



NEWSLETTER Nº 50 | setembro 2025

Refletindo!...

Em plena época outonal são variadas as cores com que se pinta a natureza.

É de extrema importância que as leis da natureza, no seu todo, sejam observadas, que os princípios e valores sejam considerados, para que todos os seres humanos tenham vida digna, independentemente da sua origem social, condição económica, proveniência regional, cultural ou outra.

São variadas as cores com que se pintam as opções políticas, com que nos debatemos nas eleições democráticas, neste momento, eleições autárquicas.

Sabemos que o setor social precisa de ser revitalizado com olhar humanista, com assunção de compromissos de todos e em particular dos que na sociedade ocupam cargos de responsabilidade, cujas decisões determinam a dignidade de outros.

Assim cada um/a de nós tem como imperativo ético, o dever de contribuir para que melhores serviços aos cidadãos possam ser prestados, que a coerência entre o que se pensa, diz e faz seja efetivamente uma carta de compromisso com o Bem Comum.

Cabe-nos exigir que o olhar sobre os mais frágeis seja efetivo, na garantia do cuidado a todos sem exceção.

Um fraterno abraço e boas opções!

Deolinda Machado (Presidente)

ATIVIDADE ESTÓRIAS MAIORES



No dia 8 de julho tivemos o projeto Estórias Maiores no Polo Comunitário, com a dinamização a cargo das técnicas da Biblioteca Municipal José Saramago Adriana Esteves e da Mónica Balsa, que estiveram connosco a dinamizar a manhã em jeito de despedida para férias de verão. Este projeto permite que as pessoas iletradas possam fruir do prazer de ouvir estórias, refletir sobre as suas vivências e partilhar entre si e em voz alta. O nosso salão tornou-se assim um palco das emoções!



No dia 10 de julho, a Câmara Municipal de Loures promoveu, no Pavilhão Paz e Amizade, em Loures, a assinatura de 214 contratos-programa com Instituições sociais, associações, coletividades e clubes do concelho, no âmbito do programa MAIS Loures 2025.

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre foi uma das instituições sociais que assinou um destes contratos-programa e que visam o apoio financeiro para as atividades de funcionamento e de projetos de elevada importância para a comunidade, contribuindo para o reconhecimento e sustentabilidade financeira das organizações.

ATUAÇÃO GRUPO CANT'ALMA



No dia 12 de julho recebemos o Grupo Cant'alma para o tradicional concerto de verão. Mais uma vez, ficámos estarelecidos com a qualidade musical deste grupo, que não só nos agraciou com a sua simpatia e empenho vocal, mas também interagiu com os residentes, integrando-os no espetáculo com as suas músicas intemporais. A música tem o poder de nos proporcionar um bem-estar ímpar a todos os níveis e nesta tarde influenciou de forma bastante positiva todos nós. Mais uma vez obrigada por escolherem a nossa instituição para, com generosidade, partilharem o vosso talento!

PRÉMIOS SABOROSOS



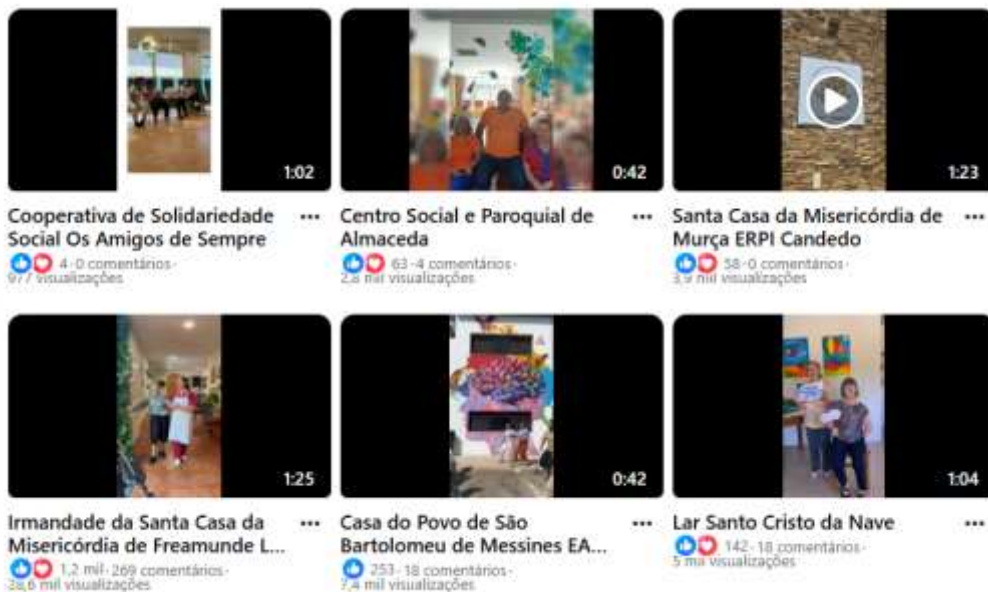
O Jogo do Loto é muito afamado no Polo Comunitário, bem como os prémios atribuídos a todos os que nele participam! Mas no dia 15 de julho, os prémios foram muito saborosos e refrescantes! Os gelados remeteram a memórias de infância, férias em família, mas sobretudo foram momentos de prazer em dias de verão. A memória gustativa foi avivada, bem como o apuramento dos sentidos paladar e olfato.

Mais do que comer um gelado são os benefícios causados pelas quebras de rotina, reforçando a felicidade nos rostos dos nossos utentes! Venham mais Jogos de Loto assim!



As Bibliotecas em sua Casa permitiram-nos o empréstimo de um Áudio Bingo, com sons e imagens de animais, que consiste em associar a imagem de cada animal ao som que emite correspondente. No dia 29 de julho, foi dia de experimentar esta atividade, ao qual, durante a realização do jogo, fomos transportados para os sons da selva, despertando vários estímulos como a memória, a atenção, a concentração e a percepção. Este momento lúdico-pedagógico, para além de desenvolver as habilidades cognitivas de cada um dos participantes, foi também bastante divertido! Agradecemos a oportunidade deste trabalho desenvolvido em parceria com a Câmara Municipal de Loures e que muito contribui para a diversificação das atividades a desenvolver com a nossa população!

PARTICIPAÇÃO NO CONCURSO MYSENIOR



O MySenior lançou uma Ação de Verão, com o objetivo das instituições concretizarem pequenos vídeos sobre o trabalho que desenvolvem e a utilização do MySenior por parte das Ajudantes de Ação Direta, Serviços Administrativos e Técnicos.

Neste vídeo, a frase “Somos MySenior” tinha que estar contida e o Polo Comunitário não hesitou e aceitou este desafio! Os prémios a atribuir aos vídeos mais votados foram para o 1º lugar um computador tátil e para o 2º lugar um smartphone profissional. As votações decorreram de 1 a 5 de setembro, nas redes sociais.

Entre as mais 140 participações não fomos vencedores, mas recebemos um Certificado de Participação como agradecimento pela nossa criatividade e dedicação.

Este certificado é um reconhecimento a toda a nossa equipa que utiliza diariamente o MySenior, permitindo uma comunicação uníssona e a melhoria contínua do trabalho desenvolvido com os registos efetuados em todos os setores e áreas de atuação.

Obrigada MySenior!

Obrigada especialmente a todos os trabalhadores e trabalhadoras do Polo Comunitário!





Nascida a 30 de agosto de 1925, a D. Maria do Carmo Cardoso comemorou este ano um século de vida. Reside no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre desde 17 de dezembro de 2015 e sempre nos contagiou com a sua delicadeza, simpatia e boa disposição. O esquecimento foi-se implantando, mas há uma canção que sempre cantou com uma versão muito própria e que ainda permanece na sua memória, cuja letra partilhamos com os nossos leitores em sua homenagem.

Muitos Parabéns por celebrar esta conquista com a sua família de sangue e com a família de coração, uma vez que durante muito tempo chamou todos os que cuidam de sobrinhos e netos.

SUBSTITUIÇÃO DE EQUIPAMENTOS NO JARDIM

O autoclave, também conhecido como balão, é uma peça fundamental nos sistemas de bombagem que, associado ao pressostato, permite controlar os arranques e paragens da eletrobomba, nas diversas utilizações da água, seja no abastecimento de água potável, fornecimento de água para sistemas de rega, seja gota a gota ou rega por aspersão.

Em pleno verão, o funcionamento da bomba do poço, e respetiva rega do jardim do Polo Comunitário, são essenciais para não sobrecarregar a fatura da água da companhia e para que o jardim não sofra o impacto da falta de água e consequentemente, perda de espécies vegetais. No mês de agosto, foi necessário providenciar a substituição do autoclave, por rotura, devido a corrosão.



ESTÁGIO EM CONTEXTO DE TRABALHO NA ÁREA DE TRABALHO SOCIAL E ORIENTAÇÃO

Um estágio em trabalho social e orientação é uma experiência prática que visa inserir jovens no mercado de trabalho ou ajudar na reinserção de desempregados.

A Associação para Integração de Pessoas com Necessidades Especiais desafiou o Polo Comunitário a acolher o estagiário Júnior por dois anos, para que possa adquirir competências sociais e profissionais em contexto laboral. A criação de rotinas, desenvolvimento de tarefas específicas e as relações interpessoais estabelecidas constituirão ferramentas essenciais para a preparação para uma vida adulta, com o máximo de autonomia, responsabilidade social e laboral.

Estamos certos de que este estágio será muito enriquecedor para toda a comunidade do Polo Comunitário bem como para o próprio!



ENTIDADE CERTIFICADA



A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre tem o propósito de prestar serviços de excelência por forma a aumentar os níveis de satisfação dos seus utentes, mediante a melhoria contínua do trabalho realizado, através da satisfação dos requisitos aplicáveis, do controlo de processos, do envolvimento e formação dos trabalhadores e do compromisso do Conselho de Administração e da Diretora do Polo Comunitário. A certificação constitui uma conquista há muito ambicionada.

A empresa eiC, analisou o processo da Cooperativa e concluiu que estavam reunidas as condições necessárias para a concessão da certificação do nosso Sistema de Gestão da Qualidade, tendo sido emitido o certificado presente. Seguiremos caminho!

Certificado de Conformidade



N.º: E - 7470

A EIC - Empresa Internacional de Certificação, S.A.

Certifica que
Hereby certifies that

O Sistema de Gestão da Qualidade implementado pela
The Quality Management System implemented by

COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE

Rua Palmira Bastos, nº 11, Bairro da Esperança - Vale de Figueira
2695-799 Vale de Figueira (LOURES)

cumprir os requisitos especificados na norma
fulfills the requirements of the Standard

NP EN ISO 9001:2015

para a atividade de
to the following activity

Prestação de Serviços nas valências de Estrutura residencial para idosos,
Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Este Certificado é válido até
This Certificate is valid until

17-01-2028

tendo a Auditoria de Concessão ocorrido em
having the First Audit occurred at

17-01-2025

Lisboa, 24 de julho de 2025

Manuel Vidigal
Presidente C.A.

Para confirmar a validade deste certificado, queira p.f. contactar a eiC através de
geral@eic.pt ou 214 220 640



empresa internacional de certificação

Rua do Forno Português, n.º 10 - 1.º F. - Santarém (C) - 1350-002 Santarém - Tel.: +351(0) 21 420 26 90 - Fax: +351(0) 21 420 96 40 - Email: geral@eic.pt

PROJETO ESTÓRIAS MAIORES



No dia 24 de setembro, as Bibliotecas Municipais de Loures regressaram com as Estórias Maiores ao Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Desta vez, fizeram uma *Viagem às Memórias de Portugal*, dos autores Alice Vieira e Nelson Mateus.

Esta “viagem” permitiu conhecer a vila raiana de Campo Maior, bem como a vida e obra do Comendador Rui Nabeiro e do seu Centro de Ciência do Café. A sessão não foi terminada com café, mas sim com o vislumbre da beleza das Festas do Povo de Campo Maior.



No dia 16 de setembro, um grupo de residentes muito bem acompanhados pelos voluntários Isabel Fonseca, Carlos Fonseca e Leriane Pinto, participaram no Passeio Sénior 2025, dinamizado pelo Município de Loures. Este ano, o passeio permitiu conhecer Coruche e culminou com um belíssimo almoço em Vila Franca de Xira, onde a animação não faltou. Esta iniciativa contou com a participação de mais de seis mil seniores residentes em Loures, constituindo um sucesso junto desta população. Lá estaremos numa próxima edição!



ATIVIDADE PIQUENIQUE LITERÁRIO



As Bibliotecas em Sua Casa lançaram-nos o desafio de concretizarmos um Piquenique Literário no dia 25 de setembro no Polo Comunitário. A proposta foi imediatamente acolhida e empenhámo-nos em proporcionar um ambiente relaxante e campestre, com opção de usufruir de ar puro ou permanecer em espaço abrigado, para usufruir de boas leituras. Nesta manhã, a Técnica Dina Dias, transportou a Biblioteca até nós e despertou nos participantes a vontade de participar e declamar poemas, enquanto bebiam um chá frio e comiam um biscoito ou outro. Fica a vontade de repetir este momento!

SESSÃO DE CHI KUNG



O Chi Kung é uma arte marcial e prática chinesa milenar que combina movimentos suaves, respiração e concentração mental para promover saúde e bem-estar. O objetivo é harmonizar o corpo, a mente e o espírito, controlando o fluxo de energia vital (Chi) para a saúde física e mental.

A escritora e aluna finalista do curso de instrutores de Chi Kung Terapêutico Teresa Castelo voluntariamente dirigiu-se à nossa instituição com a proposta de realização desta atividade com residentes e utentes de centro de dia, adicionando esta experiência ao seu currículo formativo.

A sessão de Chi Kung dinamizada, no dia 24 de setembro, teve como intuito informar e demonstrar às pessoas mais velhas sobre o que é e como pode trazer benefícios para a nossa saúde. Os participantes estiveram muito receptivos e participaram ativamente nos exercícios propostos.



VACINAÇÃO GRIPE E COVID-19



A campanha de vacinação contra a gripe e COVID-19 2025/2026 arrancou a 23 de setembro e nos dias 24 e 26 de setembro recebemos a simpática visita da equipa de enfermagem da Unidade Local de Saúde de São José para vacinar residentes, utentes de centro de dia e trabalhadores. O lema da campanha sazonal este ano é "Vacine-se e proteja os momentos mais importantes", uma vez que o inverno tem "momentos muito importantes" de festividades e, por isso, recomenda-se que as pessoas se vacinem. Por aqui ... já estamos!



A EUREST, empresa prestadora de fornecimento de refeições no Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, proporcionou-nos no dia 30 de setembro um momento especial e que permitiu quebrar a nossa rotina.

Com a iniciativa WELCOME, a EUREST pretende que os seus clientes se sintam valorizados e façam parte da sua história. Após as férias, este regresso será especial e serão criadas experiências que vão além da refeição:

Ofertas e ementas exclusivas, que surpreendem e inspiram;

Atividades que quebram a rotina, trazendo leveza ao dia de trabalho;

Gestos que reforçam o sentimento de pertença, mostrando que cada trabalhador conta.

Em nome dos utentes e trabalhadores, expressamos o nosso sincero agradecimento por caminharem connosco e nos proporcionarem refeições de qualidade e colaborarem em iniciativas que promovam o bem-estar da comunidade institucional. As bolas de berlim foram distribuídas nas três respostas sociais e aos trabalhadores que neste dia estavam de serviço e consumiram refeições.



GUARDE ESTAS DATAS:

24 outubro – Dia Municipal para a Igualdade

31 outubro – Halloween – Um filme de susto

11 novembro – Dia de São Martinho

21 de novembro – Comemoração do 16º Aniversário do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre

29 de novembro – Assembleia Geral da Cooperativa

02 dezembro – Iniciativa Giving Tuesday

19 dezembro – Festa de Natal do Polo Comunitário

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