

OS AMIGOS DE SEMPRE

NEWSLETTER Nº 49 | junho 2025

O MAR É FONTE DE VIDA!

O mar é fonte de energia, relaxante, mágico, navegante!
O mar é cheiro, é alimento marinho e humano, é produtor de bens que nem sequer imaginamos que potencialidades possui.
O mar é caminho para fortes trocas comerciais entre países, é fonte de economia e trajeto de bem-estar para os povos.
O mar é fonte de Vida! Mas o mar é também cemitério de gentes que fogem das guerras, da fome e da miséria, que buscam condições de dignidade.
Mas o mar tece caminhos de Paz! Assim se crie o algoritmo que nos conduza à cooperação entre os povos.
O mar é um bem coletivo que nos cabe preservar, de modo a que as novas gerações o recebam e usufruam em condições devidas, continuando a pedagogia do cuidado.
A educação ambiental catapulta cada um de nós para o bem comum, para que todos possamos aproveitar, respeitar e partilhar os seus frutos.
Boas reflexões em tempo de Verão!

Deolinda Machado
(Presidente do Conselho de Administração)

ESTÁGIOS DE FISIOTERAPIA – SA FORMAÇÃO



A SA Formação – Centro de Formação Profissional estabeleceu parceria com a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre para que pudéssemos acolher estágios dos formandos do curso de Auxiliar de Reabilitação e Fisioterapia. A Mediclinica, responsável pelo Serviço de Fisioterapia no Polo Comunitário, aceitou o desafio, bem como o Fisioterapeuta Marco Pereira, que assumiu a função de orientador de estágio, promovendo o acompanhamento e orientação técnica.
A estagiária Glória António iniciou o estágio a 5 de março e terminou a 28 de maio. Estamos certos que a experiência proporcionada nas nossas instalações, com a equipa multidisciplinar, será uma mais valia para o ingresso no mercado de trabalho.

ATELIER PÁSCOA – VOLUNTARIADO SAZONAL







A família desempenha um papel fundamental no desenvolvimento social, emocional e cognitivo, em todas as idades e a realização do Atelier de Páscoa, que decorreu a 2 de abril foi uma evidência dos laços afetivos criados e dos valores familiares transmitidos. Uma atividade dinamizada por duas familiares de Centro de Dia que, com muito amor dedicaram o seu dia a dinamizar este atelier onde os pormenores falam por si. Até o lanche foi personalizado! Obrigada!

FORMAÇÃO SERVILUSA – GESTÃO DE STRESS



A Servilusa, com a missão de contribuir para o elevar da qualidade, transparência, profissionalismo e credibilidade do sector, procura contribuir ativamente junto da comunidade e para a comunidade, no âmbito da sua responsabilidade social. Neste sentido, promoveu uma vez mais, a título gratuito, para os nossos trabalhadores a ação de formação sobre "Gestão de Stress", que decorreu no dia 7 de abril.

A Entidade organizadora é a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário, com o patrocínio Servilusa, SA, formação ministrada pelo Mestre Victor Sebastião. A avaliação desta formação por parte dos trabalhadores foi muito positiva e estamos expectantes pela possibilidade de participar em mais formações, muito pelas ferramentas transmitidas para utilização pessoal e profissional.

EUCARISTIA PASCAL




No dia 8 de abril, acolhemos o Padre José e a sua equipa da Paróquia de São João da Talha para mais uma celebração eucarística nas instalações do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Esta é uma celebração na qual relembramos os que partiram, mas valorizamos sobretudo a vida dos que connosco residem e de quem cuida e garante o cuidado. Um momento de reflexão e de profunda esperança face aos tempos difíceis que vivemos.

ASSEMBLEIA GERAL DA UDIPSS



A 11 de abril decorreu a Assembleia Geral Ordinária da União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social de Lisboa (UDIPSS) na qual o Conselho de Administração da Cooperativa, representado por Deolinda Machado e Teresa Pires, participou ativamente.

Os desafios institucionais são similares e se os/as dirigentes das IPSS quiserem verdadeiramente resolver problemas de base, o caminho passa pela união e partilha. Apelamos a que as instituições façam o esforço de se fazerem representar nestes eventos, pois só assim poderemos colher frutos.

PÁSCOA









Na Páscoa, vários são os símbolos que fazem parte do ritual das comemorações, bem como não pode faltar a doçaria típica. Trabalhadores, utentes de Centro de Dia, Serviço Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas foram agraciados com as tradicionais amêndoas da Páscoa, não só pela Cooperativa, mas também pela EUREST, empresa responsável pelo fornecimento de refeições no Polo Comunitário. Agradecemos ainda o envolvimento e empenho de voluntários e utentes na preparação das doces lembranças.

RASTREIOS DE SAÚDE ORAL







Os “Rastreios de Saúde Oral 2025” foram dinamizados na nossa instituição, pela Faculdade de Medicina Dentária (FMD) – Universidade de Lisboa, mais especificamente com a Licenciatura de Higiene Oral, levado a cabo pela CML/DCDJS/Divisão de Saúde.

As ações tiveram início a 3 de abril e terminaram a 5 de junho.

No último dia, para além da conclusão dos rastreios junto dos idosos totalmente dependentes, foram realizadas duas ações de informação e sensibilização sobre higiene e saúde oral. A primeira ação teve como destinatários os utentes de Centro de Dia e residentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e a segunda teve como destinatários os trabalhadores, para reciclagem de conhecimentos no que respeita aos cuidados prestados a nível de higiene oral.

ESTÁGIO DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL

Acolhemos no Polo Comunitário o estágio curricular da Sara Pires, estudante do 3º ano da Licenciatura em Ciências da Educação-Educação Social da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Foi a primeira vez que acolhemos um estágio desta área profissional e esperamos ter contribuído para o crescimento pessoal e profissional da estagiária Sara!





ENCONTRO LOURES SAUDÁVEL



No dia 9 de abril, no âmbito da Estratégia Municipal de Saúde de Loures, participámos no Encontro Loures Saudável – Escolhas de Saúde e de Bem-Estar, na Biblioteca José Saramago em Loures.

Ao longo do dia, foram efetuadas várias intervenções que nos elucidaram sobre hábitos saudáveis e a importância dos mesmos ao longo da vida. Debater estas e outras questões é sempre um excelente contributo para a sensibilização e mudança.

BAIRRO FELIZ – PROJETO SENSORIALMENTE

O Projeto Sensorialmente chegou ao fim no dia 9 de abril e este último dia de fecho de ciclo foi muito emocionante para todos. Ambos os grupos, a professora acompanhante e a técnica, fizeram a avaliação do projeto de forma dinâmica e interativa, mas as emoções estiveram à flor da pele.

Foi sem sombra de dúvidas uma experiência desafiante, mas sobretudo enriquecedora para a técnica, voluntária, professoras e participantes. A intervenção desenvolvida em sala Snoezelen revelou conquistas em sala de aula e nos recreios, que só foram possíveis com os laços criados na sala de Snoezelen. Obrigada à comunidade que votou no Projeto Sensorialmente, apoiado através do Programa Bairro Feliz – Pingo Doce Bobadela.



ESTÁGIOS DE ENFERMAGEM – UNIVERSIDADE CATÓLICA DE LISBOA



Integrado no Plano de Estudos do 1º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Universidade Católica de Lisboa, recebemos uma vez mais um grupo de estudantes nas nossas instalações. A aprendizagem em contexto prático permite a aquisição de competências ao nível dos cuidados gerais, assim como uma aproximação à realidade de trabalho futuro.

A articulação entre os professores orientadores com a nossa equipa técnica e de Ajudantes de Ação Direta proporcionou uma conjuntura favorável para o desenvolvimento de pensamento crítico, formulação de sugestões e desenvolvimento de competências sociais e profissionais, com vista a uma melhor gestão e prestação de cuidados de enfermagem.

Tanto os estudantes, como toda a equipa do Polo Comunitário, seus residentes e utentes consideraram esta vivência muito positiva, e que durou sensivelmente 1 mês. Obrigada a cada um vós!

FORMAÇÃO DE ANÁLISE SWOT COMO FERRAMENTA DE DIAGNÓSTICO COMUNITÁRIO

A Formação de "Análise SWOT como Ferramenta de Diagnóstico Comunitário" foi uma iniciativa promovida pela União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela através do Laboratório para a Coesão Social. A componente teórica foi realizada em formato e-learning, de forma síncrona dia 23 de abril das 9h00 às 13h00 através da plataforma Teams e a componente prática realizou-se presencialmente dia 24 de abril das 9h00 às 13h00, na Loja Ponto Já.

A equipa técnica do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre fez-se representar com 3 elementos, adquirindo competências e partilhando a sua experiência na comunidade. O grupo constituído por várias entidades enriqueceu a formação e contribuiu para uma proposta de diagnóstico comunitário muito real, tendo em conta os contextos diversificados dos participantes. Estamos muito gratos pela oportunidade, aguardando por outras iniciativas do Laboratório!



ESTÓRIAS MAIORES



No dia 22 de abril, recebemos as técnicas da Biblioteca José Saramago que partilharam connosco a obra de Alice Vieira e Nelson Mateus "Viagem às Memórias de Portugal". As Estórias Maiores conseguem sempre surpreender o nosso público e refletir conjuntamente sobre temáticas que lhes são familiares bem como despertar memórias e partilhar entre si.

O encurtamento da distância entre as Bibliotecas de Loures e as instituições da comunidade é uma excelente prática de aproximação da comunidade, com a qual nos identificamos.

25 DE ABRIL

No dia 25 de abril, para celebrar 51 anos da conquista da Liberdade, a nossa tarde foi dedicada à poesia. Declamámos Ary dos Santos com "As portas que abril abriu" na íntegra.

O nosso utente de centro de dia Mário Tezo também voltou a declamar o poema que escreveu no ano passado para os 50 anos desta data tão marcante.

Abril sem cravos não é a mesma coisa e a União de Freguesias fez questão, como em anos anteriores, de distribuir cravos vermelhos pelos utentes e trabalhadores do Polo Comunitário.





ESTÁGIOS DE ASC – ESE SETÚBAL



O Instituto Politécnico de Setúbal através da Escola Superior de Educação estabeleceu, pela primeira vez, Protocolo connosco para concretização de estágios curriculares de 1º ano da Licenciatura em Animação Sociocultural.

Recebemos de 5 a 9 de maio duas estagiárias para observação participante. As estagiárias tiveram oportunidade de constatar a realidade institucional, perceber qual o papel desempenhado pela Animadora Sociocultural na organização, comunicar com utentes e trabalhadores, bem como criaram oportunidade para se destacarem contribuindo com as suas competências na dinamização de atividades. O contexto de aprendizagem e o sucesso do percurso depende sempre da Partilha.

FORMAÇÃO NA NORMA ISO9001:2015 E AUDITORIA AO SIGQ





Com a colaboração da cooperadora voluntária Maria da Luz Cabral e da voluntária Catarina Paiva, foi ministrada formação específica na Norma ISO 9001:2015 aos auditores internos voluntários, à gestão de topo e aos trabalhadores de todos os setores. Para além deste contributo, realizaram a auditoria ao Sistema Interno de Gestão da Qualidade, sanando uma das não conformidades identificadas pela EIC na 2ª fase da Concessão. Avançamos com confiança para a fase de certificação da instituição.

ENCONTRO SOBRE SUSTENTABILIDADE ORGANIZACIONAL DAS INSTITUIÇÕES





No dia 10 de maio, a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre organizou um Encontro sobre Sustentabilidade Organizacional das Instituições (Económica, Financeira, Humana, Social e Ambiental). Este encontro contou com as intervenções de Maria da Luz Cabral, Manuel Pires e Demétrio Alves, tendo sido um tema muito bem acolhido entre os cooperadores

FESTA DA FAMÍLIA E MOSTRA SOCIAL 2025

A Festa da Família e Mostra Social 2025 decorreu no Ecoparque de São João da Talha nos dias 16 e 17 de maio.

A organização deste evento é efetuada pela União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, no âmbito das atividades programadas do Plano de Ação da Comissão Social da União de Freguesias. Esta é uma festa da e para a comunidade, na qual os vários parceiros contribuem, mostrando como atuam ao serviço da comunidade.

Este ano pretendemos sobretudo divulgar o Livro da Cooperativa, lançado em novembro de 2024. Este livro constitui um exemplo de boas práticas e revela a história da perseverança ao longo destes anos de implantação na comunidade e trabalho desenvolvido através do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.









GRUPO ETNOGRÁFICO E FOLCLORE DA ACADEMIA DOS SABERES



No dia 23 de maio, no âmbito do Projeto Animar com Mimo, recebemos o Grupo Etnográfico e Folclore da Academia dos Saberes – Polo de Sacavém.
Um grupo de muita qualidade técnica e humana, pois estimularam os nossos utentes, física e cognitivamente, ensinando passos de dança e incluindo-os na coreografia.
As nossas portas estão abertas para vos receber novamente! Obrigada à Câmara Municipal de Loures por apoiar estas iniciativas e transportá-la às instituições para que o máximo de pessoas possa usufruir destes momentos.

CAMINHADA DAS GERAÇÕES

Os Amigos de Sempre tiveram a honra de participar na 9ª Caminhada das Gerações, organizada pelas Associações de Pais do Agrupamento de Escolas de Santa Iria de Azóia, no dia 24 de maio.
Integrados no grupo da Academia Sénior, trabalhadores e residentes participaram neste momento de convívio.
Segundo informações partilhadas, a pessoa mais velha a participar este ano pertencia ao nosso grupo, uma caminhante com 94 anos, que se portou como uma verdadeira atleta!
Este evento, de ano para ano, cativa mais participantes e une de facto gerações num convívio inesquecível e muito bem organizado!
Bem-haja pela iniciativa!



ATIVIDADE DE VOLUNTARIADO – ALUNOS

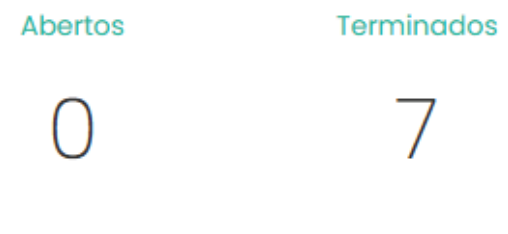


No dia 30 de maio, um grupo de 7 alunos da Escola Secundária Eça de Queiroz, da turma 10 C2, no âmbito da disciplina de Enriquecimento Curricular foi-lhes proposto fazer um trabalho de voluntariado.
Por intermédio de uma trabalhadora, tiveram conhecimento da nossa Instituição e indagaram sobre a possibilidade de realizar este trabalho nas nossas instalações, com os nossos utentes.
A atividade realizada foi um jogo intitulado “Lembraste de...” com perguntas acerca da infância e juventude, família, casa, trabalho, lugares, momentos curiosos e emoções. Uma experiência única para as partes!

TAGS MYSENIOR – SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO









Desde 2015/2016 que adquirimos o software de gestão Mysenior para as três respostas sociais. A aplicação tem sido uma mais valia como intranet, potenciando recursos e maximizando a comunicação. Fomos contatados pela empresa para que pudéssemos experimentar a utilização de TAGS (dispositivo com tecnologia NFC) nos domicílios e através de leitura com os telemóveis, a equipa do serviço de apoio domiciliário regista de imediato a entrada e saída do domicílio de cada utente, associado a tarefas planeadas e executadas em registo imediato ou posterior. É um sistema inovador, mas que facilitará a gestão e a operacionalização dos serviços, com toda a segurança.

PROJETO B. LIFELONG



O Projeto B.Lifelong foi financiado pelo BPI Fundação *la caixa* e visa padronizar um instrumento de rastreio da saúde cognitiva em adultos com 65 ou mais anos, incluindo uma componente qualitativa com a realização de *focus groups*.

Esta fase do estudo foi aprovada pela Comissão de Ética CIS-ISCTE, garantindo assim o cumprimento de todos os princípios éticos aplicáveis à investigação.

O *focus group* esteve reunido no dia 16 de junho durante aproximadamente 120 minutos para cumprimento de objetivos, onde a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, na pessoa dos seus residentes, participou com muito gosto nesta iniciativa de investigação sobre longevidade e saúde cognitiva.

FESTA DOS SANTOS POPULARES





No dia 24 de junho, dia de São João, a Marcha dos Amigos de Sempre fez a sua apresentação no salão do Polo Comunitário. Comemorar os Santos Populares é sempre uma época de alegria e vivacidade, movidas pela sonoridade das músicas populares.

Somos marchantes amadores, mas dançarinos quase profissionais, porque o treino é feito ao longo do ano e todas as semanas. O lanche também foi animado e permitiu-nos conviver entre tremoços, broa de milho e chouriço assado.

O padroeiro de São João da Talha foi bem celebrado entre nós.





BOAS FÉRIAS!

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 Tlm: 968 924 545

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