COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE



NEWSLETTER Nº33 | junho 2021

AOS COOPERADORES

Desta vez dirijo-me a todos e a cada um dos Cooperadores, particularmente aos mais novos nessa qualidade e na idade. A razão: No fim do corrente ano a Cooperativa tem eleições para os seus Órgãos Sociais para o período 2022 a 2025.

A maioria esmagadora dos lugares daqueles Órgãos são hoje ocupados por cooperadores da primeira geração, isto é, por aqueles que há 20 anos tiveram a ideia, criaram as bases e viriam anos mais tarde a ser importantes na construção e início de atividade do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

Alguns daqueles iniciadores já nos deixaram não podendo esquecer, de entre eles, o saudoso Artur Lemos falecido há um ano atrás, ele próprio membro constante das várias direções - Órgãos Sociais desde os primórdios da Cooperativa; a maioria dos outros, aonde se inclui o signatário, tem já idade avançada , e quiçá sem os conhecimentos hoje imprescindíveis não só das áreas de gestão moderna, como do manejo das novas tecnologias hoje essenciais ao bom desempenho das tarefas próprias dos Órgãos de Administração.

É tempo de os novos cooperadores de entre os quais contamos, felizmente, com profissionais da área já perfeitamente enquadrados no Polo, por nele exercerem a sua atividade, renderem nos vários Órgãos Gerentes da Cooperativa, aqueles que estão prestes a terminarem o seu mandato e assim assumirem os destinos da Cooperativa.

Estou convicto que todos os da segunda geração compreenderão as razões ora expostas e que não deixarão de responder SIM ao desafio que aqui deixo, não obstante a circunstância de se encontrarem em plena atividade nas suas profissões e/ou com ocupações de ordem pessoal e familiar cheias de acuidade e necessidades de grande empenho.

A circunstância de, em boa hora, Administrações anteriores e atual, terem progressivamente delegado algumas das suas funções na Direção Técnica e, em cadeia, em Quadros da Instituição não deixará de aliviar a "carga" que novos cooperadores a que me dirijo, poderão, num primeiro momento, pressentir na análise deste desafio.

São João da Talha, junho 2021

Henrique Leal

"QUALIDADE DE VIDA, STRESSORES E COPING EM CUIDADORES FORMAIS DE IDOSOS EM CONTEXTO DE COVID-19."





No âmbito da tese de doutoramento de Andreia Perez Pereira, foi aplicado um questionário aos trabalhadores, com o objetivo principal de explorar a experiência emocional, stressores e os recursos de coping em cuidadores formais de idosos, em contexto de pandemia de COVID-19. Neste questionário, não foram recolhidas quaisquer informações que identificassem os participantes. As respostas foram diretamente inseridas numa base de dados, para serem posteriormente analisadas em conjunto, apenas pelos investigadores e no exclusivo âmbito deste estudo. As questões exigiram que os participantes se concentrassem no que viveram neste período e no cuidado aos idosos desde o início da pandemia.



PARCERIA ISCE – ESTÁGIOS DE 2º ANO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL





O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre estabeleceu uma parceria com o Instituto Superior de Ciências e Educação de Odivelas, acolhendo pela primeira vez, estágios curriculares do Curso de Licenciatura em Animação Sociocultural. Recebemos duas alunas do 2º ano deste curso, que iniciaram o estágio a 5 de abril e concluíram a 17 de junho, perfazendo 144 horas de prática em contexto laboral. Estes estágios pressupõem intervenção/ação, pelo que as alunas acompanharam todas as atividades programadas, efetuaram diagnóstico de interesses e necessidades e estruturaram um miniprojecto que tiveram a oportunidade de implementar, efetuando a avaliação do mesmo.

Uma das alunas identificou como problemática, o maior declínio cognitivo após surto COVID, o que a levou a desenvolver o miniprojecto "Sempre a Aprender" e que consistiu no desenvolvimento de jogos interativos, visando a estimulação cognitiva através da memória, perceção visual, orientação, cálculo, interpretação de imagens, reconhecimento de sons do quotidiano, músicas antigas e respetivos artistas, imagens, identificação de sentimentos e emoções, entre outros aspetos.





Os residentes estiveram bastante recetivos à presença da estagiária bem como às suas propostas de intervenção. Os jogos interativos dinamizados em suporte PowerPoint tiveram bastante adesão e geraram uma competitividade saudável entre os participantes.

A cada sessão questionavam se na próxima semana haveria mais, o que se revelou positivo!

Este estágio terminou a 14 de junho, com sucesso.





A outra aluna, apurou, durante o diagnóstico, que um grupo de residentes tinha interesse por culinária. Como tal, reuniu o grupo para concretizar uma "chuva de ideias" e partilharem as receitas das suas origens. Deste modo, foram reativadas as Oficinas de Culinária, tendo em conta as tradições de um grupo de cerca de 10 elementos. Recorrendo à reminiscência, foi desenvolvido o miniprojecto "Oficina de Culinária – As nossas Tradições".
Efetuaram pesquisa e selecionaram as receitas que gostariam de conceber: Bolinhos de Azeite, Fatias Douradas, Filhoses, Tigelada e Torcidos de Torres Vedras.





Os ingredientes utilizados, foram selecionados com a supervisão da equipa de enfermagem, tendo em conta as restrições alimentares de todos, para que assim pudessem degustar o produto final, sem intercorrências.




Os residentes manifestaram grande satisfação perante a presença empática da estagiária, bem como pela participação nas oficinas. Cozinhar, saborear e partilhar foi tão bom que para além da avaliação atribuída ter sido positiva, solicitaram a inclusão das oficinas de culinária no programa semanal de atividades.
A experiência de confecionar produtos típicos com farinha integral, leite sem lactose, entre outros produtos bio, fez com que as limitações de saúde fossem atenuadas, pois puderam provar produtos que habitualmente não consomem por serem mais suscetíveis de lhes causar alguma implicação no organismo. A satisfação foi generalizada!
Este estágio terminou a 17 de junho.
A ambas as estagiárias, agradecemos pela sua passagem e esperamos ter contribuído positivamente para o seu percurso académico, profissional e também pessoal.





ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA COOPERATIVA



A 12 de abril, e no escrupuloso cumprimento das regras sanitárias emanadas pela Direção Geral de Saúde, foram realizadas duas Assembleias Gerais nas Instalações do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.
A vida da Cooperativa e consequentemente do Polo Comunitário não podem manter-se em suspenso, tomando a decisão de se avançar com este encontro, para que os assuntos urgentes e emergentes fossem apresentados, apreciados, discutidos e votados pelos cooperadores presentes e pelos que se fizeram representar por procuração.

DESINFEÇÃO INTERIOR DO EDIFÍCIO



UNIÃODASFREGUESIAS
Santa Iria de Azóia | São João da Talha | Bobadela

A União de Freguesias apoiou Os Amigos de Sempre, efetivando a desinfeção de todos os espaços interiores do Edifício Polo Comunitário, de forma a eliminar qualquer partícula infeciosa que pudesse existir nas superfícies, promovendo a segurança dos trabalhadores e residentes, no que respeita à prevenção da COVID-19.

CANDIDATURA PRÉMIOS BPI SENIORES FUNDAÇÃO "LA CAIXA" 2021





O BPI e a Fundação "La Caixa" lançaram a 9ª edição do Prémio BPI Seniores, um prémio que tem como finalidade a promoção da melhoria da qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando uma vida mais independente e autónoma, em especial das pessoas que vivem em situação de solidão. A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de sempre, candidatou-se com um projeto de proximidade e utilidade pública, focado na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, cuja candidatura foi entregue e aceite.
Em outubro, serão anunciadas as instituições vencedoras, pelo que aguardamos expectantes pelos resultados.

PROGRAMA SABER ENVELHECER CML – FISIOTERAPIA ESTESL




No âmbito da Área da Promoção da Saúde da Câmara Municipal de Loures, tem sido desenvolvido, ao longo dos anos, o programa Saber Envelhecer. Este programa tem como objetivos promover a adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis; desenvolver projetos e atividades no âmbito dos autocuidados e da vigilância da saúde; apoiar o trabalho desenvolvido pelas Instituições destinadas à população idosa e estabelecer e desenvolver relações de parceria com entidade públicas e privadas da área de promoção da saúde. A Escola Superior de Tecnologias da Saúde, enquanto parceira deste programa, dinamizou dois tipos de sessão de Fisioterapia online - via zoom. Os alunos do curso de Fisioterapia prepararam uma sessão de grupo para residentes e uma sessão para trabalhadores.
Na sessão de grupo com residentes, a 12 de maio, foram realizados vários exercícios para promoção do equilíbrio, fortalecimento muscular, coordenação motora, entre outros.




Na sessão de Fisioterapia para trabalhadores, a 19 de maio, os alunos preocuparam-se em promover o ensino/correção postural para diminuição de lesões músculo-esqueléticas, bem como proporcionar conforto e bem-estar aos indivíduos mobilizados durante os cuidados.




DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA





Antecipámos a comemoração do Dia Internacional da Família para dia 14 de maio, distribuindo um pequeno mimo pelos clientes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, cuja equipa de Apoio Domiciliário se encarregou de entregar pessoalmente, tornando este dia mais especial.
Na Estrutura Residencial, o dia 15 de maio foi assinalado com um bolo ao lanche, com visitas de familiares e algumas saídas ao exterior. Os que permaneceram no seio da família institucional, não faltou o carinho e reconhecimento do dia a dia, por cada um de nós.

REALEJO ARTES - CLDS







O projeto Reavivar Memórias, promovido pelo CLDS Loures + Inclusiva e dinamizado pelo Grupo REALEJO ARTES, teve início no dia 17 de junho. Dividimos os residentes em dois grupos para permitir melhores condições sanitárias, mas também de qualidade auditiva e interação verbal com os dinamizadores. A abordagem das personagens e as técnicas utilizadas captaram a atenção e o interesse do público, marcando o início de uma intervenção com periodicidade mensal, que irá despoletar as memórias de cada participante.





VISITAS VIRTUAIS



Dadas as limitações para sairmos para lá dos nossos portões, as visitas virtuais têm-nos permitido viajar por Portugal, desde locais mais históricos, às belas praias que fizeram parte das histórias e vivências de cada um. De norte a sul de Portugal continental, passando pelas ilhas, muitos são os locais para descobrir e/ou recordar. A dinamização das atividades virtuais tem tido uma adesão e contributo muito interessantes por parte de todos!

SANTOS POPULARES

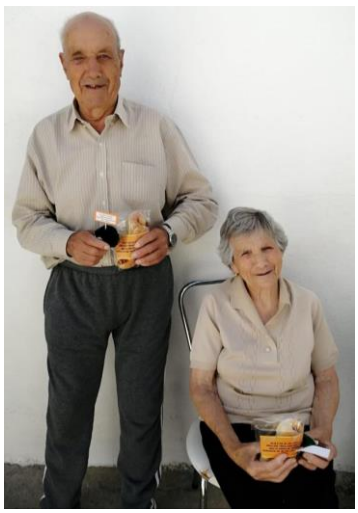






As comemorações dos Santos Populares este ano dividiram-se entre o São João e o São Pedro. No São João, enviámos para os clientes de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia manjericos elaborados por residentes e pão com chouriço. Uma forma diferente de recordar esta data, que muito satisfez os nossos clientes.









No Polo Comunitário a música popular e o pão com chouriço também foram a alegria do dia. Respeitando as restrições pandémicas proporcionámos um dia animado, com cheirinho a festa.











No dia de S. Pedro, não faltou o caldo verde nem a sardinha assada para todas as respostas sociais.




A iniciativa "Passeio Sénior", enquadrada nas atividades municipais de carácter sócio recreativo e promovida pela DIS/ADRS, este ano consiste num almoço/convívio, prevendo-se o regresso, de tarde, às respetivas freguesias.

O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre não irá receber este ano as inscrições para a atividade, decorrente do agravamento da situação pandémica no distrito de Lisboa. No entanto cumpre-nos divulgar que os interessados poderão inscrever-se nos locais de inscrição publicitados, até dia 09 de julho.

AGENDA PRÓXIMO SEMESTRE	
2 julho	Formação para preparação do exercício de Simulacro
7 julho	Simulacro
15 e 28 julho	Oficinas Realejo Artes - CLDS
4 e 19 agosto	Oficinas Realejo Artes - CLDS
15 setembro	Oficina Realejo Artes - CLDS
Setembro	Programa Férias Cá Dentro



www.amigosdesempre.pt

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: Henrique Leal
Propriedade: Polo Comunitário Os Amigos de Sempre
Coordenação: Equipa Técnica
Periodicidade: Trimestral