BEM–VINDO OUTONO

COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE NEWSLETTER Nº38|setembro 2022

DIA INTERNACIONAL DAS COOPERATIVAS 2022









A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, CRL, esteve presente na Cerimónia Comemorativa do Dia Internacional das Cooperativas, no passado dia 01 de julho, promovida pela Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES) assinalando deste modo 100 anos volvidos desde que os membros cooperadores se juntaram, em 1923, na Aliança Cooperativa Internacional.

Há dez anos, em 2012, a Organização das Nações Unidas (ONU), declarou aquele ano como o Ano Internacional das Cooperativas, afirmando o importante contributo do Movimento Cooperativo para a construção de um mundo melhor.

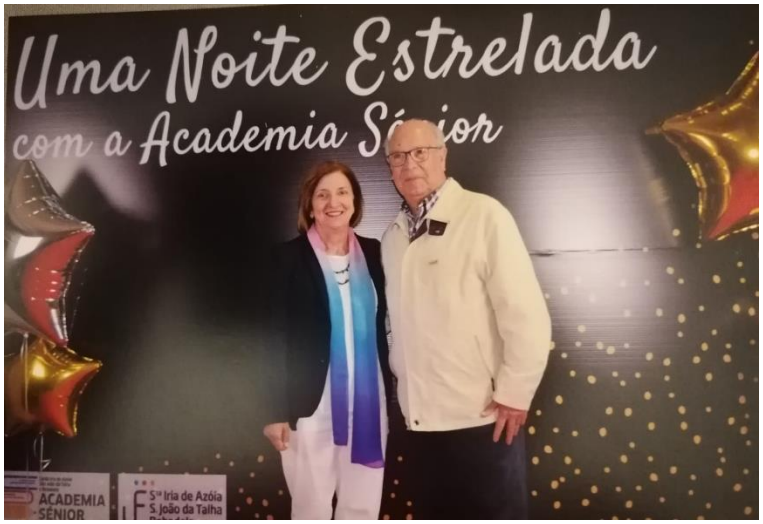
Acompanhamos o pensamento de António Sérgio - uma ideia repetida sob as mais diversas formas é a de que, para que se construa um futuro, haverá que conhecer muito bem o passado. É o caminho que procuramos seguir na nossa Instituição.

É pela partilha de valores humanos e sociais e pelo exercício do bem comum que nos movemos, acreditando sempre que um mundo diferente é possível: um mundo de paz e de justiça social, assente no respeito por todos, em harmonia com a natureza.

Um abraço com amizade,

S. João da Talha, setembro de 2022 *Deolinda Machado*

JANTAR DE ENCERRAMENTO DO ANO LECTIVO 2021/2022 ACADEMIA SENIOR





A Academia Sénior de São João da Talha convidou todos os parceiros a fazer parte desta noite mágica, de encerramento do ano letivo 2021/2022. A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre foi convidada e fez-se representar pela Presidente do Conselho de Administração Deolinda Machado, comemorando mais um ano de um extraordinário projeto que muito tem contribuído para a comunidade.
Acreditamos que as parcerias são essenciais para o crescimento das Instituições, dos projetos e de todos os que desenvolvem o seu trabalho e que neles participam.
Esta noite estrelada proporcionou o cimentar das relações interinstitucionais e foi facilitadora da comunicação entre os demais.

DIA DO GELADO



Consumir gelado proporciona-nos vitaminas A, B-6, B-12, C, D e E, essenciais ao nosso organismo e contém uma grande quantidade de cálcio. Uma dose normal de **gelado** feito com uma base láctea (de leite ou iogurte) supre até 15% das necessidades diárias de cálcio, ajudando a fortalecer os nossos ossos e os dentes. *In* https://www.martiderm.pt
Um símbolo do verão e do calor que não podia deixar de ser assinalado, o Gelado. Havendo dias comemorativos para quase tudo, o Dia do Gelado, é só mais um pretexto para aguçar a gulodice.
Não fomos à geladaria, mas a geladaria veio até nós!
Esta sobremesa faz as delícias dos miúdos e dos graúdos e ao longo do verão todos esperam que vá aparecendo no Polo para degustação.
Tanto no Centro de Dia como na Estrutura Residencial, os nossos idosos estavam ansiosos por se refrescar.
Sem dúvida, foi uma tarde muito doce e fresquinha!

DIA DOS AVÓS

No dia 26 de julho, também feriado municipal do Concelho de Loures, celebra-se o Dia dos Avós.
Os avós oferecem conforto, encorajamento e conselhos sábios para os seus netos. Dessa forma, os avós podem servir como interlocutores/mediadores em várias fases de mudança e instabilidade entre pais e filhos.
Os avós que connosco partilham o seu dia-a-dia e também as suas histórias e vivências, mas sobretudo falam sempre com muito amor dos seus familiares.
O tempo para os nossos é precioso e a pandemia alterou as nossas rotinas, impedindo a proximidade e o contato presenciais.
Encham os vossos avós de amor e criem oportunidades para compartilhar momentos únicos.



VERÃO SÉNIOR





O CLDS 4G Loures + Inclusiva dinamizou na sua sede, de 1 a 31 de agosto, oficinas e atividades diversas no âmbito do Projeto Verão Sénior. Os nossos utentes/clientes de Centro de Dia deslocaram-se às instalações do CLDS, no Mercado de Vale Figueira, no dia 5 de agosto, para usufruírem desta experiência, inseridos na comunidade.




A atividade foi muito positiva e a vontade de dar continuidade levou à itinerância da mesma para as instalações do Polo Comunitário em duas fases distintas. Numa primeira fase, com os utentes/clientes de Centro de Dia e, em setembro, com os residentes da Estrutura Residencial para Idosos.

No dia 11 de agosto, a criatividade e a memória deram as mãos e o trabalho complementou-se interligando as histórias de vida e as relações comuns estabelecidas entre os pares.

O trabalho final dos utentes/clientes de Centro de Dia ficou bem visível na sala de estar, dando vida ao espaço, constituindo um orgulho para cada um dos participantes.

Estas parcerias fazem todo o sentido para a prossecução das dinâmicas institucionais, geradoras de bem-estar, complementando o propósito de envelhecimento ativo.




YOGA DO RISO





"Nós não rimos porque somos felizes, somos felizes porque rimos". **Dr. Madan Kataria**

No dia 17 de agosto, no âmbito das iniciativas promovidas pelo CLDS, os nossos utentes/clientes tiveram a oportunidade de conhecer o Yoga do Riso. A demonstração sobre em que consiste esta técnica foi efetuada através da relação entre exercícios de respiração e exercícios de riso, trabalhando a interação entre pessoas e estimulando o contacto visual.

A dinâmica superou as expetativas do grupo e também dos seus responsáveis, proporcionando gargalhadas sonantes!









CONCURSO MYSENIOR







O MySenior lançou um desafio a todos os seus clientes. A partilha nas redes sociais de uma fotografia original que completasse a frase "Com o MySenior somos mais…"

Uma iniciativa que premiou o 1º Lugar - Casa de Caldelas (Residência de geriátrica) com 1 computador Tátil e o 2º lugar – Centro Social e Paroquial de Angeja (Aveiro) com 1 telemóvel.

Obrigada à nossa equipa de Serviço de Apoio Domiciliário por alinhar neste desafio!

O mais importante é participar!

ATIVIDADES LÚDICAS









As nossas dinâmicas internas não param e a prova está nas diversas atividades desenvolvidas neste trimestre!

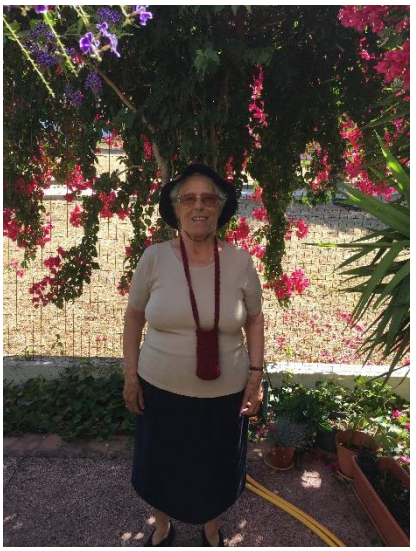
Por forma a potenciar os nossos recursos, tornando o dia-a-dia o mais prazeroso possível, privilegiámos o contato com a natureza através do nosso espaço exterior, da horta dos sentidos e das caminhadas no jardim.

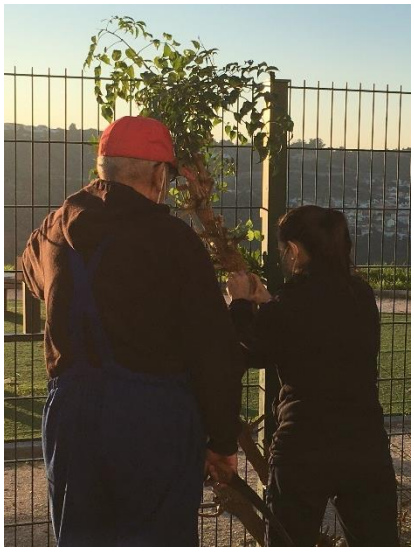
Outras dinâmicas, tais como, jogos de mesa, interativos e tradicionais, colorterapia, musicoterapia, circuitos de psicomotricidade, ginástica, sessões de esclarecimento, oficinas de culinária, cinema e viagens no sofá, entre outras.

A estimulação do corpo e da mente nestas idades torna-se muito importante para a manutenção e reforço do bem-estar biopsicossocial.















OFICINAS DAS ARTES





O CLDS 4G Loures+Inclusiva transportou o Verão em Movimento, do Mercado de Vale Figueira para o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre! Desta vez, o grupo-alvo foram os nossos residentes da Estrutura Residencial, tendo o grupo sido dividido em dois, destinando cada grupo a uma participação de dois dias para realização de trabalho sequencial. As Oficinas das Artes foram criadas para desenvolver a criatividade, a memória e as representações de cada indivíduo e a sua relação com o grupo. Foi solicitada a elaboração de um autorretrato e de elementos geométricos para construção das ligações entre cada retrato, representando as relações de amizade e proximidade entre si. O mural foi construído de forma conjunta, apelando à participação ativa na escolha das posições dos retratos e ligações selecionadas por cores e figuras geométricas.









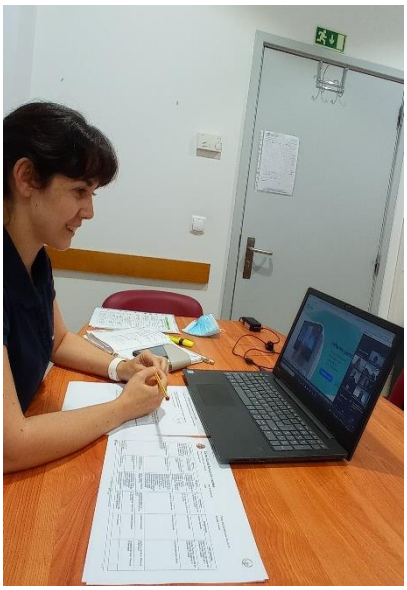


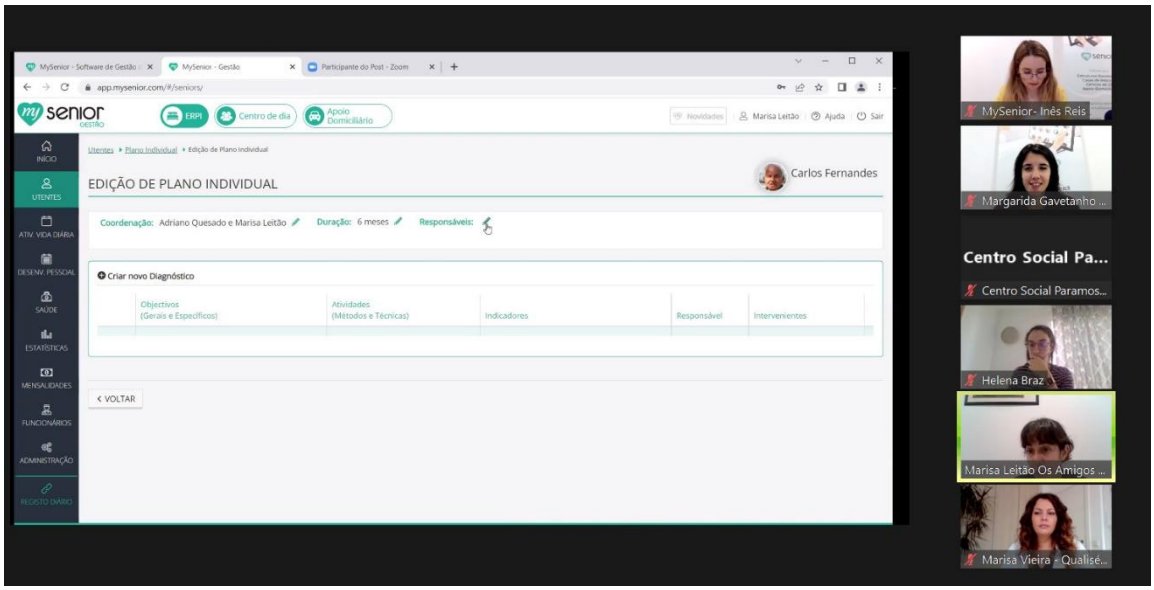




A semana foi muito enriquecedora para todos os que se empenharam e entreajudaram para a realização deste trabalho. O culminar da semana ficou exposto na parede do salão. Nesta fotografia, não estão todos os participantes, mas estão parte dos elementos que desenvolveram este trabalho criativo com o CLDS 4G Loures+Inclusiva. Obrigada às técnicas que nos acompanharam ao longo da semana!

WEBINAR PLANO INDIVIDUAL DO PAPEL AO DIGITAL - MYSENIOR





O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre foi convidado a participar no *Webinar Plano Individual, do papel ao digital,* promovido pelo Mysenior, onde a Técnica Marisa Leitão foi a responsável pela apresentação da plataforma dos Planos Individuais dos utentes/clientes, tendo explorado o programa para mais de 200 instituições que participaram no evento.

O Webinar, com caráter meramente publicitário, serviu para fazer uma exposição do aplicativo e das suas potencialidades. A implementação do software traduziu-se numa mais-valia ímpar na organização dos serviços, assim como na eficiência e eficácia das redes de comunicação e gestão de informação dos diferentes setores do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

VACINAS DA GRIPE SAZONAL E REFORÇO COVID 19



No dia 15 de setembro, recebemos nas nossas instalações a equipa do ACES de Loures para a administração das vacinas da gripe sazonal e da dose de reforço COVID 19 aos residentes que se encontravam elegíveis para a toma das doses.

Em estreita articulação com os serviços de saúde, o Polo Comunitário tem promovido a profilaxia de sintomatologia mais agressiva dos vírus, sensibilizando a população idosa, mais vulnerável, para a sua proteção e segurança. Este trabalho não poderia ter sucesso sem a sensibilização dos familiares e Responsáveis Legais que acompanham todo este processo com responsabilidade máxima. A todos eles, o nosso bem-haja!

DATAS A NÃO ESQUECER

21.10.2022

SEMINÁRIO

CURPI 40 ANOS PERCURSO E DESAFIOS

15H30-16H30 | **ANIMAÇÃO: NOVAS DINÂMICAS NO QUADRO DA DEGRADAÇÃO COGNITIVA**

PROF. JOANA CAMPOS - ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE LISBOA

DRA. ANA RITA SILVEIRO - POLO COMUNITÁRIO "OS AMIGOS DE SEMPRE"

MODERADORA: DRA. ISABEL FILIPE – PRESIDENTE DA DIREÇÃO NACIONAL DA APDASC

OS AMIGOS DE SEMPRE

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA COOPERATIVA

26 NOVEMBRO DE 2022 - 13H30

GIVINGTUESDAY2022 ESTÁDEVOLTA

DIA29NOV

#GIVING TUESDAY

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: Deolinda Machado
Propriedade: Polo Comunitário Os Amigos de Sempre
Coordenação: Equipa Técnica
Periodicidade: Trimestral