

NEWSLETTER Nº 21

junho|2018

O BEIJA-FLOR E O INCÊNDIO NA FLORESTA

O beija-flor é um passarinho minúsculo típico da América do Sul que, no Brasil, toma muitos outros nomes, entre eles, o de colibri.

Ora, reza a estória, que houve um grande incêndio na floresta e que o colibri, no afã de o combater, se cruzou com um elefante.

Diz-lhe o elefante:- Onde vais tão apressado e a piar tanto?

-Vou apagar o incêndio que lavra na floresta, responde prontamente o beija-flor. No bico levarei água e piarei chamando os outros animais para virem, eles também, apagar o incêndio.

-Disparate, retorquiu o elefante. A gota de água que levas no bico evapora-se antes de chegares ao incêndio e ninguém ouve o teu pio. Se tivesses uma tromba como a minha capaz de levar uma pipa de água e um guincho como o meu que até consegue ressuscitar os mortos, isso sim, valeria a pena.

Pois é, responde o beija-flor, eu faço a minha parte e com os meios de que disponho e convido os outros animais a participarem nesta missão comum. Todos juntos conseguiremos vencer o incêndio e qualquer outra desgraça que sobre nós vier a cair.

Artur Lemos

RASTREIO ORAL







De acordo com o plano de ação da Área de Promoção da Saúde, a Câmara Municipal de Loures propôs a realização de rastreios de saúde oral, a realizar pela licenciatura de Higiene Oral da Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa.

Os rastreios decorreram de 5 a 26 de abril, sendo efetuadas avaliações individuais a residentes e clientes de Centro de Dia. Um trabalho importante para ambas as partes, pois permite a aprendizem em contexto prático para os alunos, bem como para alerta e informação para os nossos clientes.

Foi um prazer receber estes alunos na Instituição, culminando a sua passagem com uma sessão informativa e formativa para clientes e colaboradores, no dia 3 de maio.

Esta sessão permitiu que todos percebessem a importância da higiene oral para a saúde em geral. Para os cuidadores formais, os esclarecimentos relativamente à higiene oral em pessoas com demência, foram sem dúvida relevantes para a continuação das boas práticas já implementadas na instituição.









ZOOTERAPIA



O Enfermeiro Gonçalo Simões, proporcionou aos nossos clientes uma sessão de Zooterapia, no dia 5 de abril, com a duração de 1 hora e 30 minutos. Uma sessão que contemplou atividades para proporcionar interação entre os nossos clientes e o Nico, entre as quais brincadeiras com petiscos, passeios pela instituição e, a principal delas, o contato do animal com as pessoas, já que a maioria do nosso público-alvo não tem contato com animais na instituição, nem fora dela. Os objetivos traçados para a concretização desta atividade foram: os ganhos motores e psicológicos, o combate ao sedentarismo, o benefício para a sua rotina e estímulos para a memória.

O cão Nico, de raça *Beagle,* é o animal de estimação do Enfermeiro Gonçalo. Tem sido treinado pelo próprio, estando apto à concretização de várias habilidades que deliciaram os presentes.









RASTREIO PÉ-DIABÉTICO

A Câmara Municipal de Loures, em parceria com a Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal e com o apoio da Direção Geral da Saúde, encontra-se a desenvolver um Projeto de intervenção na área de prevenção e controlo da Diabetes, específico em podologia, com o objetivo de realizar atendimento especializado em Pé Diabético. Esta intervenção é dirigida aos utentes dos Centros de Dia e Lares da rede pública do Concelho de Loures e prevê a realização de Rastreios de Pé Diabético, bem como Prestação de Cuidados Especializados às Pessoas com Pé Diabético, a realizar nas instituições junto dos respetivos utentes com Diabetes.

O Enfermeiro, Luís Prata, esteve connosco pela primeira vez no dia 11 de abril e fará visitas mensais pelo menos até novembro.



RASTREIOS



No dia 16 de abril, a Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa, em parceria com a Câmara Municipal de Loures, organizou pelo sétimo ano, a sessão "Envelhecer Ativamente", na qual foram dinamizadas atividades, nas áreas de Cardiopneumologia, Saúde Ambiental, Fisioterapia, Dietética e Nutrição, Farmácia, Ortóptica, Radiologia, Ortoprotesia, Anatomia Patológica, Análises Clínicas e Medicina Nuclear.

Participámos nesta atividade com um grupo de residentes que adorou a experiência, pois foram muito mimados por estes alunos que, em contexto de aprendizagem, experienciam a profissão escolhida.

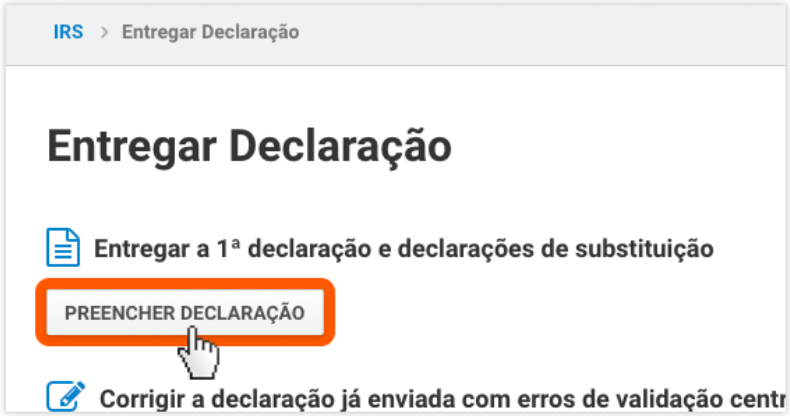
CORO ANIMAR COM MIMO



A Câmara Municipal de Loures, através da Área de Apoio à Infância e aos Seniores, encontra-se a desenvolver a ação "AMIMAR" – Animar com Mimo. Uma iniciativa realizada em parceria com alguns grupos independentes e grupos internos das instituições sociais, os quais proporcionam momentos musicais, de teatro e de animação da leitura.
Tem como objetivos desenvolver atividades de animação/ocupação de lazer, estimular competências, contactar com ambientes externos à Instituição, promover novas descobertas de aprendizagem, promover uma vida mais dinâmica e harmoniosa, bem como incitar a uma ocupação adequada do tempo, contrariando a desocupação e a passividade.
Neste sentido, recebemos o Coro da Casa de Repouso dos Motoristas, no dia 17 de abril pelas 14h30. Uma atuação singela, com empenho e dedicação, que mostra como em qualquer idade podemos concretizar os nossos sonhos, desde que acreditemos e tenhamos motivação.

UNIÃO DE FREGUESIAS APOIA PREENCHIMENTO IRS

No dia 23 de abril, a União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, disponibilizou um técnico para se deslocar à nossa instituição, com o propósito de proporcionar um atendimento digital assistido. Deste modo, permitiu que os clientes que necessitassem de efetuar a entrega da Declaração de IRS online o pudessem concretizar.
O nosso especial agradecimento por este apoio!



SESSÃO FOTOGRÁFICA COM SANDRA VENTURA







A sessão fotográfica concretizou-se nos dias 26 e 27 de abril, onde os familiares foram convidados a participar caso tivessem disponibilidade.
A Sandra Ventura é fotógrafa profissional há mais de 18 anos e há 4 anos que se dedica a fotografar seniores. Contactámo-la com um intuito de proporcionar aos nossos clientes uma experiência diferente e divertida. Bem como, integrámos esta atividade nas comemorações do dia da família.
No dia 15 de maio todas as fotografias foram expostas.

ATIVIDADE INTERGERACIONAL "AR SAUDÁVEL"





No dia 30 abril, recebemos a instituição Nuclisol Jean Piaget com uma turma de 4 e 5 anos, com o propósito de apresentar o projeto Ar saudável. A partilha de saberes tem muita força na consolidação dos mesmos, pelo que, de parte a parte, foram mencionadas áreas temáticas relacionadas com a poluição e a importância da reciclagem.
Terminada a atividade, os mais pequenos foram conhecer a horta dos sentidos e o restante jardim, com a explicação dos clientes de centro de dia acerca das plantas e frutos cultivados.
Em breve retribuiremos a visita!

DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA






O dia 15 de maio, começou com uma grande surpresa no corredor, local onde foram expostas as fotografias de todos. Surpreendidos com o resultado fantástico de uma experiência que os transformou em "artistas de cinema", pois a maquilhagem e os adereços realçaram a beleza dos anos.




No período da tarde, contámos com a participação solidária do Grupo de Música Tradicional Portuguesa de Vialonga, do qual faz parte a sobrinha da nossa residente Laura Vila-Chã que há muito desejava prestar esta homenagem à tia e em simultâneo alegrar todos os outros clientes que já a conhecem das suas visitas regulares.
A música por si só aproxima as pessoas, principalmente a música portuguesa, pois incentiva-nos a cantar, a dançar e faz-nos esquecer os problemas, as ausências, enfim, tornando este dia da família preenchido e animado.
Após a atuação disfrutamos da companhia uns dos outros e adoçámos o espírito com as iguarias partilhadas pelos presentes que contribuíram para o sucesso da iniciativa.
Terminamos com uma frase para todas as Famílias: "O tempo tem uma forma maravilhosa de nos mostrar o que realmente importa" *Caio Fernando Abreu*

SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

A CURPI de São João da Talha realizou no dia 15 de maio pelas 14h30 uma palestra com o tema "A Sexualidade na Terceira Idade", dirigida a clientes, auxiliares e técnicos.

Os clientes tiveram uma participação ativa, colocando questões e fazendo partilhas, demonstrando que este não deve ser um tema "tabu".

O amor e a sexualidade fazem parte de um envelhecimento ativo e saudável, pelo que a informação e a desmistificação do assunto são importantes nas boas práticas institucionais.



MOSTRA SOCIAL



A Mostra Social e o Dia da Família, organizados pela Comissão Social da União de Freguesias, concretizaram-se nos dias 18 e 19 de Maio na Mata da Petrogal na Bobadela.

Participámos no evento no dia 18 de maio, com um grupo de clientes de centro de dia que tiveram a possibilidade de assistir a duas peças de teatro, uma apresentada pelos jovens da Escola Secundária de São João da Talha e outra apresentada pela CURPI de São João da Talha.

Um espaço de convívio e partilha entre instituições que se concretiza anualmente.

FALEMOS… DE FELICIDADE

Durante o mês de maio, a Câmara Municipal de Loures, através da sua Área de Promoção da Saúde, dinamizou várias atividades de promoção da saúde e bem-estar, nomeadamente: a palestra "Falemos… de Felicidade", no dia 22 de maio às 14h30, na Biblioteca Municipal Ary dos Santos em Sacavém.

Uma palestra que permitiu uma participação ativa da plateia, transformando-se numa tertúlia em que maioria transmitiu como se sente.



Os nossos clientes fizeram questão de expor como se sentem felizes e o contributo da Instituição para essa Felicidade. Alguns clientes decidiram partilhar o seu testemunho, mostrando que é possível ser feliz nas várias fases da vida. Muitas das vezes há um estigma relacionado com as Instituições, e dos presentes na palestra a imagem passada foi de muitas pessoas que encontraram nas instituições a Felicidade.

Foi amplamente reforçado que as integrações em Centro de Dia ou em Estruturas Residenciais podem dirimir a solidão, preencher vazios a nível afetivo e a participação na diversidade de atividades disponíveis levam a que se sintam úteis e vivos.

"Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho." ***Gandhi***

FORMAÇÃO DE 1ª INTERVENÇÃO





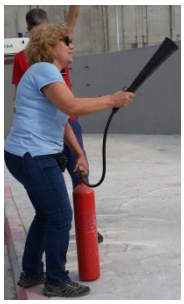
Nos dias 16 e 18 de maio, os colaboradores do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, à semelhança dos anos anteriores, deslocaram-se ao quartel dos Bombeiros Voluntários de Sacavém, para participarem na formação prática de 1ª Intervenção.

A teoria foi relembrada no dia 14 de maio, e nos dias acima mencionados, os colaboradores foram divididos em dois grupos, para melhor manuseamento de mangueiras, mantas de abafamento e extintores dos vários tipos existentes.

A componente prática de aprendizagem consolida os conhecimentos adquiridos e torna-nos mais capazes de reagir em situação de contexto real. Mais uma vez as equipas superaram a prova!







II CONCURSO DE VESTIDOS DE CHITA




A Academia Sénior de São João da Talha, Santa Iria de Azóia e Bobadela, organizou o II Concurso de Vestidos de Chita, no dia 27 de maio, no qual tivemos a honra de participar.

A conceção do vestido foi da autoria da nossa residente Emília Fonseca e a manequim foi a nossa Ajudante de Ação Direta Isilda Machado.

Os critérios de avaliação do Júri quanto aos modelos apresentados foram: originalidade; confeção e acabamentos; padrão/cor; harmonia do conjunto. Cada critério foi avaliado de 1 (um) a 10 (dez) pontos.

Embora não tenhamos alcançado um lugar no pódio, para ambas as participantes o prémio foi constituído pelos elogios tecidos pelas outras concorrentes e pessoas da plateia, pois deixaram-nos orgulhosos.

Foi uma tarde bem passada, num ambiente divertido e simultaneamente emotivo.

SIMULACRO





Depois da formação chegou a hora do treino! No dia 24 de maio, realizámos o exercício anual de simulacro, tendo como cenário um incêndio no Piso 3, zona das caldeiras. Dadas as condições atmosféricas, para não colocar em risco a saúde dos clientes, o salão foi utilizado para evacuação simulando que estaríamos no exterior.
De acordo com o nosso Plano de Emergência Interno, este tipo de exercício tem como objetivo treinar os ocupantes para que todos saibam como atuar em caso de incêndio.
Deste modo, criamos rotinas de comportamento e de atuação, bem como aperfeiçoamos os procedimentos a adotar em caso de emergência ou catástrofe.

SANTOS POPULARES





Este ano comemorámos os Santos Populares no dia 23 de junho, vésperas de São João. Uma comemoração na qual familiares e clientes puderam confraternizar, antes da entrada animada das Marchas da CURPI de Vale Figueira.
Entre a venda de bolos, manjericos, artesanato e rifas, houve ainda lugar para um pé de dança.
No sorteio das rifas, que contou com a apresentação musicada da nossa amiga e fadista Milu, resultaram duas especiais contempladas: a nossa cooperadora residente Maria do Carmo Reis, foi premiada com o 1º prémio (5 sessões de Reflexologia) e 3º prémio (1 garrafa de ginja) e o 2º prémio (3 sessões de Massagem) foi atribuído à cooperadora Alexandrina Leandro.









MUNDIAL 2018





Numa iniciativa inédita, o Polo Comunitário dinamizou uma atividade de apoio a Seleção Nacional durante a sua participação no Campeonato do Mundo 2018. No dia 20 de junho, pelas 13h00, clientes e colaboradores montaram um mini estádio no salão, onde cantaram, gritaram e torceram pela vitória da nossa Seleção.
Apesar de a nossa representação não ter ido além dos oitavos de final, manifestamos os nossos Parabéns à Equipa e ao Treinador.
Esperamos pelo Europeu 2020, Força Portugal!

ENCERRAMENTO DO ANO LECTIVO 2017/2018 ACADEMIA SÉNIOR

No dia 30 de junho, o Conselho de Administração, representado pela Dra. Teresa Pires, participou na festa de encerramento do Ano Letivo 2017/2018 da Academia Sénior de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela. O evento concretizou-se no Pavilhão Desportivo da Escola EB 2,3 de Pirescoxe, onde contou com a presença do Ex-Procurador Geral da República Dr. Pinto Monteiro.
No programa concretizou-se a Bênção das Pastas dos alunos da Academia Sénior de São João da Talha, a atuação da Tuninha da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica de Via Rara e cantar de parabéns aos aniversariantes da Academia Sénior do mês de junho.
No início da noite, deu-se espaço ao Jantar de Gala onde os alunos puderam confraternizar e fechar assim mais um ano letivo.







PRÓXIMOS EVENTOS

12 JULHO	**TRATAMENTO PÉ-DIABÉTICO**
16, 20, 23, 24 e 25 JULHO	**PRAIA DE SANTO AMARO DE OEIRAS**
18 JULHO	**TERTÚLIA DE PSICOLOGIA**

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