



OS AMIGOS  
DE SEMPRE

# FELIZ ANO NOVO

# 2026

NEWSLETTER Nº 51 | dezembro 2025

## JUNTOS CONSEGUIMOS!

Fazer parte de uma comunidade inserida num conjunto de instituições democráticas que todos ajudamos a construir, procurando dar contributos, abrir caminhos para que as novas gerações possam aceder ao património humanista que as antecedeu é um verdadeiro propósito para o ano 2026 que agora se inicia.

Queremos preservar, continuar vivências e valores deste bem coletivo, que juntos conseguimos através do trabalho em prol do bem-comum, prosseguindo na construção de uma sociedade mais justa, mais fraterna e mais solidária e que não deixa ninguém para trás.

Isto significa que temos de permanecer vigilantes, face a estes e outros direitos e deveres, consagrados na Constituição da República Portuguesa e na Declaração Universal dos Direitos Humanos que, não raras vezes, estão na mira de quem procura a sua liquidação.

“Temos Direito a Cres – SER!” É muito feliz esta designação. O “SER” está em maiúsculas, pois significa SER desde sempre e durante toda a nossa existência.

Artº 1º da Declaração Universal dos Direitos Humanos: “Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade”.

Como escreveu Sophia de Mello Breyner Andresen, na sua Cantata da Paz, mais do que atual neste tempo conturbado, “vemos, ouvimos e lemos, não podemos ignorar”. Temos de ir mais longe!

Um Bom Ano de reflexão e de crescimento para todos nós!

Um fraterno abraço e um Bom Ano!

**Deolinda Machado**

(Presidente do Conselho de Administração)

## GRUPO MUSICAL “OS ALEGRES”



O Dia Internacional do Idoso, marcado a 1 de outubro, contou com a presença no Polo Comunitário do grupo musical “Os Alegres”, através da parceria com a Servilusa.

A valorização das pessoas mais velhas em diferentes esferas da sociedade, tanto a nível local como global, é muito importante, assim como as suas ambições, bem-estar e direitos devem ser sempre considerados. E este tipo de iniciativa relembra a importância de cada um de nós na sociedade.

A presença deste grupo já não é uma novidade nas nossas instalações e sempre que estão connosco brindam-nos com boa disposição e entusiasmo, contagiando todos os presentes.

## MESA REDONDA “ENVELHECER BEM!”



No dia 8 de outubro, Os Amigos de Sempre participaram na Mesa Redonda “Envelhecer bem!” através do contributo do cooperador voluntário José Pires e da participação na plateia de um grupo de residentes. Este evento decorreu na Biblioteca José Saramago, em Loures, integrado na iniciativa “Viver a Idade Maior”, dando espaço para diálogo e partilha de boas práticas sobre um envelhecimento ativo, digno e com qualidade.

No final do debate, foi efetuado um apontamento cénico protagonizado pela Equipa das Bibliotecas de Loures, que teve por base o romance “Misericórdia” de Lídia Jorge.

## EXPOSIÇÃO INTERATIVA SOBRE O CICLO DA ÁGUA



A 9 de outubro, um grupo de Centro de Dia visitou a exposição interativa sobre o ciclo da água no **PUSIA** (Parque Urbano de Santa Iria de Azóia). Esta exposição intitulada “**SEE H2O – Um novo olhar sobre o uso da água**”, desafia-nos a refletir sobre os nossos hábitos e permitiu-nos explorar, através da utilização de novas tecnologias, um documentário sobre o tema, proporcionando experiências novas e desafiando o público à descoberta. Voltaremos em breve com mais grupos, para que possam usufruir desta experiência!

## BAIRRO FELIZ 2025 – PINGO DOCE



A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre inscreveu-se no Programa Bairro Feliz na Loja Pingo Doce da Bobadela, com a causa A “Sempre em Linha” que foi selecionada para ir a votação com a causa B “Mobilar o ATL inclusivo” da Associação Baltazar. No dia 16 de outubro abriram as votações.

A nossa causa contava com o apoio para aquisição de walkie-talkies e rádio bidirecional para utilização em situação de emergência, motivada pela experiência do apagão ocorrido este ano e que nos alertou para uma maior preparação da instituição para estes colapsos energéticos.

No dia 15 de novembro foi efetuada a contagem dos mealheiros que, numa pesagem renhida, deu a vitória à causa vencedora B, permitindo à Associação Baltazar apoio para mobilar o ATL inclusivo, a ser inaugurado em dezembro. Este programa de apoio mobiliza a comunidade e faz a diferença junto de públicos diversos. A todos vós, muito obrigada pelo apoio!



## HALLOWEEN/ DIA DAS BRUXAS



No dia de Halloween/ Dia das Bruxas, aproveitámos a melhor parte desta aculturação e deliciámo-nos com chocolates durante a sessão de cinema, tornando o filme assustadoramente doce!



## ENCONTRO “SOU CUIDADOR, E AGORA?”

O Município de Loures promoveu no âmbito do Dia Nacional do Cuidador informal, o Encontro “Sou cuidador, e agora?” com o objetivo de divulgar os serviços e projetos de apoio disponíveis para cuidadores e pessoas cuidadas. No dia 7 de novembro, no Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte, Adriana Dias - Assistente Social coordenadora das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Projeto TRAPI, representou a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre, apresentando os serviços disponíveis no Polo Comunitário, incidindo sobretudo no Serviço de Apoio Domiciliário e no Projeto TRAPI – Transporte Personalizado de Apoio a Idosos. O projeto TRAPI é uma resposta única na União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela para apoio a pessoas com mais de 55 anos, em situação de isolamento, visando também o apoio a cuidadores para a deslocação com os seus familiares a consultas hospitalares ou outras entidades de que necessite dos serviços.



## MAGUSTO



Para celebrar o Dia de São Martinho, no dia 11 de novembro, contámos com o apoio da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela e da EUREST (Empresa prestadora de serviços de fornecimento de refeições no Polo Comunitário). Assim, neste dia, costumes e tradições foram celebrados através do envio de castanhas para o Serviço de Apoio Domiciliário e da realização do Magusto com os utentes de Centro de Dia e da Estrutura Residencial para Idosos no qual convivemos, deliciados com as iguarias de outono.

## PRÉMIOS BPI SENIORES FUNDAÇÃO “LA CAIXA” 2025



No dia 20 de novembro, a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre esteve no Porto, representada pela secretária do Conselho de Administração Maria José Fernandes e pela Assistente Social Adriana Dias, na Cerimónia de Entrega de Prémios BPI Seniores Fundação “La Caixa”.

O Projeto “REDES DE PROXIMIDADE” foi um dos projetos distinguidos, deixando toda a comunidade do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre orgulhosa pelo reconhecimento da importância do trabalho desenvolvido e a desenvolver.

Este projeto tem como objetivo promover o bem-estar psicossocial e a integração comunitária de pessoas com mais de 65 anos em situação de isolamento, através da prestação de apoio psicológico, implementação de uma rede de voluntariado e do desenvolvimento de atividades socioculturais. O projeto terá início a 26 de janeiro de 2026 e será concluído a 26 de janeiro de 2027.

Tal como com o projeto TRAPI, esperamos com a implementação do projeto “REDES DE PROXIMIDADE”, acrescentar valor à comunidade e contribuir para a diminuição de pessoas em situação de isolamento identificadas no Diagnóstico Social de Loures na União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela. Gratos pela confiança depositada, daremos o nosso melhor para o sucesso do Projeto!





Para celebrarmos o 16º Aniversário do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre, promovemos o Encontro “Voluntariado no 3º Setor: Práticas e Desafios”, no qual contámos com a presença de Patrícia Santos em representação do Banco Local de Voluntariado, Samuel Saldanha, Presidente da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela e representante da Academia Sénior da UFSSB, Nuno Leitão e Bernardino Soares, homenageados e novos cooperadores. A temática que recaiu sobre a importância do voluntariado foi muito explorada enquanto vivência institucional e vivência pessoal. A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre é constituída por muitos cooperadores que sempre dedicaram a sua vida ao voluntariado e desde a abertura de portas do Polo Comunitário que os voluntários são uma realidade na instituição, mais potenciado com o apoio do Banco Local de Voluntariado de Loures, com o qual contamos com o crescimento do mesmo nos próximos anos.



## TECLISTA E VOCALISTA IDÁLIO FAÍSCA

No dia 28 de novembro, demos continuidade à celebração do 16º Aniversário do Polo com um Baile dinamizado pelo Teclista e Vocalista Idálio Faísca. Este momento foi-nos proporcionado pela empresa Servilusa, no âmbito da sua responsabilidade social.

Muito agradecemos pela tarde animada e os benefícios físicos e mentais proporcionados. A interação entre utentes e o bem-estar visível dos participantes, ativos e passivos, tornam estes momentos muito relevantes na vida institucional. A Dançoterapia é a nossa atividade mais apreciada, mas com música ao vivo, a motivação ainda é maior!



## CHÁ DAS GERAÇÕES



No dia 4 de dezembro, deslocamo-nos com um grupo misto de residentes e utentes de Centro de Dia para participar no Chá das Gerações, organizado pela Unidade de Ensino Especial do Agrupamento de Escolas de São João da Talha. O evento decorreu na sala de teatro da Escola Secundária de São João da Talha e contou com diversas atuações dos alunos e das instituições parceiras convidadas, entra as quais o Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Subiram ao palco 7 elementos que leram mensagens de natal, sendo a última um poema da autoria do utente Mário Tezo. Foi com um enorme gosto que vivemos esta tarde de partilha e de autêntica simbiose com a comunidade escolar.

## ATELIER DE NATAL – VOLUNTARIADO SAZONAL



No dia 9 de dezembro, as voluntárias Susana e Isabel Figueiredo, acompanhadas de Teresa Castelo e de um mini voluntário, estiveram connosco num dia dedicado às manualidades com materiais natalícios. Entre utentes de Centro de Dia e residentes com alguma rotatividade, criaram postais, decoraram frascos e fizeram estrelas com fio e palhinhas de papel.



A maioria aproveitou para preparar presentes para oferecer aos seus netos, pois nas idas a casa pela época festiva ou na receção de visitas dos seus gostam de ter um miminho para presentear os mais novos. Foi um dia muito bem passado, no qual se sentiram acarinhados e incentivados a explorar os seus dotes artísticos e a desafiarem as suas capacidades para a concretização de produtos natalícios com sucesso. Em 2026, esperamos voltar a contar com as nossas voluntárias sazonais na Páscoa e no Natal. Muito agradecemos o tempo, os materiais, boa disposição e conhecimento doado ao longo dos anos e que esperamos continuar a contar ano após ano enquanto lhes fizer sentido.

## PASSEIO NO COMBOIO TURÍSTICO DE NATAL



A União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, este ano, durante a quadra natalícia, deu oportunidade às instituições de proporcionarem aos seus utentes uma viagem num comboio turístico que circulou pelas ruas da freguesia. Nem todos conseguiram disfrutar desta experiência, dado o número de interessados, mas os que conseguiram foi uma verdadeira aventura, mas de certo não esquecerão as peripécias vividas. Ao senhor Presidente da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela o nosso agradecimento por se ter lembrado das instituições.

## EUCARISTIA



A Eucaristia de Natal realizou-se no dia 19 de dezembro, pelas 11h, nas nossas instalações. À Paróquia de São João da Talha, o nosso agradecimento pelo apoio e disponibilidade prestados ao longo dos anos, possibilitando que os nossos utentes, mesmo não saindo das instalações, possam manter os seus hábitos e interesses religiosos. Ao voluntário Augusto Fonte, agradecemos o compromisso, a compreensão e a sua presença semanal. Neste período de renovação da Fé, as orações foram também dirigidas a cooperadores, trabalhadores, utentes, familiares e amigos do Polo, na esperança de um mundo melhor e de muitas alegrias vindouras.

## ALMOÇO DE NATAL DE TRABALHADORES E CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO



No dia 19 de dezembro, decorreu o almoço de Natal entre trabalhadores e Conselho de Administração, no qual, para além do convívio natural da época natalícia, foram prestadas informações sobre os objetivos do próximo ano, reforçando a confiança na estabilidade desejada ao nível da sustentabilidade financeira, ambiental e humana.

Foram também efetuados votos de Festas Felizes para todos os trabalhadores e seus familiares, desejando que 2026 seja um ano de realizações pessoais e profissionais para toda a comunidade do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

## FESTA DE NATAL



No dia 19 de dezembro, tivemos ainda a nossa Festa de Natal, para a qual contámos com a presença do Grupo de Cavaquinhos da Academia Sénior da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela. Uma atuação cheia de carinho, na qual nos trouxeram um repertório tradicional de música popular, mas também músicas natalícias, colocando a plateia a cantar e a bater palmas com grande entusiasmo! Uma tarde repleta de muita animação, com desejos de uma quadra festiva com muita saúde para todos!

## NATAL E ANO NOVO NO POLO



No dia 23 de dezembro, o executivo da União de Freguesias presenteou os nossos utentes com bolo rei. Nesta data, fizemos seguir as lembranças de natal para os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia. No dia 24 de dezembro, iniciámos a celebração natalícia na hora do almoço e preparámos a ceia de natal dos residentes e trabalhadores que permaneceram na instituição nesta noite. No dia 25 de dezembro, os residentes receberam durante a madrugada as suas lembranças e também acolhemos famílias para almoçar, assim como prestámos apoio para os muitos utentes que saíram. Na passagem de ano, os residentes mais resistentes e expectantes pelo aguardar da meia noite, assistiram ao magnifico espetáculo de fogo de artifício ao nosso redor!

[www.amigosdesempre.pt](http://www.amigosdesempre.pt)  
[www.facebook.com/osamigosdesempre/](https://www.facebook.com/osamigosdesempre/)  
[www.instagram.com/osamigosdesempre/](https://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