

NEWSLETTER Nº 43 | DEZEMBRO 2023

APOIAR O ENVELHECIMENTO ATIVO SAUDÁVEL

Alargar âmbitos de intervenção, alargar parcerias, abrindo novos serviços à comunidade que, gerando ondas de fraternidade, se querem replicadas na sociedade são objetivos que reforçam princípios e valores que norteiam a nossa Missão.

Foi com muita alegria, que no passado dia 27 de novembro de 2023 recebemos o Prémio BPI Fundação "La Caixa", com que fomos agraciados, para o apoio ao Projeto *TRAPI – Transporte Personalizado* para Idosos, cujos objetivos assentam no acompanhamento e deslocação de idosos (com mais de 65 anos), que se encontrem em situação de isolamento, com suporte familiar insuficiente e com o aumento de dependência, a consultas ao Hospital, ao Centro de Saúde, Segurança Social, Finanças, Tribunais e demais entidades da Administração Pública, ou serviços relevantes para a pessoa idosa. Este transporte será efetuado por uma carrinha 100% elétrica que será adquirida pela Entidade Promotora.

Este projeto tem início no dia 25 de janeiro de 2024 (com a duração de um ano) e destina-se à população idosa da União de Freguesias de Santa Iria da Azóia, S. João da Talha e Bobadela que, com outros parceiros locais, foram sensibilizados para a importância da sinalização/identificação dos beneficiários, de modo a que melhor possamos chegar a quem precisa e contará com o apoio de voluntários neste serviço à comunidade.

S. João da Talha, dezembro de 2023
Deolinda Machado
(Presidente)

REPRESENTAÇÕES INSTITUCIONAIS







Outubro contou com muitos momentos de celebração nos quais a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre se fez representar pelos elementos do Conselho de Administração. A nossa participação na Cerimónia dos 12 anos do Prémio Envelhecimento Ativo, na Sessão Comemorativa do 41º Aniversário da CURPI São João da Talha, na Sessão Solene de Abertura do 14º Ano Letivo da Academia Sénior tem por base as boas relações institucionais fortalecidas ao longo dos anos. A participação ativa na vida da comunidade é muito importante para o enriquecimento do nosso território.

ENCONTRO DE TÉCNICOS SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E MAUS TRATOS







No âmbito do Plano de Ação da Comissão Social da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, organizou-se um Encontro de Técnicos sobre Violência Doméstica e Maus Tratos, com o propósito de clarificar os circuitos e procedimentos de sinalização. Um Encontro pautado por comunicações de profissionais com largos anos de experiência no terreno e pelos momentos de partilha, sobre os desafios diários da Instituições na procura de soluções. Ainda há muito por fazer nesta área, mas este foi um dos passos importantes para continuarmos esta caminhada conjunta.

VIVER A IDADE MAIOR





"Viver a Idade Maior", foi uma iniciativa municipal que decorreu ao longo do mês de outubro de 2023, com um conjunto de ações que tiveram como objetivo assinalar o mês da população idosa. Falar de envelhecimento sem tabus desconstrói preconceitos, pois seja qual for a nossa idade, todos desempenhamos papéis diferenciados na sociedade. As ações desenvolvidas tiveram esse cuidado, o que ressalvamos como um contributo muito positivo.

ATIVIDADE CURSO TÉCNICAS DE MASSAGEM

Os alunos do Curso de Técnicas de Massagem, Estética e Bem-Estar da Escola Profissional CEFAD, acompanhados pela Professora Responsável e por técnicas da Câmara Municipal de Loures, estiveram nas nossas instalações, no dia 25 de outubro, das 10h00 às 12h30, a realizar massagens aos nossos residentes e clientes/utentes de Centro de Dia.

Foram realizados três tipos de massagem: massagem e tratamento de hidratação nas mãos; Massagem na cadeira e Massagem de relaxamento na marquesa. Foi uma manhã gratificante para todos os envolvidos, na qual o contexto prático de aprendizagem foi muito benéfico também para a nossa população.



CAMPANHA AJUDA DE PESO



A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, Os Transportes Romão & Romão, Lda. e Os Amigos de Sempre voltaram a unir sinergias. Desde o acumular de cartão/papel, ao carregamento para entrega no Centro de Triagem e Ecocentro do Lumiar e descarga no próprio local.

Um agradecimento especial aos Transportes Romão & Romão Lda. que, na conjuntura socioeconómica que vivemos, assumiram esta responsabilidade social para connosco. Não se trata apenas do combustível despendido e desvio deste recurso para uma função diferente, trata-se de disponibilidade humana, de companheirismo, solidariedade pura e dura, num esforço físico árduo que no final se traduz num sorriso de missão cumprida.

CURSO DE AUXILIARES DE APOIO DOMICILIÁRIO



A UCC de Sacavém promoveu um Curso para Auxiliares de Apoio Domiciliário da sua região de abrangência. Alguns elementos da nossa equipa de Serviço de Apoio Domiciliário aproveitaram esta oportunidade. Os módulos de formação abordaram várias temáticas, tais como: Higiene da pessoa acamada (banho, higiene oral, roupa da cama, vestuário de utente acamado); Cuidados a ter com a pessoa com sonda vesical; Cuidados a ter com a pessoa com ostomias (colostomia, Ileostomias, Urostomias); Alimentação de pessoas com sonda Naso gástrica e Gastrostomia Percutânea Endoscópica (PEG); Alimentação da pessoa com doença neurológica, demência e controle e prevenção de infeções; Entre outras temáticas pertinentes para cuidadores formais.

LOTO DAS BRUXAS







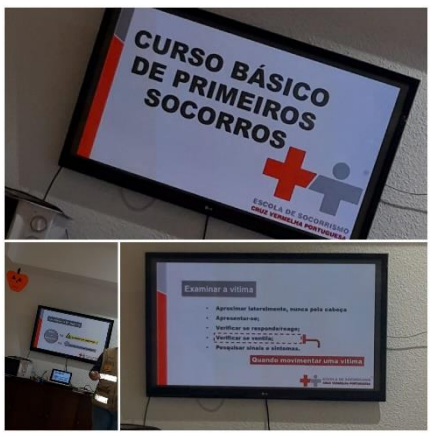
O Halloween ou o Dia das Bruxas não é de todo uma tradição portuguesa, mas neste processo de aculturação os nossos residentes e utentes de Centro de Dia, não fecham a mente à vivência desde dia que faz parte do calendário de efemérides.

Simbolicamente, confecionaram abóboras que serviram de adorno a um delicioso chocolate que foi distribuído as todos os residente e clientes/utentes das respostas sociais do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

Para nos divertirmos neste dia, a dinamização do loto teve em conta acessórios de fantasia que constaram nos cartões e que para além dos números contaram para o acesso a Bingo.

CURSO BÁSICO DE PRIMEIROS SOCORROS









O Curso Básico de Primeiros Socorros é uma formação de especial relevância para a formação profissional dos trabalhadores do Polo Comunitário, mas também constituirá uma mais valia para a nossa formação pessoal.

A nossa equipa de Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais empenharam-se neste curso para estarem aptas a reagir com competência em situações de emergência que exijam suporte básico de vida, desobstrução das vias aéreas, traumas variados, etc. As competências adquiridas vão permitir salvar vidas quando surgirem situações que assim o exijam e ainda que não tenhamos sucesso por fatores adversos, o sentimento será de gratidão e consciência tranquila de que tudo o que estava ao nosso alcance foi feito.

XXXIV CONGRESSO INTERNACIONAL DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL



Nos dias 3 e 4 de novembro decorreu o XXXIV Congresso de Animação Sociocultural: (Re)Conhecer Competências, no Fórum Lisboa, organizado pela Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural. Um Congresso profícuo para a afirmação da importância dos Animadores Socioculturais como técnicos especializados de intervenção social, cultural e educativa demonstrando que são imprescindíveis na nossa sociedade. Conhecer e reconhecer as suas competências é determinante para dar continuidade ao processo do seu reconhecimento e valorização.

MAGUSTO






A época do S. Martinho vem acompanhada pela gulodice dos frutos da época. Desde o retalhar das castanhas à estimulação do paladar com a explosão de sabores da batata doce assada, pão/broa com chouriço e as castanhas assadas ou cozidas, a nossa família só pode ficar feliz. A vivência mais intensa desta comemoração foi sem dúvida dos residentes e clientes/utentes de Centro de Dia, mas os clientes/utentes do Serviço de Apoio Domiciliário também receberam em suas casas o cartuxo de castanhas para que a data não passasse em branco.

PRR - TO 1.1 MOBILIDADE VERDE - AQUISIÇÃO DE VIATURA 100% ELÉTRICA PARA SAD





Em 2021 apresentámos a candidatura para obtenção de financiamento ao abrigo do PRR. Este apoio foi previsto para a aquisição de viaturas 100% elétricas, especialmente dirigido às entidades da Economia Social e Solidária detentoras de acordo cooperação com o ISS, I.P., para a prestação do Serviço de Apoio Domiciliário.
A candidatura foi aprovada em 2022, tornando possível a aquisição de um veículo ligeiro de mercadorias com transformação e atribuído o apoio máximo elegível de 25.000 euros. Para perfazer o restante valor e efetivarmos a compra, contámos com donativos da Campanha Giving Tuesday. Este processo foi demorado e o atraso da entrega do veículo foi significativo. Só no dia 14 de novembro de 2023 é que o fornecedor nos conseguiu proporcionar a entrega. Já com a chave na mão, a equipa de apoio domiciliário iniciou a quilometragem deste veículo, que veio contribuir para a sustentabilidade financeira da instituição e em simultâneo para preservação ambiental.

14º ANIVERSÁRIO






No dia 21 de novembro de 2023, celebrámos os 14 anos de funcionamento do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Para comemorar connosco para além dos residentes e clientes/utentes das respostas sociais, respetivos familiares e trabalhadores convidámos as entidades parceiras e fornecedoras que connosco articulam projetos, atividades, ações, entre outras iniciativas conjuntas que efetivam as boas relações entre as entidades que contribuem para o desenvolvimento da comunidade. Honrámos a vida da Cooperativa e do Polo Comunitário, com palavras de apreço e motivação pelos intervenientes que se propuseram a enaltecer o trabalho desenvolvido ao longo dos anos. Em seguida, deu-se lugar à abertura do Porto de Honra, com o cantar dos parabéns à Instituição, seguido de lanche/convívio.






FORMAÇÃO TENA – SÉNIOR EXPERIENCE

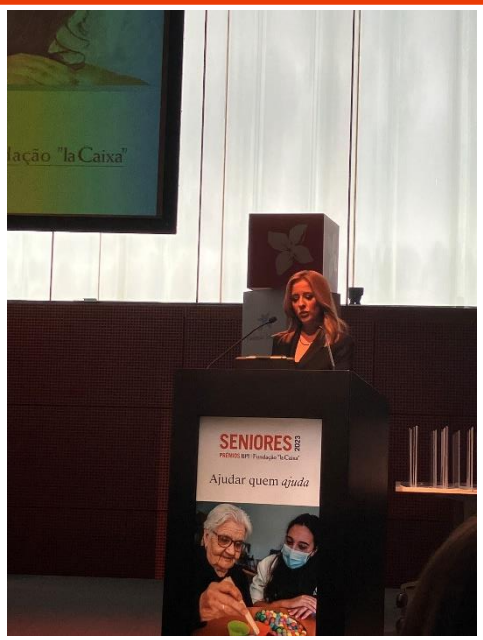





O plano de formação da TENA para Ajudantes de Ação Direta é muito interessante e pertinente quanto aos temas a tratar. A formação "Sénior Experience" foi dinamizada pela Enfermeira Diana Ribeiro e consistiu na experimentação, através de fatos especiais (40 kg), que fazem com que os cuidadores percecionem as sensações das pessoas mais velhas, realizando diferentes atividades com os fatos vestidos. A proteção auditiva e os óculos refletem a sensação de quem tem a acuidade visual e auditiva diminuída, comprometendo a propriocepção e equilíbrio.

O feedback da equipa que participou na ação foi muito positivo, pois sentiram-se sensibilizados e com empatia pelas pessoas que recebem cuidados. No dia a dia, é tão mecânico o desenvolver do trabalho que por vezes não é percetível que um virar repentino para colocar uma fralda, pode causar sensação de queda. O impacto foi tão positivo que os elementos que participaram consideraram muito importante que toda a equipa tenha esta experiência.

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS BPI FUNDAÇÃO “LA CAIXA” SENIORES







O Prémio BPI Fundação “la Caixa” Seniores, ao qual apresentámos candidatura até dia 2 de maio de 2023, é um prémio que tem como objetivo impulsionar projetos a executar em território nacional que promovam a autonomia pessoal e o bem-estar das pessoas com mais de 65 anos, dando enfase ao fortalecimento das relações interpessoais, na prevenção de situações de fragilidade e isolamento, especialmente agravadas pela pandemia de COVID-19, e no apoio às situações de doença.

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, com base no Diagnóstico Social de Loures 2019, formulou o Projeto TRAPI – Transporte Personalizado para Pessoas Idosas, com o qual efetuou a candidatura com vista ao financiamento do mesmo.

No dia 27 de novembro, participámos na Cerimónia de Entrega de Prémios BPI Fundação “La Caixa”, que decorreu na Casa da Música no Porto. Neste evento, deram-se a conhecer os vencedores da 11ª edição do Prémio Seniores, uma iniciativa do BPI e da Fundação "la Caixa", para promover o envelhecimento ativo e saudável.

No total, foram atribuídos mais de 1,3 milhões de euros a 38 projetos sociais que visam promover a autonomia pessoal e o bem-estar das pessoas mais velhas para apoio a mais de 4.000 seniores em situação de vulnerabilidade.

A nossa instituição ficou extremamente feliz com o voto de confiança atribuído, para que, conjuntamente com os parceiros envolvidos, consigamos colocar em marcha um Projeto que acreditamos ser de especial relevância para o nosso território e para a comunidade.

O projeto terá início a 25 de janeiro de 2024 e terminará a 25 de janeiro de 2025, sendo que a perspetiva é de lhe conferir sustentabilidade para que constitua uma resposta disponível na União de Freguesias, com a possibilidade de replicação em Freguesias com diagnóstico semelhante.





GIVING TUESDAY 2023



A Cooperativa tem o propósito de promover o Polo Comunitário como um edifício mais sustentável melhorando o seu desempenho energético e ambiental. A produção de energia fotovoltaica para autoconsumo já é uma realidade. Iniciámos em 2022, a substituição da frota automóvel por veículos 100% elétricos. Com efeito, procedemos à aquisição de uma Viatura Ligeira de Mercadorias 100% Elétrica em 2023 e está em curso o processo de aquisição de uma viatura de transporte de passageiros (9 lugares) 100% elétrica orçamentada em 68.868€. O valor angariado na campanha deste ano foi de 2.625€. Muito obrigada a todos os doadores pelo vosso contributo, que muito significa para a nossa instituição!

ATELIER DE NATAL







No dia 4 de dezembro, foi dia de atelier de natal com duas voluntárias, filhas de uma cliente de Centro de Dia, que proporcionaram a pintura de bolas de natal. Uma manhã dedicada ao espírito natalício.

RECICLAR COM ARTE





Iniciámos no dia 5 de dezembro uma nova atividade de periodicidade quinzenal, dinamizada pela voluntária Cristina.

A reutilização de materiais é o foco deste atelier. Desta vez foram as caixas de ovos o alvo da criatividade para a concretização de centros de mesa para a ceia de natal.

ALMOÇO DE NATAL TRABALHADORES/CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO



O almoço de natal entre trabalhadores e Conselho de Administração foi marcado pela despedida da primeira trabalhadora do Polo Comunitário, que se reformou este mês, concluindo o seu percurso profissional. O Conselho de Administração aproveitou este momento de confraternização para dar a conhecer o Plano de Atividades e Orçamento para 2024 e saudar os presentes pelo desempenho ao longo do ano.

MANTA DE RETALHOS



A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre recebeu no dia 14 de dezembro, a peça "Manta de retalhos", elaborada no âmbito do projeto "Retalhos que Contam".

O projeto "Retalhos que Contam" pretendeu alertar para a necessidade de redução de resíduos, para a reutilização e reciclagem, contribuindo assim para a "Agenda 2030", no âmbito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 11 e 12, respetivamente, "Cidades e Comunidades Sustentáveis" e "Produção e Consumo Sustentáveis".

CHÁ DAS GERAÇÕES

Estivemos na Unidade de Ensino Especial da Escola Secundária de São João da Talha a confecionar bolachas de manteiga com os alunos e também com elementos da Academia Sénior da nossa Freguesia. Um momento de partilha incrível que culminou com o "Chá das Gerações" no qual o convívio foi muito enriquecedor para todos os presentes.





ÉPOCA NATALÍCIA E PASSAGEM DE ANO





O mês de dezembro foi repleto de atividades, pelo que as fotografias apresentadas são insuficientes perante a dinâmica intensa e envolvência de todos. Desde a Eucaristia, à Festa de Natal animada pelo Grupo de Cavaquinhos da Academia Sénior da União de Freguesias, ao Voluntariado, às Estórias Maiores, decoração e preparação da consoada e passagem de ano.

Trabalhadores, voluntários, residentes e clientes/utentes de Centro de Dia esforçaram-se para que esta quadra fosse vivida com o entusiasmo e a emoção próprias da época. Que 2024 seja um ano de sucessos a todos os níveis para toda a grande família e amigos do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre!







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