Cooperativa de Solidariedade Social
OS AMIGOS DE SEMPRE, CRL

NEWSLETTER Nº 20

março|2018

NOVO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

A 13 de Janeiro passado tomaram posse os novos membros do Conselho de Administração da Cooperativa/Polo Comunitário em simultâneo com os dos outros dois órgãos sociais: Assembleia Geral e Conselho Fiscal.

Os membros do Conselho atual são os seguintes: Presidente (Artur Lemos), Vice-Presidente (Henrique Leal), Tesoureira (Teresa Pires), Secretário (Carlos Milharadas), Vogal (Maria Fernanda Cardoso). Os membros suplentes são os seguintes: João Maria Carvalho, Amadeu Teixeira e Vitor Gouveia.

São três as novidades que o C.A. atual apresenta e que seguramente melhoram a capacidade de o Polo responder aos desafios do presente e do futuro. A duração dos mandatos dos órgãos sociais passou, por imperativo legal, de três para 4 anos.

A tesoureira, Teresa Pires, além de cooperadora é trabalhadora/Diretora e a vogal, além de cooperadora, é familiar de uma residente do Lar (ERPI).

Outra novidade tem a ver com o âmbito de responsabilidades do C.A. Reservou para ele a definição de estratégias e políticas, investimentos e supervisão da observância e aprofundamento dos princípios e valores matriciais da Cooperativa/Polo e delegou na Diretora toda a gestão corrente.

Como Presidente do C.A estou grato à equipa com a qual espero completar este percurso de 4 anos de serviço cívico e solidário.

Artur Lemos

CONCERTO DE ANO NOVO



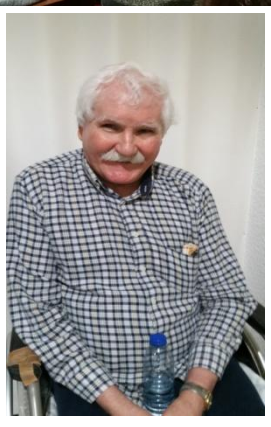
O Grupo Coral da ARPI Bobadela presenteou-nos com a sua atuação para dar as boas vindas ao Ano Novo, no dia 5 de Janeiro de 2018.

Os nossos clientes adoraram a atuação, e ficámos gratos, pela disponibilidade e esforço por se fazerem representar após a interrupção do período de Festas.

Os sorrisos nas fotografias apresentadas provam, o quão agradável foi a nossa tarde musical.

Terminámos com a degustação de Bolo-Rei para encerrarmos a quadra festiva em beleza.











GALERIA VIEIRA DA SILVA

Nos dias 18 e 25 de janeiro, as saídas ao exterior consistiram numa visita à Galeria Vieira da Silva no Parque da Cidade em Loures.
Um grupo de Centro de Dia e um grupo de ERPI desfrutaram do Parque da Cidade, visitaram a exposição vigente na Galeria e deram-nos um feedback muito positivo do decorrer da visita.
Esta Galeria, integrada no antigo Pavilhão de Macau (Expo'98) constitui uma surpresa muito agradável para quem a visita.
Um espaço do nosso concelho que é gratuito e tem acesso para pessoas com mobilidade reduzida.



NUNCA É TARDE!





A Skydive Portugal é a maior escola de paraquedismo em Portugal, situada em Évora, formando centenas de alunos e realizando milhares de saltos tandem por ano.
No final de janeiro, quando completou 79 primaveras, a nossa residente Teresa Fonseca concretizou um sonho antigo, saltar de Paraquedas. A família uniu-se para uma comemoração inesquecível e avó e netos saltaram de paraquedas numa aventura única.
Antes de realizar o salto Tandem, o instrutor fez um briefing de aproximadamente 10 min, mostrou o equipamento necessário para o salto (aviões, paraquedas, óculos de proteção e arnês) e explicou todo o processo desta fantástica aventura. Desde a descolagem do avião até à altitude escolhida, o abrir da porta, a saída do avião e os segundos que se seguem em Queda Livre, a abertura do paraquedas e a descida até aterrar.
Após o briefing e depois de estar equipada com o arnês, foi feita a verificação de segurança para se avançar para o avião. A aproximação ao avião é sempre feita pelas costas do avião para evitar problemas com a hélice do mesmo. O instrutor mostrou como embarcar e onde se fica no avião.
Durante o voo até se chegar à altitude escolhida para saltar, começa a diversão. O voo passa a correr, a adrenalina é muita mas permite disfrutar e apreciar a paisagem. Quando se chega à altitude certa, chega o momento em que acompanhados pelo instrutor se dirigirem à porta.
Este momento, à porta do avião, é um dos momentos com maior adrenalina. O momento chegou, agora já não há hipótese de desistir.
Depois de sair do avião, demoram cerca de 10 seg. até atingir a velocidade de 220 km/h. Quando se alcança a velocidade máxima, o instrutor abriu um pequeno paraquedas especial chamado "drogue", que ajudou a manter a velocidade e a estabilidade.
Abrir os braços e aproveitar a queda livre foi espetacular segundo a nossa residente.
Que a concretização deste sonho sirva de motivação para que todos os leitores da nossa Newsletter se possam empenhar na concretização dos seus. Sonhar não paga imposto!

CARNAVAL "OS LOUCOS ANOS 20"

O nosso Carnaval 2018, foi assinalado no dia 12 de fevereiro, e teve como temática "Os Loucos Anos 20". Uma época na qual viveram os pais e/ou avós dos nossos clientes e que marcou a nossa história pela mudança de mentalidades, relativamente às mulheres.

O entusiasmo dos nossos mascarados refletiu a fúria de viver da época e desfilaram ao som do Jazz, Charleston e do Foxtrot.





Desde a escolha de personagens, confeção de fatos, maquilhagem, toda a envolvência do grupo foi muito positiva. Até quem não gosta muito de Carnaval fez questão de se aperaltar para assistir ao desfile.

Todos mereciam um prémio pelo espírito carnavalesco, no entanto, o júri, composto pelo Dr. José Freitas, pela Fisioterapeuta Carla Cardoso e pelo Enfermeiro Gonçalo Simões, atribuiu pontuações para encontrarmos três vencedores. A primeira classificada foi a nossa residente Fernanda Silva, em segundo lugar a nossa "Baiana" Mª Siolete Santos, também residente, e em terceiro lugar, pelo segundo ano consecutivo, o cliente de Centro de Dia José Lopes, um Charlot com bigode verdadeiro.

Após o desfile, dançámos e lanchámos, tendo sido servido um ponche sem álcool, que fez as delícias dos nossos clientes.













LAÇOS AZUIS



No âmbito das comemorações ***do Mês da Prevenção dos Maus-tratos na Infância e Juventude 2018***, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Loures, instituição oficial, não judiciária, com autonomia funcional e que tem como objetivo promover os direitos da criança e do jovem, bem como prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetarem a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral, promoverá durante todo o mês de abril diversas ações, entre elas, o ***Enlace esta ideia***.
Propuseram às Instituições do Concelho contribuir na confeção de laços azuis, contribuindo para o sucesso desta ação e para a chamada de atenção da população para a problemática.
A violência e os maus-tratos são questões que a todos devem preocupar e que a sociedade deve denunciar, bem como é dever de cada cidadão a promoção dos direitos da criança.
A nossa residente Emília Fonseca abraçou esta causa, confecionando cerca de 300 laços que foram entregues no mês de março, através da CM Loures à CPCJ.

DIA 24 DE ABRIL CELEBRE VESTINDO-SE DE AZUL!

DIA INTERNACIONAL DA MULHER









O Dia Internacional da Mulher é celebrado no dia 8 de março, assinalando as lutas femininas por melhores condições de vida e trabalho, e pelo direito de voto.
No Polo Comunitário, homens e mulheres foram presenteados com flores concretizadas pelos próprios. Todas as respostas sociais contribuíram para a confeção de 150 flores.
Devemos um agradecimento à Ica, Empresa responsável pela nossa cozinha, pois surpreenderam-nos com um bolo para mimar clientes e colaboradores.
Os pequenos gestos contribuem por vezes mais, do que grandes ações, pelo sabor inesperado.

A presença do Presidente da União de Freguesias Nuno Leitão, também marcou este dia. Nunca se esquece do Polo Comunitário e este ano não foi exceção, presenteou-nos com gerberas brancas. Uma oferta simbólica, que nos acalenta e dá força para que continuemos a lutar pelos nossos interesses e direitos independentemente do nosso género. Homens e Mulheres devem ser valorizados de igual modo, pelo que não nos esqueceremos de comemorar o Dia Internacional do Homem, no dia 19 de novembro.

ANIMAR COM MIMO





A Câmara Municipal de Loures, através da Área de Apoio à Infância e aos Seniores, encontra-se a desenvolver a ação "AMIMAR" – Animar com Mimo. Esta iniciativa é realizada em parceria com alguns grupos independentes e grupos internos das próprias instituições sociais, os quais proporcionam momentos musicais, de teatro e de animação da leitura.

Tem como objetivos desenvolver atividades de animação/ocupação de lazer, estimular competências, contactar com ambientes externos à Instituição, promover novas descobertas de aprendizagem, promover uma vida mais dinâmica e harmoniosa, bem como incitar a uma ocupação adequada do tempo, contrariando a desocupação e a passividade.

Neste sentido, recebemos o Grupo de Contadores de histórias da Associação Luís Pereira da Mota - ALPM, com a "A Hora do Conto", no dia 9 de março pelas 15h00. Uma sessão de anedotas que em muito agradou os nossos clientes.

A visita foi curta, mas ficou a promessa de um regresso, pois este contacto é muito positivo para ambas as partes.

EUCARISTIA PASCAL

A 15 de março, celebrou-se mais uma Eucaristia Pascal no Polo Comunitário.

A Páscoa é uma época de reflexão, renovação e crescimento, o que leva a que os nossos residentes e clientes de Centro de Dia valorizem bastante este período. O agradecimento pela presença do Padre José e do Ministro da Comunhão Augusto Fonte é imenso, pois o sentimento de acompanhamento ao longo do ano é algo compensador.





Esperamos que esta proximidade com a Paróquia de São João da Talha se mantenha ao longo dos anos, para que a maioria dos nossos clientes apesar das suas limitações continuem a ter apoio espiritual. É um apoio assíduo, estimulante e profícuo, na medida em que, com os problemas de saúde que têm, a Fé faz com que acreditem nas suas potencialidades e complementa o trabalho desenvolvido diariamente na Instituição.

8º ANIVERSÁRIO DA ACADEMIA SÉNIOR





No dia 15 de março, pelas 15h no Mercado de Vale Figueira, um grupo de ERPI teve a possibilidade de participar na sessão solene de comemoração do 8º Aniversário da Academia Sénior. Um dos momentos que mais gostaram, para além dos momentos musicais, foi a visualização de um vídeo no qual se reviram e ficaram extremamente contentes.
Participar nestas comemorações para nós é uma honra, uma vez que este é um projeto que vimos nascer e que continuamos a apoiar.







No dia 22 de abril, deslocámo-nos ao Clube Recreativo Bobadelense, a fim de assistir à tarde cultural com atuações de várias disciplinas da Academia Sénior.
Desta vez, participaram clientes de Centro de Dia. Reviram alguns amigos, dado que a Bobadela é local de residência de alguns. As atuações foram do agrado de todos, embora ficassem com pena de não poder assistir até ao fim, dado que as comemorações terminaram pelas 18h00.
De qualquer modo, agradeceram a possibilidade de participar numa atividade da comunidade, pois constitui uma oportunidade para conviver, assistir a momentos musicais e sair da rotina.
Parabéns a todos os alunos e alunas da Academia, aos professores voluntários e aos mentores deste projeto! Desejos de prosperidade na continuação deste projeto e contem sempre com o nosso apoio.

REUNIÃO FAMÍLIAS

No dia 24 de março pelas 11h00, realizou-se a reunião anual com os familiares dos residentes.
Uma reunião que tem como propósito informar sobre novos projetos, apresentar o cronograma de atividades e proporcionar um espaço para questões/críticas construtivas.
A adesão ficou aquém das espectativas, no entanto os elementos que participaram fizeram-no ativamente, contribuindo com propostas de atividades e de melhoria dos serviços.



A PRIMAVERA CHEGOU…





No dia 27 de março, comemorámos a chegada da Primavera, utilizando o espaço desportivo geriátrico que precede o nosso jardim. Uma tarde que permitiu adquirir vitamina D, realizar exercício físico, disfrutar da paisagem e conviver.

Na Primavera, todos nós ficamos mais predispostos para caminhar, pedalar, estar ao ar livre, tirar fotografias. O florescer dos jardins e o verdejante das paisagens deixa-nos mais animados. Sem dúvida, que os nossos clientes estavam a precisar de uma tarde solarenga como esta, para melhorar o estado espírito. E as suas vozes ecoaram pelos corredores, pela satisfação deste tempo bem passado.






A Horta dos Sentidos também teve direito a rega, com uma trabalhadora, um servente e duas inspetoras!

A salsa e os coentros estão prontos a ser colhidos e os morangos já surgem bem verdinhos.

Esta integração com a natureza, de ver o que plantaram ou semearam crescer e estar perto dela, proporciona-lhes bem-estar.

Com os dias a crescer e o calor a aparecer, o entusiasmo pelos passeios no jardim e a realização de atividades no exterior é cada vez maior.

Iremos continuar a trabalhar para que a estimulação sensorial tenha cada vez mais impacto junto do nosso público-alvo.



AJUDAR É FÁCIL!

Sabia que pode doar com 0,5% do seu IRS deste ano à Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre sem custos para si?

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)	X		504665065	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		

Em 2018, o prazo de entrega da declaração de rendimentos de 2017 decorre entre 1 de abril e 31 de maio, independentemente do tipo de rendimentos recebidos. Há, ainda, outras novidades no que diz respeito à declaração de rendimentos. A partir deste ano, deixa de ser possível entregar a declaração de IRS em papel e o IRS automático passa a abranger também os contribuintes que trabalhem por conta de outrem (ou recebam pensão) e tenham filhos.

PRÓXIMOS EVENTOS	
5, 12,19 e 26 abril das 9h15 às 11h30	**Rastreio Oral - EMDL**
16 abril das 9h às 16h	**Rastreio Pé- Diabético**
16 abril das 14h às 16h	**Rastreios na Escola Superior de Tecnologias da Saúde**
24 abril	**Vamos vestir-nos de azul pelos Direitos das Crianças**
26 e 27 abril	**Sessão Fotográfica com Sandra Ventura**
15 maio	**Dia da Família**
(Data a definir) junho	**Colónia de Férias**
23 junho	**Festa dos 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