

OS AMIGOS DE SEMPRE

NEWSLETTER Nº 44 | MARÇO 2024

PÁSCOA É "PASSAGEM" PARA A LIBERTAÇÃO!

Vivemos uma quaresma do tempo litúrgico que nos pode e deve inspirar para as mudanças a fazer no tempo presente e, como vemos, são muitas, para que uma autêntica transformação da sociedade aconteça. São, sobretudo, mudanças para os caminhos da Paz dos povos e não do negócio da guerra. Mudança para a humanização das relações em todos os domínios das nossas vidas.

Não podemos consentir no avanço das desigualdades, e sermos indiferentes com o que acontece à nossa volta. Temos de unir esforços e travar estes combates no nosso quotidiano. Isto é válido para as exigências que temos de continuar a fazer junto das instâncias a nível local, nacional, europeu e mundial. É uma exigência do tempo que vivemos, que tem de implicar-nos. As políticas têm de ter em conta toda a população e não apenas uma parte.

Estamos prestes a celebrar os 50 anos do 25 de Abril que nos trouxe a Liberdade e a Democracia, que constitui um marco histórico da luta emancipadora de tantas mulheres e homens que nos precederam na vida e na história, também na nossa Cooperativa. São os valores de Abril que, semeados, germinam nas consciências das novas gerações, alertando-as para as armadilhas populistas e as fazem ser portadoras dos seus direitos, conhecendo-os, bem como dos deveres associados de participar ativamente, numa cidadania praticante.

Urge mais investimento em respostas humanizadoras e personalizadas, como bem merecem os nossos idosos, depois de uma vida inteira de trabalho.

Continuemos a nossa ação em defesa da justiça social, da Paz, da liberdade, da democracia e da igualdade para todos.

Deolinda Machado
(Presidente)

DIA DE REIS





O Grupo Coral "CANT'ALMA", no dia 6 de janeiro, contribuiu para uma comemoração do Dia de Reis inesquecível, pela qualidade vocal e humana. Um coro misto polifónico, criado em 2019, com um repertório de canções variadas desde música popular, religiosa, temática, fado e canção de Coimbra. Cerca de 30 vozes, entre sopranos, Contraltos, Tenores, Baixo e Direção aqueceram-nos a alma e os corações acrescentando valor a esta grande família.

Os residentes e clientes de CD elaboraram na oficina "Reciclar com Arte", dinamizada pela voluntária Cristina, Presépios com rolhas de cortiça e pedaços de tecidos, que ofereceram a cada elemento, para retribuir o carinho transmitido com a graciosa atuação.

ENCONTRO DE COOPERADORES “COMO QUEREMOS ENVELHECER?”





No dia 13 de janeiro, estiveram presentes cerca de uma centena de pessoas no Encontro/Reflexão “Como queremos envelhecer?”. O evento contou com um ilustre painel, constituído por José Carlos Batalha, Presidente da Direção da União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social (UDIPSS) de Lisboa, Presidente da Assembleia Geral da Confederação Nacional das Instituições Particulares de Solidariedade Social (CNIS) e Presidente da Direção da Federação das Instituições da Terceira Idade – FITI; Luís Nabais, Docente do Ensino Superior Politécnico, licenciado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica e em Psicologia Clínica, Mestre em Comunicação em Saúde e Doutor em Psicologia, Investigador Integrado do Centro de Estudos das Migrações e Relações Interculturais (CEMRI) da Universidade aberta; Nuno Leitão, Presidente da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela; José Pires, membro do Conselho Fiscal e Cooperador, que dinamiza atividades culturais, junto dos cooperadores, residentes e clientes; Como moderadora e anfitriã, Deolinda Machado, Presidente do Conselho de Administração da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre. Uma tarde de partilha de experiências pessoais múltiplas, onde a Agência Ecclesia esteve presente com uma equipa de reportagem, tendo publicado a peça “Solidariedade «Amigos de Sempre promovem envelhecimento mais humano, nas situações de mais fragilidade»”. A entrevista encontra-se disponível para visualização/consulta através do nosso site www.amigosdesempre.pt.

PRATICARMENTE





O projeto “PraticarMente” surgiu na necessidade de dar resposta aos trabalhadores das IPSS da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela (UFSSB), tendo em conta o impacto na saúde mental provocado pela pandemia. Este impacto foi aferido num estudo realizado pela Câmara Municipal de Loures e a Associação Luiz Pereira da Mota em 2021/2022, sobre o impacto dos riscos psicossociais e bem-estar dos trabalhadores.

Os sintomas sugestivos de burnout, como a exaustão emocional, sofrimento psicológico, ansiedade moderada ou grave, depressão moderada ou grave, stress pós-traumático, perturbações do sono e absentismo, mereceram um olhar cuidado resultando numa proposta de intervenção em saúde mental e física. Em 2023, este projeto foi apresentado e discutido em Comissão Social da União de Freguesias, para que se criassem condições favoráveis à implementação do mesmo. No dia 31 de janeiro de 2024, a equipa de psicólogos afeta ao Apoio Psicossocial à Comunidade da UFSSB iniciou a intervenção com o 1º Grupo de trabalhadores da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, da CURPISIA – Comissão Unitária de Reformados e Pensionistas de Santa Iria de Azóia e da CURPI de São João da Talha. As sessões ocorrem quinzenalmente e o local de realização das mesmas alterna entre o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre e o Espaço Academia Sénior de Santa Iria de Azóia.

ESTÓRIAS MAIORES



As sessões do projeto "Estórias Maiores" foram retomadas, marcando presença mensalmente, oferecendo-nos cultura literária que incentiva os participantes a partilhar as suas próprias estórias. Poucos registam o que viveram ao longo dos anos, mas na memória ficam bem vivas, tal o relevo que tiveram nas suas vidas. Enaltecemos o trabalho desenvolvido pelas técnicas da Câmara Municipal de Loures -Biblioteca José Saramago bem como o cuidado e carinho na escolha e preparação das obras que nos trazem.

PROJETO 9 – ESCOLA SECUNDÁRIA SÃO JOÃO DA TALHA







No dia 23 de janeiro, recebemos os alunos do 9º ano do Agrupamento de Escolas de São João da Talha, no âmbito do Projeto 9. Os alunos planificaram e apresentaram um espetáculo variedades, que incluiu Magia, Dança e Música cantada e tocada ao vivo.

Os mais jovens empenharam-se em oferecer o seu talento para apreciação dos mais velhos e o retorno foi dado com aplausos e sorrisos.

Sem dúvida que este encontro intergeracional foi enriquecedor para todos os envolvidos, reafirmando que a Educação e Formação pessoal vai além dos portões da Escola.



FORMAÇÃO DE COMUNICAÇÃO E TRABALHO DE EQUIPA

A Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, reuniu com a instituição no sentido de aportar as necessidades de formação dos trabalhadores da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre e propôs a apresentação de um Plano de Formação, do qual constou a realização da Formação de 8h sobre "Comunicação e Trabalho em Equipa". A Formação concretizou-se nos dias 23 e 26 de janeiro e foi um sucesso! Os trabalhadores participantes recomendaram que a formação se estendesse a toda a equipa, pela qualidade do formador e conteúdos abordados.



INÍCIO DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO TRAPI









O Projeto TRAPI, vencedor dos Prémios BPI Seniores 2023, teve início no dia 25 de janeiro de 2024, estando vigente durante um ano, ao serviço da comunidade. Para acompanhamento da implementação do Projeto, foram constituídas duas equipas de trabalho, a Equipa da Entidade Promotora e a Equipa interinstitucional, existindo reuniões mensais que assinalam o compromisso de todos para o sucesso deste projeto na nossa comunidade.

Os beneficiários devem corresponder aos seguintes critérios para usufruto do serviço: residir na União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela; ter idade igual ou superior a 65 anos; encontrar-se em situação de isolamento social e familiar; ter poucos recursos financeiros; ter ou não mobilidade reduzida.

O compromisso dos Parceiros é muito relevante para que possam colaborar na referenciação e sinalização de casos, e assim se consigam identificar situações de maior fragilidade socioeconómica que necessitem deste apoio personalizado no acompanhamento/deslocação a consultas no Centro de Saúde, Hospital, Terapias Complementares, Serviços Estatais, entre outros.

Contamos ainda com o envolvimento de voluntários inscritos no Banco Local de Voluntariado de Loures que apoiam a trabalhadora afeta ao serviço e os seus beneficiários, mediante os acompanhamentos agendados.

À data, foram efetuadas publicações nas redes sociais Facebook, Instagram e Linkedin, sendo que no Facebook foram publicadas, para além da generalidade, publicações nos vários grupos de habitantes da União de Freguesias.

A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela entregou-nos 5000 flyers impressos para que possamos disseminar na comunidade.

Os serviços prestados têm surgido esporadicamente, pelo que o caminho da divulgação será intensificado e o sucesso dependerá de toda a comunidade, no passar da palavra e olhar clínico para quem nos rodeia.

Contamos convosco!

CARNAVAL



A Câmara Municipal de Loures promoveu, uma vez mais, a iniciativa “Foliões sem Idade” para a comemoração do Carnaval de 2024. O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre voltou a aceitar o desafio e no dia 26 de janeiro, foi realizada a sessão fotográfica para a Exposição “Foliões sem Idade”, nos espaços exteriores do Polo Comunitário.
No dia 9 de fevereiro, no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Sacavém, decorreu a inauguração da Exposição, seguida de Baile de Carnaval.









O Carnaval foi vivido com grande intensidade pelas “Bonecas e Bonecos de Trapo”, com uma agenda desafiante! Participámos no Baile de Carnaval, promovida pela Academia Sénior, no Mercado de Vale Figueira a 9 de fevereiro. Fruímos da nossa Festa de Carnaval a 12 de fevereiro e recebemos a Exposição “Foliões sem Idade” no período de 11 a 18 de março, no átrio da Instituição, para que todos os que cá vivem e quem nos visita pudesse conhecer o resultado da nossa participação na Iniciativa.





DIA DOS AFETOS – HISTÓRIA ENCENADA



A Câmara Municipal de Loures, no âmbito da comemoração do Dia Mundial dos Afetos sinalizado a 11 de fevereiro, desenvolveu nas nossas instalações, a leitura de uma história encenada. O excerto apresentado foi retirado da obra "Misericórdia" de Lídia Jorge, obra esta já conhecida por alguns dos participantes. Terminada a leitura, foi realizada a partilha/reflexão conjunta entre os participantes e as dinamizadoras, sobre a temática dos afetos e a sua importância.

São várias as ações demonstrativas de afeto e que são manifestadas no nosso quotidiano, provocando-nos sentimentos bons. No final da sessão, foi amplamente manifestado, verbal e de forma sentida, que "Esta casa é uma casa de afetos!".

DIA DA MULHER





O Dia da Mulher começou com a Celebração da Eucaristia Pascal, na qual todas as mulheres trabalhadoras, residentes/clientes e voluntárias foram abençoadas e agraciadas.

Após a celebração, o Conselho de Administração fez-se representar pela Presidente, Deolinda Machado e a Secretária, Maria José Fernandes no almoço de mulheres, organizado pela União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, no Hotel Vip Executive de Santa Iria de Azóia.





Depois de árduo trabalho no atelier "Reciclar com Arte", foram distribuídas as flores concebidas para relembrar a todas as mulheres que são um símbolo de luta, liberdade e determinação.

Ao final do dia, e resistindo ao temporal que se fez sentir, recebemos o executivo da União de Freguesias, que passaram pela Instituição para mimar as mulheres do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.







APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS ALUSIVOS AOS 50 ANOS DO 25 ABRIL









A 12 de março, a tarde vivida foi um exemplo de como na comunidade podemos e devemos contribuir para a consolidação de aprendizagens e competências. O marco histórico da comemoração dos 50 anos da revolução do 25 de abril foi um excelente mote para unir gerações, com o regresso do Projeto 9, da turma do 9º ano da Escola Secundária de São João da Talha, abordando sem tabus as diferentes faces da revolução.
Que este encontro seja apenas o começo de mais momentos letivos conjuntos.

14º ANIVERSÁRIO ACADEMIA SÉNIOR



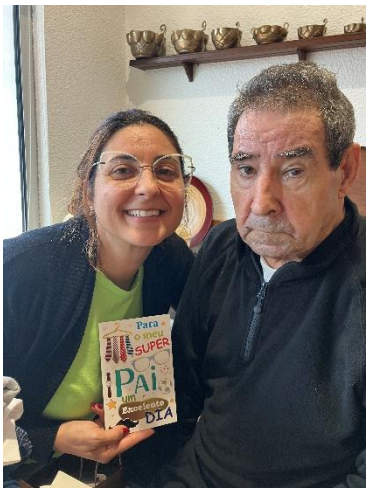




Decorreu no dia 19 de março o Arraial do 14° Aniversário da Academia Sénior, no qual tivemos a honra de participar com clientes de Centro de Dia, no Mercado de Vale Figueira. O Arraial contou com as intervenções do Presidente da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, Nuno Leitão, dos Vogais Joana Almeida, Pedro Gonçalves e Samuel Saldanha, e da Vereadora da Câmara Municipal de Loures, Paula Magalhães. Tivemos a oportunidade de degustar um espetacular Porco no Espeto regado com muita animação e alegria, seguido de bailarico.
Parabéns Academia Sénior!

DIA DO PAI









As datas comemorativas ajudam a reforçar a lembrança dos vínculos para a vida toda, e o Dia do Pai não foi exceção! Sabemos que o Dia do Pai é todos os dias, mas no dia 19 de março foi dia de homenagear aquele que contribuiu para a nossa existência. Mais do que oferecer um presente, há que oferecer memórias. E mesmo que algumas memórias sejam fugazes, os sentimentos que provocam no momento fazem toda a diferença. Estes foram alguns momentos de ternura captados, entre pais e filhos, neste dia especial.

“SABER ENVELHECER”

No âmbito das sessões de Informação/Sensibilização dinamizadas ao abrigo do Projeto *Rugas de Sorriso,* no dia 18 de março, foi dinamizada a sessão “Saber Envelhecer”. Um momento de diálogo sobre os comportamentos e hábitos diários, preocupações, desafios e oportunidades que acompanham o envelhecimento de cada um. Todos têm experiências e contextos socioeconómicos diferentes, assim como um passado, presente e futuro únicos, pelo que esta abordagem de proximidade permitiu que cada um expressasse o seu sentir individual para uma reflexão de grupo.



ATELIER DE PÁSCOA







O Polo Comunitário desenvolve um atelier de voluntariado sazonal, dinamizado em família e sob o périplo de datas festivas, e que nesta época teve como objetivo o de celebrar a Páscoa com amor, solidariedade e dedicação ao próximo. Mais do que desenvolver a motricidade fina ou assinalar uma data festiva, este tornou-se um momento de partilha de tradições e histórias das suas aldeias e vilas natais. Obrigada às voluntárias dinamizadoras, ficamos à vossa espera no Natal!

PÁSCOA





DESEJOS DE UMA DOCE E FELIZ PÁSCOA!

Sabe que pode doar sem gastar?



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