



Páscoa



Celebrar a Páscoa é celebrar a oportunidade de recomeçar, seja através da fé, da reunião familiar ou do simples reconhecimento dos ciclos da natureza.

Recebemos como habitualmente as irmãs Figueiredo para mais um atelier temático, que culminou com saborosos coelhos de bolo de laranja e uns chocolates deliciosos.

Como as memórias são feitas de pequenos gestos, todos os utentes das respostas sociais receberam uma pequena lembrança para assinalar esta época.



GRATIDÃO

Gratidão pela vida, pela família, pelos amigos e comunidade que nos acolhe!

Gratidão por todos os aqueles com quem cruzamos, com quem aprendemos e partilhamos sonhos, emoções, memórias, vidas!

Nunca será demais lembrar todos os que nos conduziram até aqui, apesar de encontros e desencontros! Na verdade, mergulhamos juntos, no trabalho diário, construindo qualidade de vida para os que connosco residem ou trabalham e todos os que nos visitam.

Uma palavra de reconhecimento aos que incansavelmente trabalharam e trabalham como dirigentes e profissionais dedicados, bem como aos que abraçaram outros projetos de vida e, por isso, não estão neste quotidiano, mas continuam no voluntariado cultural e social na Instituição e na comunidade.

Ampliam-se os espaços de interação e formação com equipas de estagiários que a Instituição acolhe anualmente, onde se cruzam diferentes gerações, partilhas de saber e experiências de vida!

Contamos sempre com o apoio dos nossos cooperadores e parceiros. Aproxima-se o tempo de férias, de descanso merecido, mas também das escalas que precisam de reforço, sobretudo ao nível da enfermagem. É necessário fortalecer as estruturas da saúde, pensando o país como um todo, não deixando ninguém para trás. Falta uma estrutura governamental (Ministério), que cuide da Longevidade/da Idade Maior, como um ganho civilizacional para todos e não somente para quem tem poder aquisitivo.

Um fraterno abraço e boas férias com boas reflexões!

Deolinda Machado
(Presidente)

O Conselho de Administração presente e representado nos seguintes eventos:

10/04/2026 - Jantar Comemorativo dos 25 anos de intervenção social da START.SOCIAL

11/04/2026 – Assembleia Geral da UDIPSS, Casas São Vicente de Paulo, Lisboa

05/05/2026 - Reunião geral de trabalhadores do Polo Comunitário

12/05/2026 – Assembleia de Parceiros da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela

23/06/2026 – Reunião de CLAS, Palácio Marquês da Praia e Monforte, Loures

26/06/2026 – Jornadas de Cooperação, Justiça e Saúde, Lisboa

Feira Dos Pesos



No dia 7 de abril, descobriram-se novos talentos na área teatral! Lúcia Rosa, Marco Pereira, Maria Dias, Ermelinda Grosso, Rita Silveiro e Mariana Fernandes, “subiram ao palco” para interpretar uma mensagem bíblica sobre os pesos que cada um de nós carrega no seu dia a dia.

A peça “Feira dos Pesos”, trouxe a simbologia da Páscoa e a lição que podemos adotar diariamente nas nossas vidas. Foi um momento sério, mas muito divertido em simultâneo, tendo em conta a interpretação de cada um e as mensagens que foram transmitidas.

Encerrámos a época pascal em beleza!

ESTUDO IDMIND + ispa



Beatriz Reduto encontra-se atualmente a realizar um estágio na empresa IDMIND, em parceria com o ISPA – Instituto Universitário. No âmbito deste estágio, estão a desenvolver um estudo cujo principal objetivo é compreender melhor as necessidades da população idosa em situação de isolamento social. Pretendem também explorar de que forma novas tecnologias, nomeadamente robôs de companhia, poderão contribuir para melhorar o seu bem-estar e qualidade de vida. Neste sentido, solicitaram a nossa colaboração para a realização de entrevistas presenciais, dia 15 de abril, com residentes e utentes de Centro de Dia que demonstraram disponibilidade para participar no estudo. As entrevistas tiveram carácter individual e tiveram como foco a recolha de opiniões, experiências e necessidades dos participantes.

ATIVIDADE VOLUNTARIADO BWV – Business & Tax Advisors

A BWV – Business & Tax Advisors é um gabinete de contabilidade que, no âmbito da responsabilidade social e promoção de ações de teambuilding na sua equipa, tomou a iniciativa de contactar o Polo Comunitário, demonstrando interesse em desenvolver um projeto social conjunto, com o objetivo de contribuir de forma positiva para o bem-estar dos utentes da Estrutura Residencial. E no dia 17/04/2026 aconteceu!! A equipa da BWV concretizou inúmeras atividades de estimulação cognitiva, através da realização de jogos de mesa, muita música e conversas animadas que encheram o coração de cada um de nós! O nosso obrigada por esta iniciativa, disponibilidade e responsabilidade social, que muito enaltece e reconhece o trabalho desenvolvido nas instituições de solidariedade social.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA CONSUMIDORES SENIORES - BURLAS



No dia 13 de abril, estiveram connosco o CIAC – Centro de Informação Autárquico ao Consumidor, a PSP e o ACES. Nesta Ação, o CIAC divulgou os apoios que presta aos mais velhos com situações burocráticas, nomeadamente rescisões de contratos com operadoras telefónicas, entre outras situações. A PSP destacou situações comuns de burla na atualidade, indicando estratégias para escapar deste tipo de crime.

Contatos:

CIAC – 211150992 ciac@cm-loures.pt

PSP São João da Talha - 21 902 2270

AMIMAR- Grupo de Cavaquinhos Santo António dos Cavaleiros



O “Grupo de Cavaquinhos” - Academia do Conhecimento de Santo António dos Cavaleiros esteve pela primeira vez nas nossas instalações através do projeto AMIMAR, promovido pela Câmara Municipal de Loures.

Obrigada por nos proporcionarem uma tarde cheia de animação com música tradicional portuguesa!



APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS PRELIMINARES - ESTUDO “(RE)IMAGINAR OS CUIDADOS NO DOMICÍLIO EM PORTUGAL: DIAGNÓSTICO DE NECESSIDADES E PROPOSTAS PARA RESPOSTAS INOVADORAS, INTEGRADAS E SUSTENTÁVEIS”



No dia 27 de março, o Polo Comunitário esteve presente no Auditório Óscar Soares Barata no ISCSP-ULisboa, para a Sessão Pública de Apresentação dos Resultados preliminares do estudo “(Re)Imaginar os Cuidados no Domicílio em Portugal: Diagnóstico de Necessidades e Propostas para Respostas Inovadoras, Integradas e Sustentáveis”, desenvolvido no âmbito do Science4Policy (S4P): Concurso de Estudos de Ciência para as Políticas Públicas, financiado pelo PLANAPP – Centro de Planeamento e de Avaliação de Políticas Públicas.

Foram apresentados resultados preliminares que permitiram traçar um retrato abrangente dos Serviços de Apoio Domiciliário (SAD) em Portugal, destacando-se a caracterização da oferta existente numa perspetiva territorial e demográfica, a análise de estudos de caso representativos e a identificação de práticas inovadoras e modelos de intervenção diferenciados. Foram ainda discutidas propostas de políticas públicas sustentáveis, assentes na evidência científica e no contributo de diversos stakeholders, com vista à promoção de respostas mais integradas, equitativas e centradas na pessoa, ajustadas aos diferentes contextos socioterritoriais.



SESSÃO DE HIDROGINÁSTICA NO COLÉGIO PEDRO ARRUPE



No dia 06/05/2026 o Polo Comunitário, em parceria com as alunas Beatriz, Carolina, turma do 10º ano do Colégio Pedro Arrupe, promoveram uma deslocação ao colégio, para participação numa aula de hidroginástica na piscina semiolímpica. A aula teve a duração aproximada de 40 minutos.

Após a atividade, foi servido um lanche aos participantes. A atividade contou com a participação de duas residentes de ERPI e seguiu-se de um lanche aos participantes, onde estivemos a partilhar a promoção do projeto comunitário do Colégio junto dos seus alunos e a importância do mesmo para o voluntariado junto dos mais jovens. Sem dúvida, uma manhã muito bem passada e a somar mais uma extraordinária memória!

PROJETO BLIFELONG - I FÓRUM ENVELHECER COM IMPACTO: FATORES DE VIDA, PREVENÇÃO E SAÚDE COGNITIVA

No dia 25/05/2026 o Polo Comunitário presente no I Fórum Envelhecer com Impacto: Fatores de Vida, Prevenção e Saúde Cognitiva, o evento de encerramento do projeto B.LifeLong.

O B. LifeLong é um projeto de investigação desenvolvido pelo CIS-Iscte, com o apoio da Fundação "la Caixa", focado em promover a longevidade saudável. Este fórum marcou o encerramento do ciclo, reunindo especialistas para debater a monitorização e prevenção da saúde cognitiva no envelhecimento.

Os Amigos de Sempre tiveram a participação na mesa do fórum participativo com o tema Fatores de Vida, Prevenção e Saúde Cognitiva, mediada pela Dra. Maria da Luz Cabral, também cooperadora, e que contou com a representação da Cooperativa pela Presidente do Conselho de Administração Dra. Deolinda Machado, que promoveu a experiência do projeto Polo Comunitário como boa prática comunitária.



Ensaio Geral Solidário- CNB- o Lago dos Cisnes



O Ensaio Geral Solidário (EGS) é um projeto desenvolvido pela Companhia Nacional de Bailado (CNB) desde 2011, que se direciona a Instituições Particulares de Solidariedade Social contribuindo, através da dança e da cultura, para projetos sociais e comunitários.

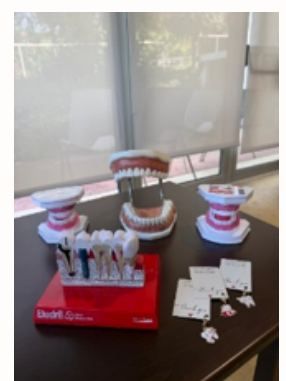
Este último ensaio trata-se do espetáculo na sua versão final com todos os elementos (cenários, figurinos, luzes, etc) mas ainda sem público. De forma a potenciar as missões de diversas IPSS a CNB promove o EGS a cada espetáculo que apresenta, abrindo as portas da sua casa, o Teatro Camões, a diferentes instituições que através deste projeto podem ampliar as suas relações com a sociedade civil e também os seus projetos através de receita angariada, uma vez que as instituições que participam podem, através de uma angariação de fundos, oferecer um lugar na sala para assistir ao ensaio geral da CNB por cada donativo recebido.

A Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre apresentou a sua candidatura e foi uma das quatro instituições que, no dia 08 de abril 2026, acolheram cada pessoa que doou o valor do bilhete, associando-se à causa do Projeto TRAPI – Transporte Personalizado Para Idosos, ao qual são desenvolvidas atividades de acompanhamento/deslocação a consultas no Centro de Saúde ou no Hospital, terapias complementares, serviços estatais, entre outros, apoiando famílias com dificuldades nesse acompanhamento, devido a diversos fatores, designadamente por condições estruturais da habitação, motivos de saúde, laborais, entre outros, e também àqueles que não têm rede familiar e vivem em isolamento. É propósito do projeto prestar serviços através das atividades referidas, por forma a garantir a sustentabilidade financeira do projeto e este apoio da Companhia Nacional de Bailado, assim como de todos os que nos acompanharam nesta noite memorável, foi essencial para a vitalidade do projeto TRAPI! Obrigada a todos!!



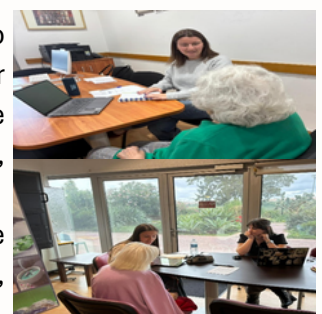
Ação de Sensibilização sobre Higiene Oral- Curso Técnico de Saúde

No âmbito da Prova de Aptidão Profissional (PAP) do curso Técnico Auxiliar de Saúde, acolhemos a estagiária Edyane Menezes da Mata da Escola Secundária de São João da Talha no passado dia 22/05/2026, que promoveu uma ação de sensibilização sobre higiene oral direcionada para os utentes de Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, com a presença da Higienista Oral Gabriela Alegre da Clínica Getsmile do grupo Carlos Salvador. Foi uma sessão muito pertinente e que aprofundou os cuidados necessários a desenvolver diariamente para a higienização oral.



Colaboração para o estudo sobre idosos em isolamento social- ISPA

No âmbito de um estágio desenvolvido na empresa IDMIND, em parceria com o ISPA – Instituto Universitário, o Polo Comunitário promoveu um estudo cujo principal objetivo é compreender melhor as necessidades da população idosa, em situação de isolamento social. Pretendeu-se também explorar de que forma as novas tecnologias, nomeadamente robôs de companhia, poderão contribuir para melhorar o bem-estar e qualidade de vida da população idosa. Neste sentido, acolhemos a investigadora Beatriz Reduto, que aplicou entrevistas presenciais e individuais com utentes do Polo Comunitário e que tiveram como foco a recolha de opiniões, experiências e necessidades dos participantes.



Piquenique das Memórias

No dia 28/05/2026, iniciámos uma nova atividade de Reminiscência e Arte Terapia, dinamizada pela voluntária Dora Pereira, intitulada Piquenique das Memórias. A atividade consistiu em estimular a memória remota (infância e juventude) e exercitar a linguagem expressiva, com a introdução de estímulos físicos multissensoriais, num formato informal.

A atividade contou com a adesão de um grupo de ERPI que, de forma muito participativa e interessada, foram partilhando as suas emoções e experiências passadas, enriquecendo o diálogo conjunto e o vínculo com a voluntária. O grupo ficou muito empolgado com as sessões futuras, denotando relevância na sua continuidade!



Atividade Alunas Colégio Pedro Arrupe

No âmbito da parceria estabelecida com o Colégio Pedro Arrupe, o Polo Comunitário acolheu alunas Beatriz, Mafalda, Leonor e Carolina, da turma do 10º ano, para dinamização de atividades de Pilates e de Estimulação Cognitiva com os utentes de Centro de Dia e da Estrutura Residencial. Os utentes distribuíram-se entre a sessão de Pilates e o jogo do Bingo, tornando este momento partilhado numa animação única, com muito suor e competição saudável à mistura! No final, deliciámo-nos com um momento de partilha e de boas iguarias, fortalecendo relações e deixando no ar a possibilidade e gosto no regresso destas alunas às nossas vidas! Muito obrigada a todas pela simpatia e disponibilidade demonstradas!



Mostra Social e Dia da Família

Nos dias 15 e 16 de maio de 2026, o Polo Comunitário juntou-se às comemorações na Mostra Social & Festa da Família, dinamizada pela União de freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, que teve lugar na Mata da Petrogal, na Bobadela. O evento contou com muita animação patente nas bancas distribuídas pelo espaço, por parte do Movimento Associativo da comunidade, das instituições, e com muita animação no palco.

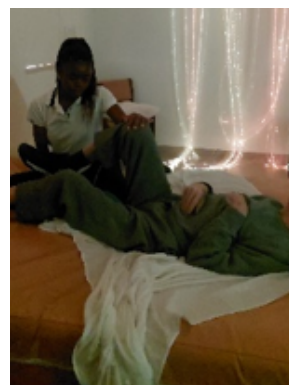
Contámos com mais uma oportunidade de divulgação dos projetos do Polo Comunitário, nomeadamente TRAPI – Transporte Personalizado para Pessoas Idosas e Redes de Proximidade, onde as Dra. Adriana e Dra. Maria dirigiram-se à comunidade e expuseram os propósitos dos projetos e contatos disponíveis para aceder aos serviços. O nosso obrigada a toda a comunidade!



Estágio Curso Profissional de Saúde- Agrup. Escolas SJT

No âmbito da parceria estabelecida com o Agrupamento de Escolas de São João da Talha, o Polo Comunitário promoveu a integração de mais dois estágios do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde, que se desenvolveram entre o período de março e junho. O estágio tem como objetivos aplicar em contexto real de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso, utilizar adequadamente métodos e técnicas que permitam desenvolver as tarefas propostas, tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho, observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho e desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio.

As estagiárias Beatriz e Brigitte interagiram com diferentes públicos das respostas sociais existentes, assim como desenvolveram um projeto de acordo com os seus interesses e diagnósticos efetuados: a Beatriz desenvolveu a atividade Palco das memórias onde, com o contributo dos utentes de Centro de Dia e Estrutura Residencial, dinamizaram um teatro das profissões. A Brigitte promoveu no seu projeto a importância das massagens para o conforto e bem-estar dos idosos mais dependentes da Estrutura Residencial. O nosso obrigada à Beatriz e à Brigitte e que tenham os maiores sucessos profissionais!!



Atividade Psicóloga Maria - Redes de Proximidade



No âmbito do Projeto Redes de Proximidade, no dia 30/04/2026 foi dinamizado um Atelier de Expressão Artística e Emocional pela psicóloga Dra. Maria, com a seguinte intencionalidade terapêutica: promover criatividade e liberdade de expressão, potenciar a estimulação sensorial e cognitiva, desenvolver coordenação visuomotora, assim como a motricidade fina e destreza manual, desenvolver a capacidade de concentração na tarefa e memória episódica e a noção de identidade e promoção de emoções positivas; promover a autoestima e autonomia, por meio do aumento da percepção de satisfação relacionada com a construção de algo pelo próprio; comunicação e linguagem, através do incentivo ao envolvimento e ligação social entre utentes. Estas sessões têm permitido o desenvolvimento de competências ímpar, relevando a importância da integração da psicologia na saúde mental do individual, independentemente da sua faixa etária.

Estágios Curso Saúde SA Formação



O Polo Comunitário acolheu mais um estágio de Auxiliar de Ação Médica da estagiária Nelica Mendes, promovido pela empresa SA Formação, com quem detemos uma parceria. O objetivo principal do estágio foi o de divulgar e promover a aproximação entre o meio formativo e a realidade profissional dos Auxiliares de Ação Médica, familiarizando o/a formando/a com situações formais em contexto real de trabalho, de modo a facilitar a sua futura integração no mercado de trabalho.

É intuito do Polo Comunitário reforçar as parcerias no âmbito da formação de futuros profissionais, promovendo a disseminação de boas práticas de formação na prestação de cuidados.

Universidade Católica Portuguesa - Ensaio Clínico - Enfermagem

No âmbito do protocolo com a Universidade Católica Portuguesa, o Polo Comunitário recebeu os estudantes do Ensino Clínico 2 – Introdução à Prática de Cuidados, do 1º Ano – 2º Semestre, do Curso de Licenciatura em Enfermagem. O plano de estudos da licenciatura contempla adquirir competências instrumentais, interpessoais, académicas e profissionais na prestação e gestão de cuidados de enfermagem à pessoa com doença aguda, assim como também identificar as diversas componentes estruturais e de funcionamento de uma instituição e desenvolver competências de comunicação com pessoas alvo dos cuidados.

Desejamos os maiores sucessos a estes futuros profissionais de saúde, que muito nos orgulham pelo trabalho que se propõem desenvolver no futuro!



Santos Populares no Polo Comunitário

Um dos momentos mais aguardados do ano chegou e o Polo Comunitário não defraudou!!

No dia 15 de junho recebemos as Marchas da CURPI de São João da Talha que nos agradaram com uma tarde muito animada, cheia de cor, brilho e boa disposição!

Mas não pensem que os festejos ficaram por aqui!

No dia 22 de junho, recebemos o Coro Outono da Vida, que trouxeram um reportório musical cheio de energia para continuarmos os festejos dos Santos Populares no Polo Comunitário!

Ambos os eventos tiveram a partilha de um lanche regado de broas, chouriços, iguarias várias e muitas memórias que se eternizam em fotos e nas conversas do dia a dia!

O nosso obrigada aos parceiros CURPI de São João da Talha, que tornaram estes dias muito especiais!



Holon em Movimento

O projeto Holon em Movimento, fez parte das atividades do Polo Comunitário durante cerca de seis meses!

Este projeto, trata-se de um projeto digital que recorre a ferramentas digitais tendo como objetivos promover a saúde e o bem-estar da população, a sua saúde mental e cognitiva (exercícios de memória, atenção, concentração e raciocínio associados aos movimentos). A nível físicos, promove a melhoria da mobilidade, equilíbrio, coordenação motora, força funcional e prevenção de quedas.

Estas sessões tiveram a duração de quarenta minutos, realizando-se todas as terças-feiras pelas dez horas e meia.

Foram utilizados vários materiais como cordas, balões, bolas, molas, elásticos, arcos e garrafas.

A adesão dos utentes neste projeto foi exímia, e foram demonstrando dedicação, empenho e motivação ao longo de todas as sessões. No final deste projeto foi elaborado pelo Polo Comunitários um vídeo geral com vários momentos captados ao longo destes seis meses. Pode aceder ao mesmo através das nossas redes sociais.



Cozinhar com Afeto - Chefe Justa Nobre

No dia 30 de junho, tivemos a honra de receber na nossa instituição Justa Nobre, uma cozinheira de grande prestígio, que partilhou o seu talento e carinho na preparação de uma refeição muito especial para os nossos idosos.

Foi um momento de convívio, partilha e sabores inesquecíveis, onde cada prato foi confeccionado com dedicação e muito amor. Todos os utentes tiveram o prazer de comer uma refeição completa preparada pela chef. A Chefe Justa demonstrou ao longo da sua presença o carinho o afeto pelos nossos utentes, partilhou histórias e momentos de diversão com eles.

Ver os sorrisos e a satisfação dos nossos utentes tornou esta experiência ainda mais especial.

Agradecemos profundamente a disponibilidade, generosidade e o carinho demonstrado para com todos os que fazem parte da nossa casa.

A Eurest ofereceu a todos os utentes e equipa do Polo Comunitário um chapéu para que servisse de recordação deste dia diferente, marcante e memorável para todos.

Agradecer também á Eurest por nos ter proporcionado estes momentos tão especiais.

São gestos como este que enriquecem o dia a dia dos nossos idosos e criam memórias que ficam para sempre.



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