Cooperativa de Solidariedade Social
OS AMIGOS DE SEMPRE, CRL

PIEE IPSS
Programa Integrado
de Eficiência Energética para as IPSS



NEWSLETTER Nº 24

março|2019

SUGESTÕES PARA COMUNICAR COM OS OUTROS

Todos gostam de serem respeitados, de não serem tratados como números mas como pessoas com dignidade própria. Nos ambientes urbanos ninguém fala a ninguém: nos prédios os vizinhos evitam os contactos, nas ruas campeia a indiferença e até nos lares os idosos falam-se raramente.

Eis algumas sugestões simples para quebrar o gelo da indiferença:

. Tomar a iniciativa de comunicar com quem se cruza connosco;
. Perguntar e utilizar o nome próprio do interlocutor;
. Sorrir, sorrir sempre;
. Saudar (bom dia… olá…) a tempo e fora de tempo;
. Agradecer (bem-haja ou obrigado) qualquer serviço que o outro nos preste, por mais pequeno que seja;
. Escutar ativamente o que os outros querem dizer-nos.

É só o começo, mas também, o triunfo na maratona começa no primeiro quilómetro.

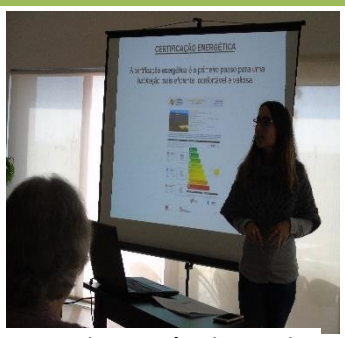
Artur Lemos

PIEE IPSS – PROGRAMA INTEGRADO DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA









O Programa Integrado de Eficiência Energética para as IPSS resulta de uma medida financiada no âmbito do Plano de Promoção da Eficiência no Consumo de Energia Elétrica (PPEC 2017-2018), aprovado pela Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos (ERSE), cujo **Promotor** é a RNAE - Associação das Agências de Energia e Ambiente (Rede Nacional). Como associação sem fins lucrativos, a RNAE pretende promover a participação dos seus associados em amplos projetos, bem como o contacto com as instituições responsáveis pela implementação das políticas energéticas e ambientais em Portugal. O objetivo do programa passa pela implementação de medidas que visem a eficiência energética. O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre candidatou-se a este programa, divulgando-o com panfletos nos nossos veículos e com informação distribuída aos clientes de serviço de apoio domiciliário. No dia 21 fevereiro, foi concretizada uma Ação de Esclarecimento sobre Eficiência Energética destinada a cooperadores, colaboradores, familiares, clientes de ERPI e Centro de Dia.

DIA DE REIS

No dia 7 de janeiro, celebrámos o Dia de Reis, com uma pequena dramatização de três clientes de Centro de Dia. O Sr. Francisco Pelado (Belchior), Sr. Amadeu Rodrigues (Baltazar) e Sr. Fernando Brito (Gaspar), que representaram de acordo com a narração. Foi um momento bastante divertido.

Cantar as "janeiras" ou "cantar os Reis" é uma tradição portuguesa que consiste no cantar de músicas, anunciando o nascimento de Jesus e desejando um feliz ano novo. Como tal, entre cantigas, boa-disposição e alegria não podia faltar a iguaria da época, tão apreciada pela maioria, o Bolo-Rei.

As gargalhadas marcaram este dia pela positiva.



FORMAÇÃO ALIMENTAÇÃO POR SONDA NASOGÁSTRICA E POSICIONAMENTOS





Nos passados dias 15 de janeiro e 25 de fevereiro, a equipa de enfermagem, constituída pelos Enfermeiros Gonçalo Simões e Daniela Silva, ministrou ações de formação acerca de Alimentação entérica e posicionamentos, respetivamente.

Estas formações permitiram uma troca de conhecimentos e experiências, no sentido de melhorar os cuidados que são prestados.

Assim, além da componente teórica, foi possível a todas as colaboradoras presentes, ter uma componente prática da mesma, de modo a aproximar o contexto à realidade.

Á CONVERSA COM PSICÓLOGOS - ENVELHECER COM AMOR E SENSUALIDADE

A Academia Sénior de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, em nome do Sr. Presidente da União das Freguesias Dr. Nuno Leitão, convidou-nos a participar numa iniciativa integrada no Plano de Ação da Comissão Social da União de Freguesias, no âmbito do Apoio Psicossocial à Comunidade. A ação "À Conversa com os Psicólogos...", incidiu sobre o tema “Envelhecer com Amor e Sensualidade” e decorreu no dia 16 de janeiro, na Casa da Cultura de Santa Iria de Azóia, das 14h30 às 16 horas. Uma iniciativa aberta a toda a comunidade, na qual não podíamos deixar de comparecer.





“Envelhecer com amor e sensualidade” é um tema que desperta bastante o interesse do público-alvo. Como tal, surgiu um novo encontro, no dia 12 de fevereiro, onde participámos com um grupo de ERPI. Esta sessão decorreu na Sala da Assembleia de Freguesia.





VISITA AO LOURES SHOPPING







Alguns dos nossos clientes, nos dias 18 e 30 de janeiro, tiveram a possibilidade de visitar uma das maiores superfícies comerciais do concelho. Ver montras, pela diversidade de objetos e cores, é um excelente estímulo. Os clientes de Centro de Dia e de ERPI gostaram bastante desta saída, pois também lhes permitiu estar em contato com outras pessoas e conviverem num espaço fora da sua rotina.





ENTREVISTA - MYSENIOR





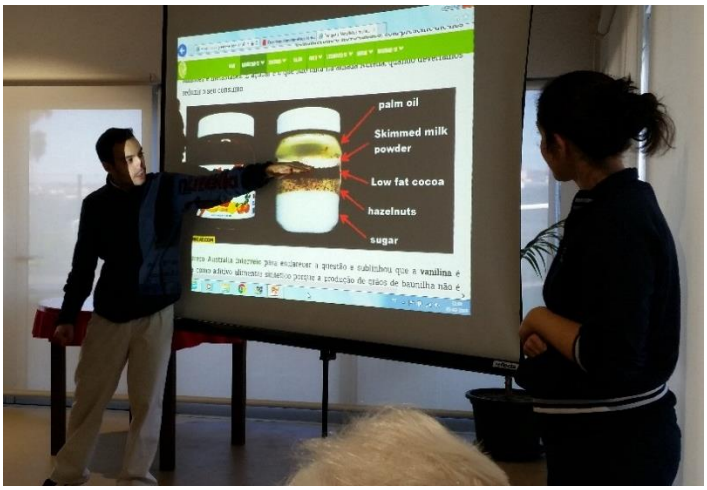
Em 2016, o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre tomou conhecimento do software MySenior, plataforma de registos diários de atividades para clientes, desenvolvida pela empresa Mais Eficaz. Foi percetível os benefícios e as mais valias do programa informático e aderimos ao mesmo no imediato.

Este pioneirismo permitiu que a instituição pudesse participar na melhoria e crescimento do software, permitindo corresponder às reais necessidades e obrigações legais da instituição, na gestão e registo de toda a informação individual relativa às atividades de vida diária e elaboração de planos individuais, permitindo um eficaz e eficiente veículo de partilha de informação, entre todos os intervenientes.

Foi com enorme satisfação que, em janeiro de 2019, o Polo Comunitário foi convidado a dar o seu testemunho da experiência de trabalho com a plataforma informática MySenior, integrando uma entrevista para o Canal Saúde Mais, transmitido pela NOS, cujo link disponibilizamos: https://www.saudemais.tv/video/56890-pps-produtos-portugueses-de-saude-t03-e003. Sem dúvida, um enorme benefício técnico para os nossos profissionais e um impacto considerável, ao nível da valorização institucional!

DIA DA NUTELLA





O Dia Mundial da Nutella comemora-se a 5 de fevereiro, comemoração esta efetuada pela primeira vez na nossa instituição. As novas experiências podem surgir em qualquer idade e para alguns dos nossos clientes, foi a primeira vez que provaram este popular creme de chocolate com avelã, cacau e leite.
No período da manhã, para além do contexto histórico deste produto, foi feita também uma abordagem acerca da sua composição, permitindo que o nosso público perceba que este é um produto de consumo esporádico e não de rotina.









DIA DE SÃO VALENTIM

No Dia de S. Valentim, a 14 de fevereiro, recebemos a visita especial do “Unicórnio do Amor”. Numa sessão de expressão plástica, os clientes elaboraram corações em papel através da técnica de dobragem. À medida que concluíam, colocávamos o nome. Uma sessão que contou com solidariedade e entreajuda pois, quem tinha mais facilidade na execução, ajudava quem tinha mais dificuldade ou construía os corações de quem não conseguia.
Neste dia temático, os corações foram distribuídos contendo um biscoito.
Deste modo, o dia tornou-se mais doce!







MUSEU DO DINHEIRO





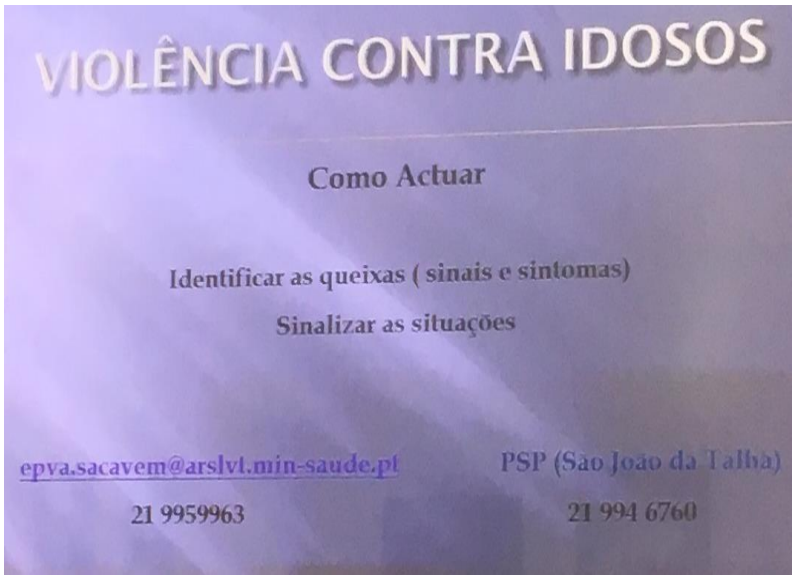
Visitámos o Museu do Dinheiro nos dias 18 e 27 de fevereiro, no qual fomos acolhidos de forma bastante simpática. Um exemplo de acessibilidade e preocupação com as dificuldades que os visitantes possam apresentar, para além de oferecer uma visita marcada pela interatividade tecnológica e não só, promovendo a aquisição de conhecimentos.

No final da visita, os participantes tiveram a possibilidade de tirar uma fotografia para trazerem como recordação uma nota na qual são protagonistas. Bem como, tiveram a possibilidade de tocar numa barra de ouro dentro do grande cofre.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE VIOLÊNCIA NO IDOSO





No seguimento das atividades do Plano de Ação para 2018-2021, da Rede Municipal de Intervenção na Violência Doméstica de Loures (RMIVD), no dia 22 de fevereiro, decorreu a "Ação de sensibilização contra a violência exercida sobre pessoas idosas - sinais de alerta, como sinalizar", que teve como destinatários os colaboradores da nossa instituição. Esta ação de sensibilização foi ministrada pela Enfermeira Sandra Oliveira da UCC de Sacavém e pela PSP.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, existem várias formas de violência contra o idoso, como abuso financeiro, físico, psicológico e sexual.

Neste sentido, esta ação transmitiu-nos conhecimento sobre ocorrências passadas e sinais de alerta.

Todos os cidadãos podem denunciar situações que conheçam ou das quais suspeitem, tornando possível solucionar casos difíceis ou minimizar o sofrimento dos implicados.

Para que a RMIVD funcione o melhor possível, é necessário que todas as entidades estejam em sintonia e articulem com as entidades competentes.

A PSP e as Unidades de Saúde estão disponíveis para receber denúncias e verificar a veracidade das mesmas.

FESTA DE CARNAVAL DA UNIÃO DE FREGUESIAS





A Academia Sénior de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela em nome do Sr. Presidente da União das Freguesias Dr. Nuno Leitão, convidaram-nos para a sua **FESTA DE CARNAVAL** que se realizou, no dia 01 de março, na sala do Grupo Desportivo e Recreativo Corações de Vale Figueira. Um evento que contou com animação musical, Karaoke e concurso de máscaras de carnaval.

Os nossos clientes de Centro de Dia que participaram adoraram, pois conviveram, dançaram, conversaram, em suma, divertiram-se.

CARNAVAL ECOLÓGICO











O carnaval, também conhecido como entrudo, é uma festa de origem pagã que se comemora sempre numa terça-feira, 47 dias antes do domingo de Páscoa. No Polo Comunitário, antecipámos a comemoração para o dia 4 de fevereiro (segunda-feira).

Este ano, decidimos dar uma nova perspetiva ao nosso carnaval tornando-o de algum modo educativo. Deste modo, contámos com o apoio do Jardim Encantado da Bobadela, para alinhar connosco nesta aventura.

O Carnaval 2019, teve como tema: a Reciclagem. As questões ambientais fazem parte das nossas preocupações, bem como a aprendizagem ao longo da vida.

Assim, conciliámos estas duas preocupações, promovendo-as de forma lúdica, junto das crianças do Jardim Encantado e dos nossos clientes e convidados. Esta atividade permitiu esclarecimentos e aquisição de conhecimento, não esquecendo a época festiva a celebrar.

Uma tarde intergeracional divertida, que culminou com um lanhe convívio.

Os nossos clientes manifestaram-se muito satisfeitos com esta comemoração diferente.

ATIVIDADE DO DIA INTERNACIONAL DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA





No dia 14 de março, a Equipa de Enfermagem desenvolveu uma Ação de Sensibilização e Esclarecimento sobre "Incontinência Urinária", assinando o Dia Internacional desta patologia.
A Incontinência Urinária é um problema sério de saúde e que afeta grande parte da população idosa. No entanto, ainda existe muito estigma e vergonha relativamente à doença, uma vez que ainda não é de todo bem aceite, quer pela população em geral, quer pelo próprio doente.
É importante ter a noção de que a Incontinência Urinária deve ser diagnosticada, pode ser medicada e até tratada via cirúrgica.

FORMAÇÃO UCC SACAVÉM



Nos dias 19 e 21 de março, a equipa de enfermagem do Centro de Saúde de Sacavém, esteve no Polo para ministrar uma formação prática sobre: Posicionamentos, Transferências e Feridas.
Este é um tema deveras importante para quem cuida, não só pelo cuidado com a saúde do colaborador, como pelo impacto causado no cliente.
O reforço nestas formações permite melhorar a saúde do colaborador, na prevenção de lesões músculo-esqueléticas, no desenvolvimento de novas estratégias e cuidar, proporcionando bem-estar e prevenindo úlceras de pressão. Foi muito importante contar com o apoio da UCC de Sacavém, constituindo-se como uma mais-valia para a Instituição e para os seus colaboradores.

REUNIÃO COM FAMÍLIAS

Realizou-se no passado dia 23 de março a Reunião Anual de Famílias, onde foram ponderados aspetos do funcionamento das Respostas Sociais, em especial da Estrutura Residencial para Idosos.
No seguimento desta atividade, lembramos que 2019 corresponde ao 10 º ano de atividade do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, iniciada em 02 de dezembro de 2009. Por conseguinte, reforçamos o propósito de prosseguir com o objetivo de proporcionar a prestação de serviços continuadamente melhorados, visando satisfazer as necessidades dos residentes e as expetativas dos seus familiares e Responsáveis Legais.



Com o envelhecimento, agravam-se progressivamente as condições de saúde dos residentes, com implicações no tipo de serviços a prestar e no aumento dos custos. Expressamos, nesta oportunidade, a vontade de assegurar a continuidade dos objetivos de prestação de serviços de qualidade, de modo sustentável, com a determinação de poder continuar a satisfazer as necessidades dos residentes e as expetativas dos familiares e Responsáveis Legais.
A todos e a cada um de Vós, obrigado por confiarem na Equipa Prestadora de Cuidados do Polo Comunitário.

ASSEMBLEIA GERAL DA COOPERATIVA DE S.S. OS AMIGOS DE SEMPRE

No dia 23 de março pelas 14h30 realizou-se a Assembleia Geral Ordinária da Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre.
A Assembleia teve a seguinte ordem de trabalhos: 1º Apreciação, discussão e votação do Relatório de Gestão e de Contas do Exercício de 2018 e Apreciação do parecer do Conselho Fiscal; 2º Informações.
Finda a Assembleia, os cooperadores tiveram um momento de confraternização, reforçando a amizade que os une.

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO SEU IRS

11	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO				
	ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
	Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☐	1101	NIF	IRS / IVA
	Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☒		504665065	X / X
	Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	☐	1102		
	Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	☐	1103		

Tanto a consignação do IRS como a do IVA são efetuadas no quadro 11 da folha de rosto da declaração anual de rendimentos.
Pode apoiar a **Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre**, basta assinalar se pretende consignar **0,5%** do seu **IRS** (**sem custos**) **ou** consignar, também, o benefício do **IVA suportado (com custos)**.

Contamos consigo!

CAMPANHA "AJUDA DE PESO"



A Valorsul tem a missão de promover a reciclagem na sua região. Com o intuito de unir a sua missão ambiental à nossa missão social. No início de 2019, integrámos a **campanha "Ajuda de Peso"**. Iremos angariar Papel e cartão para entregar no Ecocentro do Lumiar. Como contrapartida, a Valorsul ajudará financeiramente a nossa instituição.
Cooperadores, Familiares e Amigos que queiram contribuir para esta campanha, podem fazê-lo depositando no átrio do Polo, dentro da caixa azul, revistas e jornais.

AGENDA | PRÓXIMO TRIMESTRE	
4 ABRIL	**EUCARISTIA**
5 ABRIL	**AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO – EXERCÍCIO FÍSICO NO IDOSO**
12 E 16 ABRIL	**VISITA À EXPOSIÇÃO "CORTINAS DE ÓDIO"**
10 MAIO	**AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO - VIOLÊNCIA NOS IDOSOS**
14 MAIO	**DIA DA ENFERMAGEM**
15 MAIO	**DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA - GINCANA**
16 MAIO	**AÇÃO SENSIBILIZAÇÃO - HIPERTENSÃO**
13 JUNHO	**SANTOS POPULARES**

geral@amigosdesempre.pt
www.amigosdesempre.pt

Rua Palmira Bastos, nº11 Bairro da Esperança Vale de Figueira 2695-799 São João da Talha
Tel: 211818122 Fax: 211818106
Tlm: 968923110

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