

Cooperativa de Solidariedade Social
OS AMIGOS DE SEMPRE, CRL

NEWSLETTER Nº25

junho | 2019

CUIDAR DA NOSSA CASA COMUM

A nossa casa comum, que é a terra, corre perigo e com ela todos nós corremos perigo também.
Há cerca de cinquenta anos alguns cientistas deram os primeiros alertas e, desde então, fizeram-se esforços no sentido de contrariar a sua degradação. Mas não foi suficiente. A degradação continuou: o mar tem mais lixo e menos peixe; os desertos avançam e as áreas agrícolas diminuem; as plantas e as florestas morrem e o ar torna-se mais poluído; o clima está muito mais agreste com chuvas mortíferas e secas incendiárias; espécies de animais e plantas desapareceram para sempre… A terra está menos bela e cada vez menos capaz de oferecer condições de vida agradável aos 7 mil e quinhentos milhões de seres humanos que nela habitam.
O Papa Francisco, os líderes mundiais, os jovens, os políticos têm vindo a chamar a atenção para a necessidade de se agir depressa e com mais determinação
Nós, no Polo, temos que nos empenhar em fazer a nossa parte, produzindo menos lixo, reciclando tudo o que for possível reciclar, reduzindo os plásticos, recorrendo à energia verde, poupando energia, cuidando do nosso jardim e incitando os nossos familiares e amigos a juntarem-se a este grande movimento de tornar mais bela e amigável a nossa casa comum.

Artur Lemos

EUCARISTIA PASCAL

A 4 de abril, celebrámos a Ressurreição de Jesus com a Eucaristia Pascal, dinamizada pelo Padre José.
Este é um acontecimento recorrente, dada a proximidade entre a Paróquia e o Polo Comunitário. O voluntariado exercido pelo Ministro da Comunhão Augusto Fonte há tantos anos, leva a que esta união se mantenha e que as necessidades e interesses dos clientes que partilham a mesma ideologia religiosa, continuem a ser supridas.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO NO IDOSO







O exercício físico nos idosos pode fazer a diferença quando falamos em qualidade de vida e autonomia da pessoa idosa. Essa foi a mensagem principal passada pelo Enfermeiro Gonçalo Simões e pela Técnica de Reabilitação Psicomotora Ana Rita Silveiro. A sessão dividiu-se entre a componente teórica e a componente prática, havendo interesse dos participantes em colocar questões e fazer um paralelismo entre as atividades que disponibilizamos diariamente e a predisposição de cada indivíduo em ter uma atitude ativa perante a sua saúde. O nosso bem-estar depende das escolhas que fazemos. Acreditamos que os nossos clientes saíram desta sessão mais motivados.

EXPOSIÇÃO CORTINAS DE ÓDIO





Nos dias 16 e 26 de abril, deslocámo-nos à Biblioteca Ary dos Santos em Sacavém, com o propósito de visitar a exposição *"Cortinas de Ódio".* Uma exposição de acesso livre, referente às vivências do 25 de abril. Esta visita fez com que os nossos clientes regressassem ao passado recordando uma época difícil que constituiu a felicidade de uns e a tristeza de outros. Para além da exposição, explorámos o espaço Biblioteca, conhecendo melhor a oferta que dispõe e as várias salas e dinâmicas que podemos encontrar neste espaço público.

LAÇO AZUL – PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS NAS CRIANÇAS









No âmbito da execução do Plano de Ação da CSUF para 2019, foi entendimento dos parceiros concretizar uma atividade relacionada com a Prevenção dos Maus Tratos nas Crianças. Como tal, fomos convidados a realizar na nossa Instituição, um laço azul com material à nossa escolha, mas resistente às intempéries, com 3 m (comprimento) e 1 m (largura), a ser colocado num local visível no exterior das nossas instalações, durante o mês de abril.
Colaborando nesta iniciativa, os clientes de centro de dia trabalharam arduamente para alcançar o resultado final. Utilizámos rede plástica branca na qual, com nós, colocámos trapilho e lã de forma alternada, para preenchimento do espaço, resultando num grande laço azul.
Como a nossa Instituição se encontra em período de obras, o Laço Azul foi colocado nos andaimes que se encontram no exterior, para que tivesse maior visibilidade perante a população local.
Para os nossos clientes, esta obra foi concretizada com muito orgulho e todos tiveram um papel fundamental no desenrolar da mesma.







LAÇO AZUL HUMANO - ECOPARQUE SÃO JOÃO DA TALHA





No dia 30 de abril, pelas 10h30, no Ecoparque de São João da Talha, foi construído um Laço Azul Humano, com a participação das crianças dos Agrupamentos Escolares, IPSS's e Academia Sénior da União de Freguesias. Um agradecimento à União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, pois para participarmos vestidos de azul tal como os outros participantes, emprestaram-nos as t-shirts da Academia Sénior.
A participação no Laço tornou-se um momento bastante divertido e importante para os nossos clientes. O sentimento de contributo para uma causa comum elevou a autoestima dos participantes.
Parabéns pela iniciativa e que no próximo ano possamos participar novamente!

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE VIOLÊNCIA NOS IDOSOS

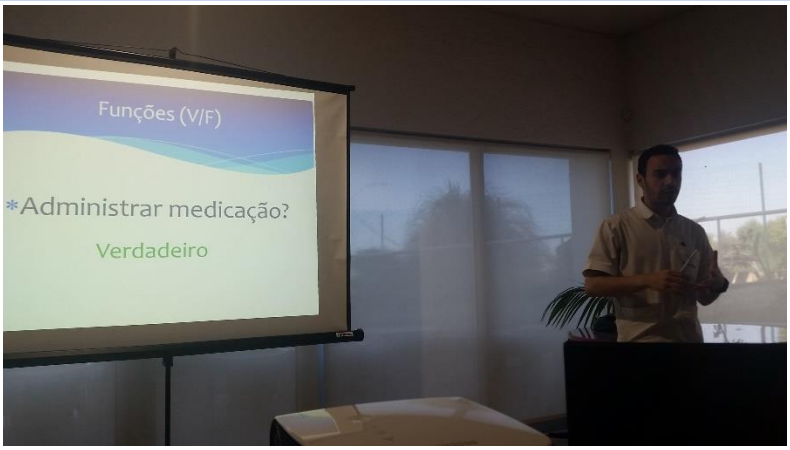




No seguimento das atividades do Plano de Ação para 2018-2021, da Rede Municipal de Intervenção na Violência Doméstica de Loures (RMIVD), realizou-se no dia 10 de maio, a "Ação de sensibilização contra a violência exercida sobre pessoas idosas - sinais de alerta, como sinalizar". Os nossos clientes de ERPI e Centro de Dia estiveram presentes na sessão, onde foram sensibilizados e tiveram conhecimento dos Direitos das Pessoas Idosas.
Esta ação foi ministrada pela Enfermeira Sandra Oliveira da UCC de Sacavém e pela PSP.
A violência contra as pessoas idosas pode assumir diversas formas e implicar a prática de vários crimes. Todos nós devemos estar atentos às pessoas que nos rodeiam, pois se suspeitarmos de: Violência Física, Violência Psicológica/Verbal, Violência Sexual, Negligência e Abandono, Violência Financeira/económica ou Violência Doméstica, podemos sempre solicitar o apoio das entidades competentes para verificar se as nossas suspeitas são verdadeiras ou não.
Trata-se de um dever cívico e com pequenas ações, podendo contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos mais velhos.

DIA DA ENFERMAGEM





O Dia Internacional do Enfermeiro celebra-se a 12 de maio. Foi criado pelo Conselho Internacional dos Enfermeiros e a data escolhida remete para o aniversário de Florence Nightingale, considerada a fundadora da enfermagem moderna. No Polo Comunitário, celebrámos o Dia da Enfermagem a 14 de maio. Neste dia, o Enfermeiro Gonçalo Simões apresentou um vídeo sobre como seria a nossa vida sem enfermeiros e concretizou um jogo de verdadeiro ou falso, incitando os nossos clientes a participar ativamente, refletindo sobre o que são as funções do enfermeiro.

DIA DO ASSISTENTE SOCIAL



Na manhã de 15 de maio, a Equipa Técnica surpreendeu os clientes e colaboradores com uma comemoração do Dia do Assistente Social.

Recorrendo à Expressão Teatral, retratámos algumas áreas de intervenção na qual o Assistente Social tem um papel relevante na solução dos vários casos.

O primeiro caso, retratou o contexto hospitalar de uma filha desesperada, com a alta hospitalar da mãe, na medida em que esta ficou totalmente dependente.

O segundo caso, refletiu a nossa realidade no Serviço de Apoio Domiciliário, com base no atendimento telefónico a uma senhora idosa, sem filhos, completamente isolada, que sofreu uma queda e não tinha ninguém para prestar apoio e necessitava contratar os serviços do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.





O terceiro caso, demonstrou uma abordagem a um sem abrigo, numa tentativa de o reintegrar na sociedade, mas sem sucesso, pois não havia qualquer interesse em mudar de vida.

Esta área de intervenção nem sempre é fácil, pois depende da força de vontade e predisposição dos indivíduos para uma mudança de comportamento e de vida.

O quarto caso, mostrou o contexto prisional e a análise da conduta da presidiária nos últimos meses para atenuação de pena. A guarda-prisional teve dificuldade no transporte e acompanhamento da presidiária havendo impacto físico e verbal entre ambas. A Assistente Social mediou o conflito, pois o mais importante no atendimento seria encontrar a melhor solução para esta mulher poder reintegrar-se na sociedade o mais rapidamente possível, embora esse não fosse o seu interesse.





Embrenhada no espírito envolvente, a nossa residente Ermelinda Grosso decidiu espontâneamente apresentar um quinto caso, desta feita relacionada com as mudanças de residência e a inscrição nos centros de saúde. De acordo com a morada que está no nosso cartão de cidadão, ficamos afetos ao Centro de Saúde dessa área de residência, mesmo que não seja a nossa morada permanente.
Expôs as suas preocupações e obteve o esclarecimento da Técnica de Serviço Social.

GINCANA DA FAMÍLIA







Para comemorar o Dia Internacional da Família, dia 15 de maio, realizámos no período da tarde uma Gincana. Este dia foi vivido sobretudo pela família institucional, proporcionando um dia diferente e divertido.
A institucionalização é um processo que envolve diversas mudanças, quer para os nossos clientes, como para a sua família, sendo que, uma atividade deste género causa envolvimento e cumplicidade.
Sem dúvida, que esta tarde de estímulo e diversão preencheu de forma positiva os corações dos participantes.







AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE HIPERTENSÃO



O dia Internacional para a Hipertensão Arterial celebrou-se a 16 de maio.
É uma patologia muito frequente na sociedade atual, em grande parte devido a comportamentos alimentares e não só por parte das pessoas. Uma sessão muito esclarecedora, com a qual os clientes se sentiram motivados e interessados em ouvir, uma vez que a população idosa é a mais afetada.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE TEMPERATURAS ELEVADAS

A Câmara Municipal de Loures, juntamente com a Proteção Civil lançaram a campanha "Proteja-se do calor!" que visa alertar a população residente no concelho para as formas de se proteger das temperaturas e do sol.
A ação de sensibilização foi conduzida pelo Enfermeiro Gonçalo Simões, através de um folheto enviado pelos mentores do projeto.



MOSTRA SOCIAL - CSUF





No dia 24 de maio, nas comemorações do Dia da Família, nas quais esteve integrada a Mostra Social organizada pela Comissão Social da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, participámos com 14 clientes.
Em parceria com a Nuclisol Jean Piaget, ensaiámos uma atuação com o intuito de sensibilizar os presentes para os Direitos das Crianças e para os Direitos dos Idosos. Uma atuação simples, mas emotiva que contagiou os presentes para que abraçassem quem estivesse ao seu lado, pois um abraço não custa nada e pode fazer a diferença.
Contribuímos para o estendal dos afetos com as roupas em "Eva" que continham os pensamentos de cada um sobre a Família e o seu significado nas suas vidas.
Elaborámos também uma T-Shirt representativa do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, a qual foi estendida simbolicamente pela cliente de centro de dia Alice Lopes, no estendal dos afetos.
Foi também motivo de orgulho para os nossos clientes, ter o laço azul que elaboraram exposto na lateral do Palco.





AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE SAÚDE DIGESTIVA



A 30 de maio, os nossos clientes tiveram oportunidade de participar na Ação de Sensibilização sobre Saúde Digestiva, ministrada pelo Enfermeiro Gonçalo Simões. Uma sessão na qual foi possível perceberem sinais de alerta e colocarem questões que os incomodam relativas à sua saúde, relacionadas com o estômago ou com o intestino.
Sendo que nenhum elemento do sistema digestivo foi esquecido!

SANTOS POPULARES







No dia de Santo António, 13 de junho, a tarde foi animada pela Marcha dos Amigos de Sempre. Uma marcha que surgiu por iniciativa dos clientes e cujas vestes foram reformuladas com a colaboração da residente Emília Fonseca. A apresentação do grupo contou com a participação especial de um par de noivos de Santo António e a sua dama de honra.
Um momento de alegria para os marchantes que se empenharam em dar o seu melhor nos ensaios e na atuação, ao qual se seguiu o Baile Popular e o lanche/convívio. A tradição popular ficou bem presente neste dia.







VISITA À EXPOSIÇÃO DA UCA





A UCA – União de Cultura e Ação realizou a sua exposição anual, na Casa da Cultura de Santa iria de Azóia, entre 22 e 27 de junho, na qual constaram trabalhos efetuados durante o último ano letivo pelos alunos das várias aulas, promovidas por esta associação. O Polo Comunitário Os Amigos de Sempre marcou a sua presença no dia 26 de junho com um grupo de centro de dia. Uma tarde na qual visitámos a exposição, conversámos com o artista que elaborou em madeira o Museu do Fado, bem como dialogámos com os representantes da UCA sobre as ações que desenvolvem e partilhámos a nossa satisfação por podermos colaborar visitando a exposição.





AÇÃO INFORMATIVA SOBRE RECICLAGEM




Conscientes da nossa responsabilidade ambiental e embrenhados numa política de responsabilidade ambiental, iremos informar e ajustar as medidas necessárias para que façamos reciclagem corretamente.
No dia 27 de junho, a equipa da cozinha teve oportunidade de expor as suas dificuldades e sugerir soluções de melhoria. Se todos caminharmos na mesma direção, o processo será mais fácil certamente.



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