BOAS FESTAS

Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre

TU&EU #GIVINGTUESDAY

Newsletter nº 35

Dezembro|2021

#BEACTIVE - IPDJ

Este ano celebrou-se em toda a Europa a 7ª edição da Semana Europeia do Desporto, entre os dias 23 e 30 de setembro. E à semelhança dos anos anteriores, o Instituto Português do Desporto e Juventude assumiu a coordenação nacional do evento, contando com a colaboração ativa de um vasto conjunto de parceiros que, sob o lema #BEACTIVE, incentivaram cada cidadão, através de várias iniciativas, a ser ativo durante a "semana" e a permanecer ativo durante todo o ano.

Um dos dias fundamentais desta iniciativa, é o dia dedicado ao Desporto Sénior, o qual, pelas razões que têm a ver com a pandemia da COVID 19, não foi possível comemorar com ações abertas que provavelmente as várias entidades pretendiam realizar.

Assim, o Conselho Diretivo do IPDJ, decidiu produzir um conjunto de Kits de apoio ao desporto sénior destinado às várias instituições que intervêm nesta área, sendo a nossa instituição uma das selecionadas para receber esta oferta.

Obrigada Instituto Português do Desporto e Juventude!







NOVO ANO

Entramos em mais um ano de trabalho sempre "na promoção da visão, missão e respeito pelos valores matriciais da Cooperativa e do Polo Comunitário". Entramos mais fortes, porque mais acompanhados por um número significativo de novos cooperadores, por termos instalações ampliadas, porque, ainda que conscientes das nossas limitações, sentimo-nos reforçados por termos conseguido atingir as metas a que paulatinamente nos temos proposto.

Sabemos que novas dificuldades e desafios estão "ao virar da esquina" a concorrência, a carestia de vida, o envelhecimento de todos nós os fundadores, idem daqueles que nos procuram para em ERPI, ou outras valências, usufruírem dos nossos serviços de qualidade e de grande respeito pela pessoa humana. Saberemos, como até aqui, ultrapassar os desafios que se nos colocam sem beliscar os nossos princípios e a nossa maneira de estar e de sentir. Sabemos ESCUTAR, sabemos discernir e sabemos decidir.

A comunidade envolvente conhece-nos, as autoridades Autárquicas, de Saúde, da Segurança Social, os parceiros/fornecedores, as Famílias dos nossos clientes, os Colaboradores; todos eles nos conhecem e sabem da nossa maneira de estar e de agir - de interação, de respeito pela integridade e individualidade de cada um e da igualdade de tratamento. Tudo isto nos permite dizer que entramos neste Novo Ano mais fortes, mais confiantes e cheios de esperança na ultrapassagem dos obstáculos que surgirão.

Contamos ainda e resultante das eleições para os Órgãos Dirigentes da Cooperativa a realizar no primeiro trimestre 22, com uma Administração (e os outros Órgãos) renovada, que incluirá decerto um bom número dos novos cooperadores/as, que conhecedores da Cooperativa e seus propósitos, não deixarão de dizer presente, emprestando assim os seus saberes, a sua juventude e algum do seu tempo a uma causa que, sendo sua, precisa de caldear sangue novo para a prossecução dos seus fins.

A todos Um Ano Novo, cheio de saúde e Paz

S. João da Talha, janeiro 2022

Henrique Leal

VACINA DA GRIPE





A campanha de vacinação contra a Gripe Sazonal, época 2021-2022 - 1.ª Fase (Residentes e profissionais de ERPI / Lares do ACES Loures - Odivelas) arrancou a 27 de setembro, pelo que a 1 de outubro foi efetivada no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. A equipa, do Centro de saúde, deslocou-se às nossas instalações para a administração da vacina, tendo o apoio e acompanhamento da nossa equipa de enfermagem.

VOLUNTARIADO & NUTRIÇÃO





O voluntariado consiste quando existe uma vontade própria para trabalhar sem se receber algo em troca. A única coisa que nos é retribuída são os sorrisos genuínos de quem a nós demos a mão. Quando me deparei sozinha, a aguardar por um estágio que estava longe de começar, comecei a pensar que queria ocupar o meu tempo com algo, pois passar os dias em frente à televisão não era uma opção, e foi então que as portas se abriram para que no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre pudesse realizar um voluntariado. Contudo, não foi um voluntariado qualquer. Pude aplicar conhecimentos que adquiri com a minha licenciatura em Ciências da Nutrição, realizando diversas atividades dentro do tema e, para além disso, fui posta à prova ao ter que lidar com uma população idosa, algo que me dava algum receio pelas reações que poderiam advir dela.

As atividades foram decorrendo e posso dizer que tive o meu público mais fácil até aos dias de hoje: um grupo disposto a aprender e a querer saber mais, facilitaram as diversas mensagens que lhes quis passar. Foram dinâmicos e interessados e no final levaram para casa dicas para que as suas vidas sejam mais saudáveis. Desde oficinas culinárias a jogos didáticos sobre a importância de várias temáticas, como a hidratação e o açúcar, todos colocaram a mão na massa e hoje digo que apesar de ter sido eu a ter o papel de os ensinar, foram eles que me fizeram crescer.

Obrigada ao Polo Comunitário Os Amigos de Sempre por esta aventura e obrigada ao meu grupo de Centro de Dia por serem quem são.

Andreia Dinis

EXPOSIÇÃO “REAVIVAR MEMÓRIAS”





A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre aceitou o desafio do CLDS para constituir parceria, e possibilitar aos residentes e clientes das respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, o benefício de integrar projetos que enriqueçam o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como preconizem um Envelhecimento Ativo. O Projeto Reavivar Memórias foi desenhado para o público-alvo da Estrutura Residencial para Idosos, no qual contámos com a participação motivada de 15 residentes, 13 participantes do sexo feminino e 2 do sexo masculino. O grupo foi desafiado a recuperar memórias do passado, embora a liberdade de escolha de cada um estivesse sempre salvaguardada. Uns criaram a fachada das casas da sua infância, outros onde viveram quando casaram, outros a última casa antes de integrar ERPI e ainda a casa dos sonhos que nunca foi construída. O processo de construção e materialização das suas vivências foi muito rico, evidenciando-se em cada detalhe.

O bairro que construíram levou à partilha das suas histórias, que ganharam novamente vida, levando a um orgulho desmedido sob o projeto concretizado.

Para nós Instituição, foi um processo positivo, principalmente pelo benefício que teve na autoestima de cada residente. A avaliação de todos eles foi muito boa, confirmando que valeu a pena o tempo e dedicação.

Acreditamos que, tal como este projeto, muitos outros possam surgir, dando continuidade aos benefícios da partilha mútua e relações na comunidade com a união de sinergias das entidades envolventes.







No dia 28 de outubro, teve início a Exposição dos trabalhos realizados no âmbito do projeto “Reavivar Memórias” em parceria com o CLDS (Conselho Local de Desenvolvimento Social de Loures). A exposição decorreu durante um mês na sala de visitas, para que, de forma organizada, fosse visitada por clientes de Centro de Dia, por residentes e naturalmente pelos familiares que os visitaram neste espaço.

Os clientes de Centro de Dia visitaram a exposição, foi-lhes explicado todo o processo de construção das casinhas e folheado o livro com os registos fotográficos. No final, deixaram a sua avaliação individual e fizeram questão de deixar um comentário de grupo, de incentivo aos artistas.

Os residentes também visitaram a exposição nos mesmos moldes, divididos em pequenos grupos para que lhes fosse explicado, principalmente aos não participantes no projeto, todo o processo até obtermos o resultado final.

SÃO MARTINHO

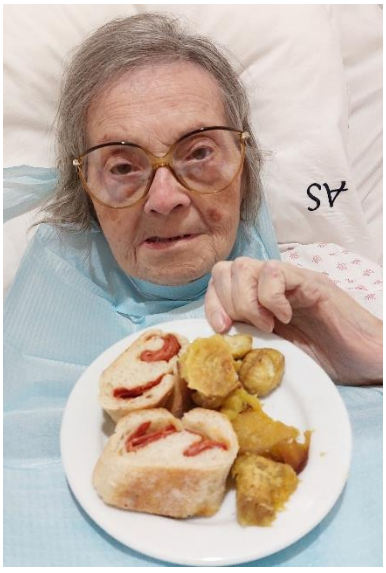






No dia de São Martinho, recebemos a agradável surpresa, da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, que nos presenteou com uma saca de castanhas para a comunidade do Polo. Neste dia, seguiram como manda a tradição, as castanhas assadas, batata doce e pão com chouriço para os clientes de Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia e a Estrutura Residencial deliciaram-se ao lanche.





VIAGEM NO SOFÁ A FRANÇA

Numa das nossas viagens culturais, tivemos o prazer de nos deslocar virtualmente por terras francesas. Visitamos com maior pormenor Paris, não esquecendo a Disneyland Paris que faz render crianças e adultos a todo o mundo de fantasia e magia. Surgiram as partilhas de viagens quando eram mais jovens que levaram quem nunca visitou o país a conhecê-lo um pouco melhor.

Para a próxima tencionamos ter ao lanche “macarrones”, mas desta vez, o lanche surpreendeu os participantes. Deliciaram-se com crepes com doce.

Fizemos de conta que fomos a França saborear um maravilhoso crepe!







12º ANIVERSÁRIO DO POLO COMUNITÁRIO OS AMIGOS DE SEMPRE





O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, a 21 de novembro, celebrou 12 anos de existência. Data assinalada para residentes e colaboradores com um bolo e o cantar de parabéns.

A 27 de novembro, decorreu a Assembleia Geral Ordinária da Cooperativa, com a presença dos cooperadores, cumprindo as normas da DGS para este tipo de eventos.

Quando terminaram os trabalhos, demos início à celebração simbólico desta data que tanto significa para a Cooperativa e seus elementos, celebrando o sonho, a construção da obra e o seu funcionamento.

Em 12 anos muitos momentos foram vividos e estes dois anos de pandemia têm sido vividos com esforço por trabalhadores e residentes, mas sempre com o mesmo empenho e dedicação.

Com pandemia ou não, que a Instituição continue a proclamar a sua missão e valores a cada dia, na sua vivência interna e externa.







TESTAGENS AOS TRABALHADORES





A Segurança Social voltou a promover a testagem de trabalhadores em Estruturas Residenciais. Como tal, os trabalhadores do Polo Comunitário foram divididos em três grupos e com periodicidade quinzenal, deslocaram-se ao Pavilhão Desportivo da Polícia de Segurança Pública da Praça de Espanha, para a realização de testes PCR. Felizmente, ao longo das testagens, os trabalhadores mantiveram-se negativos, conferindo a segurança necessária para continuarem a realizar o seu trabalho não colocando em risco os mais fragilizados.

3ª DOSE – COVID-19

Em outubro de 2020, a população idosa foi considerada prioritária para receber o reforço da imunização contra a COVID-19, anunciado pela Direção-Geral de Saúde (DGS). Desta forma, residentes e trabalhadores já se encontram vacinados com a 3ª Dose da vacina contra a SARS-COV2 – COVID 19, fazendo assim parte da percentagem de população mais protegida em Portugal e no Mundo. Paralelamente a este reforço, coexistiu também a possibilidade de imunização contra a gripe sazonal. A vacinação decorreu dentro do expectável, sem registos de intercorrências quer nos trabalhadores, quer nos residentes. Ato que consistiu num esforço para reforçar a imunidade à doença e para prevenir os possíveis efeitos da combinação entre o SARS COV 2 e outros vírus respiratórios, durante os meses mais frios que se aproximavam.







GIVING TUESDAY

A Cooperativa tem o propósito de promover o Polo Comunitário como um edifício mais sustentável, através da melhoria do seu desempenho energético e ambiental. Com este objetivo, o Plano de Atividades e Orçamento 2022 integra um projeto de produção de 50 KWp de energia fotovoltaica para autoconsumo, no montante de 69 000 € (IVA incluído). Para a melhoria de desempenho energético e ambiental do Polo contribuirão quer a poupança anual de 16 000 € na fatura de eletricidade e a redução anual de 30 toneladas de CO 2, assim como o efeito no combate às alterações climáticas que estão a provocar graves situações sociais e económicas em Portugal e no Mundo.
O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre é um equipamento social sem fins lucrativos. É propriedade da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre. O investimento foi obtido através da subscrição de 900 000 € por 50 dos seus cooperadores, do financiamento da Administração Central de 1 100 000 € e da C. Municipal pela cedência do terreno por 70 anos avaliado em 137 000 € e um financiamento de 100 000 €. Localizado em S. João da Talha, integrado pelas respostas sociais ERPI (50 residentes dos quais 16 com Acordo de Cooperação com SS), CD (25 utentes com Acordo de Cooperação) e SAD (40 utentes com Acordo de Cooperação). A curto e médio prazo (3 a 5 anos) prevemos dificuldades de sustentabilidade do Polo Comunitário, provocadas por défices nos resultados dos serviços prestados aos utentes abrangidos por Acordo de Cooperação com a Segurança Social na resposta social ERPI (16 utentes), na de CD (25 utentes) e na de SAD (40 utentes). As pensões destes 81 utentes são muito baixas. O somatório das comparticipações mensais destes utentes, familiares e do Estado é significativamente inferior ao valor do custo médio mensal em cada uma das três Respostas Sociais. Esta situação tem gerado saldos negativos de 60 000 € /ano, desde 2010 (65 280 € em 2019). Em 2020 este saldo negativo foi de 41 898 €, beneficiando de receitas extraordinárias provenientes de apoios da Câmara Municipal de Loures e do Estado.



Vídeo



A Campanha decorreu com a divulgação de um vídeo elaborado pelo mecenas Francisco Campo e com a participação especial dos nossos padrinhos Lucky Duckies, Marco António e Cláudia Faria.
O vídeo foi disseminado nas redes sociais e através da nossa mailing list.
A campanha estendeu-se até ao Natal, dando oportunidade aos interessados de continuarem a ver a projeto publicado na página oficial do Giving Tuesday e quem pretendeu dirigiu-nos o seu donativo.

Para este Projeto de Energia Fotovoltaica, já tínhamos em caixa um donativo de uma cooperadora, no valor de 15.000€. Com a campanha Giving Tuesday, angariámos 1.050€.
Um agradecimento público a todos os que contribuíram para a nossa causa, seja com valor monetário, com trabalho, imagem e também no empenho em divulgar a nossa causa.

OBRIGADO!

ÉPOCA NATALÍCIA











Nesta época Natalícia, partilhamos com os nossos leitores momentos de partilha, solidariedade e familiaridade.
O Polo Comunitário ofereceu aos seus clientes dos serviços e aos residentes um mini bolo rei para assinalar esta quadra festiva.
Os residentes e clientes de Centro de Dia colaboraram na confeção de enfeites para a árvore de natal do CPR, colaborando assim com o CLDS. Para além dos enfeites, quiseram ofertar às crianças uma manta de lã feita à mão e vários trabalhos manuais que consideraram que as crianças poderiam gostar.
A Consoada e o Ano Novo foram vividos com a família institucional, mas com tudo o que é hábito no seio das suas casas e com o calor da amizade pelos seu pares.

Um Renovado Ano 2022!

DATAS A NÃO ESQUECER	
6 DE JANEIRO	**DIA DE REIS**
14 FEVEREIRO	**DIA DO AMOR**
28 DE FEVEREIRO	**FESTA DE CARNAVAL**
8 DE MARÇO	**DIA DA MULHER**

www.amigosdesempre.pt
www.facebook.com/osamigosdesempre/
www.instagram.com/osamigosdesempre/

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