COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
OS AMIGOS DE SEMPRE



NEWSLETTER Nº36 **março | 2022**

VOZ AOS NOVOS

Titular durante os últimos dois anos deste espaço de comunicação entre o Conselho de Administração da Cooperativa e toda a comunidade leitora e em jeito de despedida (ver noticia noutra página – eleição de novos Corpos Gerentes) ouso, na oportunidade, dar voz ao Novo Conselho de Administração, respigando trechos do "Programa de Ação" 2022/2025 por este apresentado e sufragado pelo Órgão competente:

"… propõe-se empenhadamente continuar o trabalho de consolidação deste projeto que representa para os associados e para a comunidade um trabalho de intervenção social que, através do Polo Comunitário… asseguram uma resposta concreta assente em princípios e valores humanistas que todos partilhamos…

… Na relação com os cooperadores: Cultivar o espírito e diálogo, fortalecendo a participação e o envolvimento dos cooperadores, em torno do projeto que nos une; articular atividades da Cooperativa e do Polo com a rede social local a União de Freguesias e com a CM Loures; Consolidar as ações relativas à participação dos Cooperadores nos grupos de trabalho que se identifiquem como necessários à boa execução/complementaridade/parceria, no âmbito da intervenção social e cultural…

… Na relação com os trabalhadores: Valorizar as diligencias desenvolvidas por cada um/a na relação que estabelece com as/os clientes, familiares e comunidade envolvente; estimular a qualidade humana e técnica, seguindo os padrões referenciados como os de melhor qualidade, desenvolvendo sempre um espírito de cooperação entre eles e a Instituição…

… Na relação com os/as utentes/clientes: Fortalecer os laços entre cooperadores/utentes clientes/trabalhadores; atender aos sinais decorrentes da pandemia que na relação dos utentes/clientes com os trabalhadores, com as famílias, e a um nível mais alargado, no sentido de fortalecer a prevenção em saúde, trazendo melhor conforto para todos …

… Para a execução do Programa será promovida a procura participada de soluções através de: diálogo na identificação de interesses e necessidades das pessoas e entidades envolvidas; negociação de medidas para satisfazer interesses e necessidades de modo consistente; compromisso das partes na execução das medidas a tomar; acompanhamento e avaliação dos resultados, com a tomada de medidas corretivas."

A todos cumprimento e de todos me despeço, com amizade

S. João da Talha, março 2022 *Henrique Leal*

DIA DE REIS



A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela deslocou-se até nós para assinalar o Dia de Reis, fazendo um donativo de Bolos Rei. Todos os anos recebemos este miminho com carinho, reforçando laços entre entidades.



A empresa Totalis, empresa contratada para gestão do nosso refeitório, também fez as delícias dos nossos clientes de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Estrutura Residencial para Idosos, ofertando Bolo Rei.

O nosso dia 6 de janeiro, foi muito animado, com um lanche memorável no qual tivemos direito a Champanhe sem álcool, para brindar a um 2022 com muita saúde, boa-disposição e alegria.

MAIS SABER PARA MELHOR COMER






Depois das receitas tradicionais do Natal aos Reis, no âmbito da atividade "Mais saber, para melhor comer", no dia 11 de janeiro, confecionámos um Bolo Rei de Iogurte. Uma receita retirada do site https://pumpkin.pt/familia/comer/receitas-deliciosas/bolo-rei-de-iogurte/ e adaptada por nós. Para quem não utiliza a internet partilhamos a receita.

Ingredientes: 350 gramas de farinha integral sem fermento; 60 gramas de açúcar; 2 colheres de chá cheias de fermento para bolos; 2 iogurtes; 80 gramas de manteiga derretida (com ou sem sal); Raspa de 1 laranja; Raspa de 1 limão; 1 colher de sopa de vinho do Porto (opcional); 1 pitada de sal; 200 gramas de frutos secos: nozes, amêndoas, nozes pecan ou pinhões, picados grosseiramente; 1 colher de café de canela (opcional); 150 gramas de passas ou fruta cristalizada picada (opcional, nós não usámos); 1 ovo batido; Açúcar em pó, frutas secas e frutas frescas ou cristalizadas para decorar.

Passos: Pré-aqueça o forno a 180ºC. Junte numa tigela a farinha misturada com o fermento, o açúcar, os iogurtes, a manteiga derretida, a raspa de laranja e limão, o vinho do Porto, a canela, o sal e as passas ou frutas cristalizadas. Misture com colher, com as mãos ou com uma batedeira**.** Transfira a massa para um tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal e forme uma argola arredondada com a massa. Decore com as frutas secas e pincele com ovo batido**.** Se gostar de frutas cristalizadas, disponha sobre a massa**.** Leve ao forno durante cerca de 30 minutos ou até o bolo estar bem dourado e cozido**.** Decore a gosto com frutas frescas e açúcar em pó.

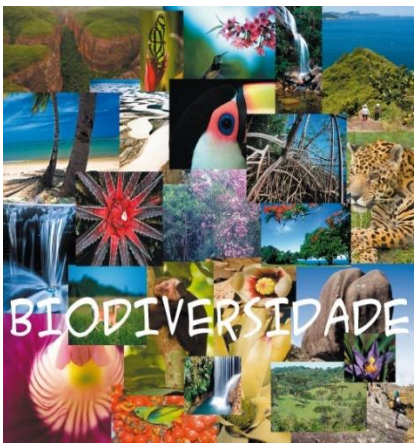





As terças-feiras, têm sido dedicadas a experimentar receitas saudáveis, desenvolvendo a motricidade fina e relembrando tarefas do quotidiano que deixaram de fazer e que, nesta atividade surgem como elemento integrante e de perceção de capacidade ainda existente e que não pretendemos perder. Para além dos momentos práticos, também temos incluído sessões de esclarecimento sobre questões alimentares.




AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO







Neste trimestre, de acordo com o estabelecido no nosso cronograma de atividades, realizámos Ações de Sensibilização sobre: Biodiversidade; Desperdício Alimentar e Produtos Ecológicos. Estas Ações foram dinamizadas em Estrutura Residencial para Idosos e em Centro de Dia. A consciencialização sobre o contributo de cada um nós em tornarmos as cidades mais verdes, tem que ser cimentada em todas as idades e no que depender de nós e dos nossos residentes e clientes, iremos empenhar-nos na mudança dos nossos comportamentos.

CONTOS INTERGERACIONAIS



Através do Conselho Local de Desenvolvimento Social de Loures, fomos integrados na atividade de Contos Intergeracionais, dinamizada com o Centro Português de Refugiados da Bobadela "Espaço A Criança".

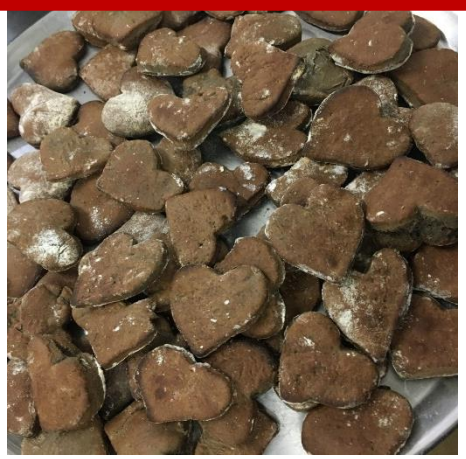
A nossa Ajudante de Ação Direta Lúcia Rosa e o Sr. Amadeu Rodrigues, foram os protagonistas do Conto "O corpo humano é uma casa…" (história adaptada de Camila Sampaio 2010), no qual desempenharam os papéis de mãe e filho para que a mensagem fosse mais clara para os pequenos ouvintes.

A atividade foi concretizada via Zoom e teve uma avaliação muito positiva para ambas as partes.

DIA DO AMOR







O Dia do Amor, 14 de fevereiro, foi assinalado em todas as respostas sociais. Os clientes do Serviço de Apoio Domiciliário receberam corações em gelatina proporcionados pela equipa da cozinha. Um grupinho de residentes meteu as mãos na massa, confecionando bolachas de açaí (receita saudável) que foram distribuídas pelos clientes de Centro de Dia e pelos restantes residentes. Os pequenos gestos aquecem o coração. E cada vez mais, faz sentido comemorarmos o Amor e profetizar a palavra para que no nosso dia a dia seja mais visível nas nossas ações, pois como já alguém disse, "o Amor é o sentimento maior e mais poderoso da humanidade".

O amor, quando se revela,
Não se sabe revelar.
Sabe bem olhar p'ra *ela,*
Mas não lhe sabe falar (…)

Fernando Pessoa

CARNAVAL RECICLADO – CASAMENTO DO SR. VERDE & D. RECICLAGEM






No dia 28 de fevereiro, decorreu o casamento do ano, idealizado pelo cliente Francisco Gaspar e concretizado com o apoio de todos nós. Desde as indumentárias, ao desfile, baile, lembranças de casamento, copo de água, bolo dos noivos, entre outros pormenores. Todo o processo foi muito bonito e teve um impacto muito positivo nos participantes.













ENTERRO DO ENTRUDO – "DIVÓRCIO"





Na quarta-feira de cinzas, o nosso dia foi bastante preenchido. Iniciámos com uma atividade Intergeracional dinamizada em parceria com o CLDS e o "Espaço a Criança" do CPR. Atividade na qual os mais velhos mostraram a sua vitalidade e boa-disposição contando a história do casamento e desfilando com os seus trajes ecológicos.
Do mesmo modo, as crianças desfilaram os seus disfarces encantando os mais velhos.
No período da tarde, foi lida a sentença do divórcio e foram encerradas as celebrações carnavalescas com a moderna festa de divórcio.

PEREGRINAÇÃO DA CRUZ DA DIOCESE

Nos dias 27, 28 e 29 de janeiro, a Paróquia e Freguesia de São João da Talha recebeu a Cruz do Comité Diocesano, que percorreu todo o Patriarcado de Lisboa.
O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre fez parte do roteiro de passagem da Cruz, para que residentes, clientes de Centro de Dia e funcionários a pudessem ver, saber do que se trata, e podermos rezar todos juntos, uma dezena, em honra da Cruz e de Nossa Senhora.
Previamente foi explicado que esta peregrinação da Cruz está relacionada com a concretização das Jornadas Mundiais da Juventude que decorrerão em 2023 em Portugal.
Foi um momento bonito de partilha e união, no qual contámos também com a presença amiga do voluntário Augusto Fonte que caminha connosco há 12 anos.



VOTO ANTECIPADO







Pela primeira vez, conseguimos que o voto antecipado fosse possível na nossa Instituição. Nas Estruturas Residenciais para Idosos, muitos são os cidadãos impedidos de concretizar o seu dever cívico por inconformidades com as moradas fiscais e a morada institucional. Acreditamos que o caminho faz-se caminhando e que cada vez mais as eleições sejam pensadas de forma inclusiva.
Os votantes ficaram felizes por cumprir o seu dever sentindo-se cidadãos ativos na sociedade independentemente do local que escolheram para viver e das suas dificuldades físicas.
Foi um dia marcado pelo exercício do direito e dever de voto, onde todos nos sentimos um pouco melhor pela concretização de algo querido já há muito tempo.

DESINFEÇÃO DO EDIFÍCIO



A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, enquanto nossa parceira mantém-se ao longo dos anos disponível para colaborar connosco reforçando os laços e unindo sinergias.

Em tempo de pandemia, a desinfeção de superfícies é algo muito importante e que faz a diferença na descontaminação do edifício prevenindo situações de crise.

Um agradecimento à Entidade, mas também aos seus trabalhadores pela sensibilidade e respeito por aqueles que neste espaço habitam e trabalham, percebendo que a dinâmica logística não é fácil, mas com colaboração e entreajuda, é possível.

SOS UCRÂNIA





Muitos são os movimentos de angariação de bens para apoio à Ucrânia. Os trabalhadores e clientes de Centro de Dia do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre uniram-se mais uma vez, à União de Freguesias. Os nossos trabalhadores de Serviço de Apoio Domiciliário fizeram a entrega nas instalações da Junta de Freguesia em representação de todos os que contribuíram com bens.

DIA DA MULHER









Um agradecimento a todas as mulheres que diariamente, ao longo dos anos, têm contribuído para que a Instituição perdure e que trabalham para que os sorrisos da esperança por dias melhores, se mantenham.

OBRIGADA EQUIPA!









DIA MUNDIAL DA ÁRVORE

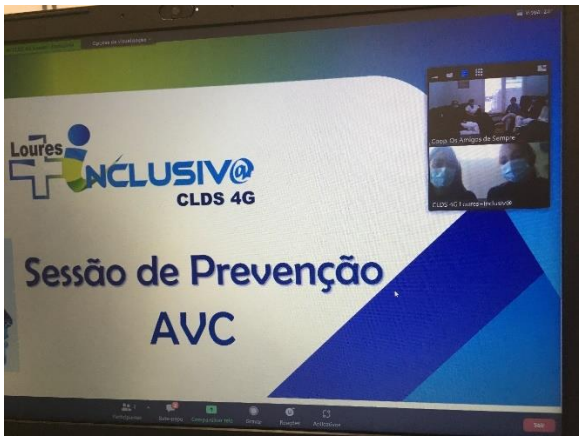


No Dia Mundial da Árvore, 21 de março, a União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela convidou o grupo de Centro de Dia a mostrar as suas aptidões agrícolas plantando 5 Oliveiras, no Parque de Merendas adjacente ao Polo.

As árvores serão apadrinhadas com o nome de cada um destes voluntários, nas quais será colocada uma placa de madeira com os seus nomes: Francisco Pardal, Amadeu Rodrigues, Cristina Serrano, Joaquina Pinto e Fernando Brito.
Os trabalhadores da União de Freguesias foram fundamentais no apoio à plantação e dinamização da atividade.

Mais um contributo no âmbito do Ano Europeu das Cidades mais verdes, que os nossos clientes apreciaram e agradeceram a oportunidade de contribuir para um mundo mais verde!

AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO CLDS4G LOURES+INCLUSIVA





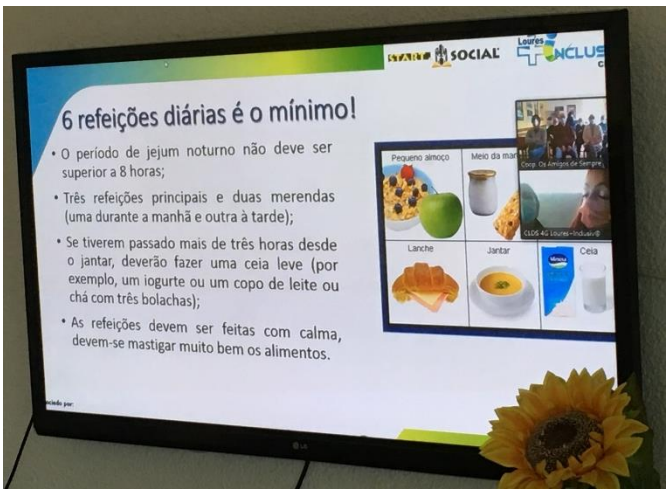
O CLDS 4G Loures + Inclusiva propôs-se a dinamizar Ações de Sensibilização para clientes de Centro de Dia e Equipa de Serviço de Apoio Domiciliário.

- **Prevenção de AVC** (Objetivos: Dar a conhecer que há mais do que um tipo de AVC; saber reconhecer as causas que podem provocar um AVC; reconhecer os sinais de quando o AVC está em desenvolvimento; saber o que fazer em caso de acidente; conhecer as possíveis sequelas);

- **Alimentação Saudável na Terceira Idade** (Objetivos: Transmitir a importância de uma alimentação saudável; dar a conhecer estratégias para superar algumas dificuldades de alimentação na terceira idade; reconhecer os alimentos como fonte de vitaminas necessárias à terceira idade; informar sobre os fatores que podem alterar a alimentação na Terceira Idade).

A pedido dos clientes, estamos certos que se realizarão outras sessões com temáticas sugeridas pelos próprios.





ASSEMBLEIA ELEITORAL



No passado dia 26 de março, foi realizada a Assembleia Eleitoral da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, para o quadriénio 2022/2025.
Damos a conhecer a composição dos órgãos sociais eleitos.

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL		
5	Presidente	Carlos Milharadas
116	Vice-Presidente	Inês Castro
77	Secretária	Marisa Leitão

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO		
Nº Coop.	Cargo	Nome
6	Presidente	Deolinda Machado
48	Vice-Presidente	Joaquim Lopes
76	Tesoureira	Maria Teresa Pires
122	Secretária	Maria José Fernandes
115	Vogal	Nuno Fonseca
106	1º Suplente	Maria Adelaide Diniz
32	2º Suplente	Maria Manuela Rodrigues
22	3º Suplente	Maria Alexandrina Santos

CONSELHO FISCAL		
64	Presidente	Henrique Leal
80	1º Vogal	Catarina Tiago
19	2º Vogal	José Pires
3	1º Suplente	Ana Vitória Raimundo
23	2º Suplente	Maria Cândida Milharadas
47	3º Suplente	Esperança Lopes



AJUDE-NOS A SER MAIS SUSTENTÁVEIS !
APOIAR ESTE PROJETO
FAZ CADA VEZ MAIS SENTIDO.
DÊ LUZ VERDE AO NOSSO PLANETA !



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