen é uma alternativa e complemento à fisioterapia, à animação sociocultural e à psicomotricidade, com vista a proporcionar maior qualidade de vida.
A estimulação sensorial é utilizada como promotora de relaxamento e lazer, não somente às pessoas que se encontram em processos demenciais, mas também, numa vertente preventiva e de alívio da dor ou facilitadora de aprendizagens ou descoberta de emoções e reações. Este tipo de intervenção atua em múltiplos circuitos neocorticais, a nível da propriocepção, sistema vestibular e cinestésico.
A intervenção multissensorial pode ser aplicada a destinatários com características várias: perturbações do desenvolvimento; perturbações de ansiedade e humor; perturbações alimentares; dor crónica; depressão pós-parto; interação mãe-bebé; dificuldades na interação social, demências, entre outros.
Se estiver interessado/a em adquirir a suas sessões, contacte os serviços administrativos através dos seguintes contactos: telefone **211 818 122** ou email **geral@amigosdesempre.pt**

CONGRESSO NACIONAL DA GESTÃO DE CUIDADOS DA QUALIDADE DOS CUIDADOS À PESSOA IDOSA

A Cooperativa de Solidariedade Os Amigos de Sempre aposta na formação contínua dos seus colaboradores. Este ano, Diretora Técnica e Assistente Social, participaram no Congresso Nacional da Gestão da Qualidade dos Cuidados à Pessoa Idosa. Entre partilha de experiências, foi um dia proveitoso e bem passado.



REVISTA À PORTUGUESA "Volt'a Portugal em Revista!"





Alguns residentes e clientes de centro de dia tiveram a oportunidade de assistir à revista à portuguesa "Volt'a Portugal em Revista!", com António Calvário e Natalina José como cabeças de cartaz. No dia 24 de janeiro, no Auditório do Centro Cultural de Moscavide, pelas 15h00, decorreu esta sessão especial para utentes de Instituições, Universidades Séniores, Centros de Dia e Lares. Com duração de 90 minutos, puderam assistir a rábulas divertidas, músicas orelhudas e ver um espetáculo de "encher o olho".

O nosso agradecimento à Câmara Municipal de Loures pela cedência de transporte, o que fez com que esta atividade fosse possível.



APOIO A PROJETO DE FINAL DE CURSO

A aluna do 3º ano de Higiene Oral da Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa, Filipa Reis, escolheu o Polo Comunitário Amigos de Sempre, para realizar o seu projeto final de curso. Um projeto sobre a Dependência e Auto-perceção da saúde oral, em idosos, sob orientação da Professora Sandra Graça.
De 27 de janeiro a 4 de fevereiro, no período da manhã, decorreu a realização de questionários e observação da cavidade oral durante cerca de 20 minutos, com cada cliente que demonstrou interesse em participar.
Residentes e clientes de centro de dia foram os visados na contribuição para o projeto desta aluna.

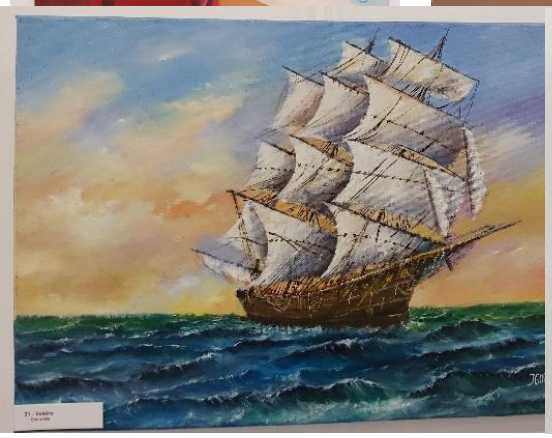


EXPOSIÇÃO DE PINTURA - PINTOR JOSÉ MENDES – JUNTA DE FREGUESIA BOBADELA

No dia 12 de fevereiro de 2020, por volta das 14h00, seis dos nossos clientes de ERPI e o Sr. Fernando do centro de dia, apreciadores de Arte, visitaram uma Exposição de Pintura a óleo da autoria do Pintor José Mendes, na Junta de Freguesia na Bobadela. Os clientes gostaram muito da exposição, considerando um portefólio pequeno, dada a vontade de verem mais, pois revela muita qualidade. Consideraram os quadros lindíssimos, todos eles de cores intensas e de muito bom gosto. Os mais apreciados, unanimemente, foram o “Veleiro” e o “Lembrar Amália”. Uma tarde cheia de emoções e vivências, transportando-nos para algumas paisagens maravilhosas. Após a exposição, degustámos um pastel de nata, da nossa tão apreciada Figueira Flor, muito saboroso!







DIA DE S. VALEMTIM NO POLO COMUNITÁRIO






Dia 24 de fevereiro comemoramos o dia de S. Valentim, caracterizado por duas personagens, Valentino e Valentina. Uma delas, a nossa voluntária Maria José. Foi distribuído um miminho aos clientes, composto por um coração com três características de cada cliente, nomeado por eles próprios. Foi uma manhã muito divertida e cheia de uma carga emocional muito forte, mas muito positiva. Para terminar em beleza, ao lanche foram distribuídos por todos os nossos clientes um magnífico e delicioso bolo, cozinhados pela D. Isabel, feitos com muito amor e carinho, neste dia tão especial.



FESTA DE CARNAVAL – CORAÇÕES DE VALE DE FIGUEIRA

No dia 21 de fevereiro de 2020, depois de almoço, alguns dos clientes de Centro de Dia, participaram na Festa de Carnaval nos Corações de Vale de Figueira. Festa com a participação massiva da Academia sénior, com apresentações, coreografias, cantares e danças. Uma grande interação. Foi uma tarde repleta de animação com boa música, dança e boa disposição. Uma grande dinâmica de grande satisfação para todos. Disfrutaram de uma tarde muito divertida. E um dia diferente para toda a gente. Os clientes gostaram muito deste dia!!!!







CARNAVAL NO POLO COMUNITÁRIO

O nosso Carnaval 2020, foi assinalado no decorrer da tarde do dia 24 de fevereiro. Sendo o tema livre, os nossos residentes e clientes de centro de dia, não deixaram de estar à altura com grandes trajes, com os quais desfilaram. Desde a escolha dos fatos, todos os acessórios, maquilhagem e toda a envolvência do grupo, foi muito positiva.
Fatos do nosso atelier arrojados e pensados ao pormenor, tais como, príncipes, rainhas, duquesas, palhaços entre outros. A intercâmbio neste dia, foi com o Centro de Estudos TROFÉU DAS LETRAS. Um desfile inter-geracional, com muita música, animação e muito boa disposição. Os meninos, com caracterizações arrojadas, deram início ao nosso desfile, os residentes, clientes de centro de dia e colaboradoras, desfilaram as suas máscaras diversas, mostrando aos mais novos, que os mais velhos também podem ser muito divertidos e que não há idade para sermos felizes.
Terminámos o desfile com duas atuações, muito especiais, a D. Siolete com variadíssimos versos da sua autoria e o Sr. Olivier com um fado, que nos trouxe a todos muitas emoções.
Após o desfile, dançámos, convivemos e lanchámos, tendo sido servido bolinhos apetitosos, que fez as delícias dos nossos clientes.

















DIA DA MULHER – POESIA E ANEDOTAS NO POLO COMUNITÁRIO

No dia 9 de março 2020, dia referente ao Dia da mulher, partilharam connosco aos alunos da Academia Sénior os seus saberes com poesias e anedotas animaram a tarde dos clientes de Centro de Dia. Uma das nossas clientes Alice Lopes, do Centro de dia relatou uma experiencia. Foi um momento de partilha e reflexão um tarde muito bem passada, com muito humor e diversão. No final foram distribuídas flores para todas as mulheres.









ATIVIDADES EM TEMPO DE PANDEMIA CORONAVÍRUS

No dia 13 de março, a Cooperativa de Solidariedade Os Amigos de Sempre, lançou o seu Plano de Contingência para fazer face à nova Pandemia Coronavírus – COVID 19.

O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre tem acompanhado e debatido as informações permanentes veiculadas pela Sra. Ministra da Saúde e da Direção Geral de Saúde (DGS), sobre a evolução do Coronavírus no país, nomeadamente o impacto que esta pandemia poderá ter na população idosa.

A par com todas as orientações emanadas e que digitam a proibição de realização visitas em todas as estruturas residenciais, designadamente ERPI e Lar Residencial, como forma de consolidar a fase de contenção da epidemia, nomeadamente nas Regiões Norte e Algarve, o Polo Comunitário diferiu a suspensão de visitas na Estrutura Residencial, por tempo indeterminado e com efeitos imediatos, após estreita análise sobre os antecedentes clínicos da população residente, assim como na proteção dos seus trabalhadores, profissionais prioritários enquanto cuidadores formais.

É deveras importante que todos nós encontremos formas de organizar todo o apoio possível aos nossos idosos, numa fase em que a instituição está iminentemente sujeita a gerir prioridades a cada dia.

Ao isolarmos a instituição, novas dinâmicas surgiram, reinventámo-nos enquanto profissionais, adaptando práticas e rotinas. E porque isolamento não é sinónimo de sedentarismo, foram diversas as atividades realizadas, com o objetivo de manter as rotinas e a estimulação dos residentes.


















DISTRIBUIÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL – CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES

A Câmara Municipal de Loures visitou as 29 instituições do concelho, com respostas de Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)/Lar, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, apoio alimentar/cantina social, a fim de distribuir 1800 máscaras de proteção, 2900 jogos de luvas e mais de 300 litros de líquido desinfetante.
Com estas ações, o Município de Loures pretende apoiar um conjunto de entidades e respetivos trabalhadores, que continuam a prestar às populações.
A Cooperativa foi agraciada com este gesto, deixando junto de vós as imagens de um dia particularmente feliz.





EVENTOS A NÃO PERDER*	
2 ABRIL	**EUCARISTIA PASCAL**
12 ABRIL	**PÁSCOA**
25 ABRIL	**DIA DA LIBERDADE**
3 MAIO	**DIA DA MÃE**
5 MAIO	**DIA MUNDIAL DA HIGIENE DAS MÃOS**
15 MAIO	**DIA DA FAMÍLIA**
16 MAIO	**MOSTRA SOCIAL**
1 JUNHO	**DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**
12 JUNHO	**SANTOS POPULARES**

* Devido à atual Pandemia Coronavírus, os eventos programados encontram-se suspensos ao exterior, por tempo indeterminado.

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