

NEWSLETTER

Nº 54

Setembro



**OS AMIGOS
DE SEMPRE**

Assembleia Geral Extraordinária da Cooperativa

No dia 30/06/2026, pelas 15h30, decorreu a Assembleia Extraordinária da Cooperativa, que teve como principal propósito a análise e aprovação dos Estatutos da Cooperativa.

Nesta Assembleia, o Conselho de Administração aproveitou também para informar sobre os vários processos de investimento urgentes em aberto e do interesse em se constituírem grupos de trabalho para análise das propostas técnicas e orçamentos entretanto entregues, com o intuito de contar com o conhecimento técnico dos cooperadores e de tornar este processo mais participativo.

Mais um momento de elevada relevância para a vida da Cooperativa, com grande adesão dos cooperadores.



SAUDAÇÃO AOS VOLUNTÁRIOS DESTA CAUSA!

Outono é tempo de colheitas!

É tempo de saborear o amadurecimento do que foi semeado, regado, tratado!

É tempo de saborear o amadurecimento da vida!

Também é tempo de reflexão sobre o que é pertença à comunidade.

É tempo de nos questionarmos como e a que causas dedicar o tempo que dispomos. Que talentos partilhar e com quem?

São perguntas que todos os Voluntários já fizeram e continuam a fazer, encontrando respostas, doando o que de melhor encontram em si.

De forma livre e solidária, esta entrega abnegada às pessoas, às causas sociais e comunitárias, como aquelas que felizmente encontramos na nossa Instituição, deixam-nos orgulhosos e são exemplo vivo do que de bom se pode fazer acontecer.

Bem hajam todos os voluntários desta causa comum.

Neste tempo pós férias queremos deixar mais um apontamento de reflexão que temos vindo a desenvolver com os Órgãos Sociais, Cooperadores residentes, utentes e famílias. Prende-se com a sustentabilidade nas diferentes dimensões.

Assegurar a qualidade dos serviços que são prestados e que todos merecem é indiscutível. Urge continuar a trajetória de investimentos necessários para o presente, preparando o futuro.

Exige-se que sejam assumidas responsabilidades de todas as partes, começando pelas políticas para o setor social.

O ganho civilizacional da Idade Maior só pode ser motivo de Esperança para todos.

Um abraço fraterno e continuação de boas reflexões!

Deolinda Machado
(Presidente)

O Conselho de Administração presente e representado no seguinte evento:

29/09/2026 – Assembleia de Parceiros da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela

Dia dos Avós

No dia 24 do mês de julho, recebemos alguns netos e familiares dos nossos utentes para um momento repleto de carinho, sorrisos e partilha. Juntos, avós e netos deram asas à criatividade, elaborando lindos colares que ficarão como recordação deste dia tão feliz.

Depois da atividade, todos conviveram num agradável lanche e, para tornar o momento ainda mais especial, cada família levou consigo uma pequena lembrança.

Foi emocionante ver a alegria estampada no rosto dos nossos idosos. Estes momentos reforçam a importância dos laços familiares e criam memórias que permanecerão no coração de todos.

Um agradecimento muito especial a todos os voluntários que, com dedicação, disponibilidade e carinho, tornaram esta iniciativa possível. O vosso contributo fez toda a diferença e ajudou a proporcionar um dia inesquecível aos nossos utentes e às suas famílias.



Passeio ao Palácio dos Anjos - Exposição de Graça Moraes

No dia 28 do mês de julho, alguns dos nossos utentes foram a Algés ao Palácio dos Anjos, visitar a exposição da artista Graça Moraes. Ao longo da visita puderam apreciar as suas obras e descobrir mais sobre a vida da artista. Foi uma experiência enriquecedora que despertou o entusiasmo de todos os participantes. Tivemos o prazer de ser acompanhados pelo Cooperador e voluntário José Pires que tornou esta experiência ainda mais especial e por isso um agradecimento.



Assinatura Protocola CML

A cerimónia de assinatura dos Contratos – Programa referentes aos apoios financeiros distribuídos às entidades concelhias, no âmbito do Programa Mais Loures, que apoia as entidades locais, sem fins lucrativos, realizou-se no passado dia 29 de julho de 2026, pelas 17h30, no Palácio Marquês da Praia e Monforte, em Loures. A Dra. Dora Duarte, Tesoureira da instituição, esteve presente no evento, ao qual acolheu a informação do apoio a receber pela instituição em 2026 e que será de 10.605 €. A importância e reconhecimento deste apoio às atividades com interesse para a população, seja no domínio social, desportivo, cultural e recreativo.



Projeto “Redes de Proximidade”

Ação “Saúde Mental no Envelhecimento”



No dia 6 de julho, no âmbito do Projeto “Redes de Proximidade”, realizámos uma ação de sensibilização sobre “Saúde Mental no Envelhecimento”, acolhida pela Associação Desportiva e Recreativa do Bairro da Fraternidade.

Com este momento, foi possível aprofundar os conceitos de “envelhecimento” e “saúde mental”, refletir sobre os principais desafios que podem ser experienciados após os 65 anos, identificar que sinais o nosso corpo e mente nos podem dar quando algo pode estar a influenciar o nosso bem-estar. Foi também abordado como podemos definir e promover um envelhecimento ativo.



Relembramos que....

Neste momento, disponibilizamos acompanhamento psicológico aos nossos utentes, bem como à comunidade da nossa União de Freguesias. As consultas podem ter lugar nas nossas instalações, como serem realizadas ao domicílio.

Projeto “Redes de Proximidade”

Ação “Viver com Doença Crónica”



No dia 29 de julho, no âmbito do Projeto “Redes de Proximidade”, realizámos uma ação de sensibilização, acolhida pela CURPISIA, sobre a experiência de viver com Doença Crónica.

Fez parte dos seus objetivos consciencializar os utentes para os diferentes tipos de doença, bem como a sua prevalência, particularmente na população em idade adulta avançada. Alertar para fatores de risco associados ao desenvolvimento de doença e fatores protetores associados à diminuição do seu risco. Explorar o impacto psicológico de viver com doença crónica, nomeadamente como o diagnóstico pode ser recebido, que emoções pode suscitar, impacto na perceção de identidade e que desafios são comuns vivenciar no dia-a-dia.

Desde modo, foi promovido um momento de partilha entre utentes sobre as suas experiências de doença.



Projeto “Redes de Proximidade”

Ação “Dia Nacional do Psicólogo”



No âmbito da celebração do Dia Nacional do Psicólogo, a 4 de setembro foi abraçada uma atividade de sensibilização dedicada à importância da vertente da Psicologia e ao papel dos seus profissionais na Saúde Mental e na promoção de bem-estar.

Com o objetivo de promover a literacia em saúde, os nossos utentes tiveram a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos sobre o conceito de Psicologia, as suas diferentes áreas de intervenção e compreender o papel de um psicólogo. A sessão permitiu ainda desmistificar eventuais mitos associados ao acompanhamento psicológico e reconhecer situações e desafios comuns de experienciar em idade adulta avançada.

Foi, assim, promovido um momento de reflexão e sensibilização, que reforçou a importância de cuidar da Saúde Mental e de reconhecer o acompanhamento psicológico como um recurso disponível em qualquer fase de vida



Webinar- Metodologias para a resolução de problemas em 8 Etapas

No webinar foi abordada a importância de aplicar uma metodologia estruturada de resolução de problemas, permitindo uma análise objetiva e organizada das situações, a identificação das suas causas e a definição de soluções eficazes e sustentáveis.

Foi também destacada a diferença entre uma abordagem reativa, centrada na resolução dos problemas após estes acontecerem, e uma abordagem proativa, que procura antecipar situações, identificar riscos e atuar preventivamente para evitar a sua recorrência.

Ao longo da sessão foi ainda reforçada a importância do trabalho colaborativo, da análise das causas e do acompanhamento das soluções implementadas, promovendo uma cultura de prevenção, melhoria contínua e resolução eficaz de problemas



Reunião sobre sustentabilidade do Polo Comunitário



No dia 16 de setembro de 2026, realizou-se uma reunião de cooperadores, alargada aos Órgãos Sociais, no sentido de se poderem encontrar soluções para o garante da sustentabilidade do Polo Comunitário, face ao aumento de custos e aos investimentos urgentes a realizarem-se. O encontro teve uma boa adesão dos elementos e revelou-se muito profícuo, considerando as diferentes perspetivas de cada cooperador, e que enriqueceram o debate e as linhas de orientação futuras que o Conselho de Administração irá operacionalizar, com vista ao garante da prestação de cuidados de excelência no Polo Comunitário, mas sobretudo, no garante da sustentabilidade do projeto da Cooperativa.

Dia Internacional da Paz

No dia 21 de setembro celebrámos a paz através da criatividade, da partilha e de pequenas mensagens que podem fazer uma grande diferença.

Os nossos utentes deram asas à imaginação e criaram bonitas pombas da paz, cada uma acompanhada de uma mensagem especial, lembrando-nos que a paz começa nos pequenos gestos: no respeito, na amizade, na compreensão e no carinho que partilhamos diariamente.



Museu da Metrologia

No dia 28 de setembro alguns dos utentes tiveram a possibilidade de irem visitar o Museu da Metrologia em Almada. Conheceram a evolução e o percurso da história da metrologia em Portugal com a ajuda de um guia que os acompanhou durante toda a visita.

Durante a visita, conseguiram ver as “Ordenações e leis do Reino de Portugal” do ano de 1605, ficaram a conhecer uma balança de promessas, e a história sobre a convecção do Metro.

Um agradecimento especial ao Museu da Metrologia pelo convite e pela forma como receberam os nossos utentes.



Dia da Psicomotricidade

No dia 18 de setembro, assinalámos o Dia Europeu da Psicomotricidade com uma sessão especialmente preparada para os nossos idosos, dinamizada pela Psicomotricista do Polo Comunitário, Rita Silvério.

Através de um circuito com arcos, bolas e obstáculos, os nossos utentes foram desafiados a movimentar-se, a experimentar diferentes exercícios e, acima de tudo, a divertir-se enquanto trabalhavam diversas capacidades.

A psicomotricidade assume um papel muito importante no envelhecimento ativo, contribuindo para a manutenção da mobilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e da orientação no espaço. Para além dos benefícios físicos, estas atividades estimulam também a atenção, a concentração, a memória e a confiança, promovendo a autonomia e o bem-estar.

A sessão foi vivida com muito entusiasmo, participação e boa disposição. Entre desafios, movimento e muitos sorrisos, os nossos idosos mostraram que cuidar do corpo e da mente pode ser, acima de tudo, um momento de prazer e convívio.

Um agradecimento especial à Rita Silvério, pela dedicação e criatividade na dinamização desta sessão e por proporcionar aos nossos utentes momentos que promovem um envelhecimento mais ativo, saudável e feliz.

Porque envelhecer com qualidade é continuar a mexer, a aprender, a participar e a sorrir!



Passeio Sénior

No passado dia 22 de setembro, os nossos utentes tiveram a oportunidade de participar em mais um Passeio Sénior, a convite da Câmara Municipal de Loures, desta vez com destino ao Bombarral.

O dia começou com um agradável passeio pelo Jardim das 4 Estações, onde pudemos desfrutar do espaço e da tranquilidade do local. De seguida, visitámos a Igreja Matriz do Bombarral, conhecendo um pouco mais do património e da história desta terra.

Para terminar o passeio da melhor forma, dirigimo-nos à Quinta do Castro, onde nos esperava uma maravilhosa refeição, num ambiente de convívio e muita animação.

Mas este passeio foi muito mais do que uma simples visita a novos lugares. Foi um dia repleto de reencontros com amigos do passado, música, dança, partilha, sorrisos e, acima de tudo, muita alegria. Foram criados novos momentos e recordações que ficarão, certamente, na memória de todos.

Mais uma vez, tivemos a oportunidade de perceber que nunca é tarde para criar novas memórias, viver novas experiências e desfrutar de momentos de alegria e prazer. Cada passeio é uma oportunidade de sair da rotina, conviver, conhecer e, sobretudo, celebrar a vida. Terminamos o dia de coração cheio e com a certeza de que foi mais um Passeio Sénior incrível!

Deixamos um agradecimento muito especial à Câmara Municipal de Loures pelo convite, pela iniciativa e por continuar a proporcionar aos nossos seniores momentos tão especiais, de convívio, cultura, lazer e felicidade.



Voluntariado na Instituição

O voluntariado com idosos representa uma importante forma de intervenção social, promovendo o bem-estar, a inclusão e a valorização da população sénior. Através da dedicação de tempo e da disponibilidade para acompanhar, ouvir e apoiar, os voluntários contribuem para combater situações de solidão e isolamento social que podem afetar esta faixa etária.

As atividades de voluntariado podem assumir diferentes formas, desde momentos de convívio e conversação até à realização de atividades recreativas, culturais ou de acompanhamento. Mais do que prestar apoio, estas iniciativas permitem criar relações humanas baseadas no respeito, na empatia e na partilha.

Para além dos benefícios proporcionados aos idosos, o voluntariado contribui para uma sociedade mais solidária e consciente. A valorização das experiências e dos conhecimentos das gerações mais velhas reforça a importância de promover uma maior proximidade entre diferentes gerações.

Neste sentido, o voluntariado com idosos vai além da simples prestação de ajuda: constitui uma oportunidade de combater a exclusão social, promover a dignidade e reforçar os laços de comunidade. Cada gesto de atenção e cada momento de companhia podem assumir um significado profundo na vida de quem, muitas vezes, apenas necessita de ser ouvido, acompanhado e valorizado.

“Reciclar com Arte” - Atelier Cristina

O atelier “Reciclar Com Arte”, dinamizado quinzenalmente pela nossa voluntária Cristina, promove o reaproveitamento de materiais, dando-lhes uma nova vida através da criatividade e da expressão artística.

Ao longo do ano, os participantes desenvolvem trabalhos de costura, colagem, pintura e outras técnicas, criando peças únicas e personalizadas. Muitos destes trabalhos são utilizados para decorar e embelezar a instituição, enquanto outros são expostos no Polo Comunitário e podem ser adquiridos por qualquer pessoa.

Este atelier proporciona aos nossos utentes momentos de convívio, aprendizagem e criatividade, contribuindo sobretudo para o seu sentimento de utilidade, valorização e realização pessoal.

Deixamos um agradecimento muito especial à Cristina, pela sua dedicação, carinho e generosidade na partilha dos seus conhecimentos. A sua presença tem sido fundamental para ensinar, motivar e valorizar as capacidades de cada participante. Obrigada, Cristina, por transformar materiais em arte e cada encontro num momento de aprendizagem, partilha e alegria.

A sua dedicação faz verdadeiramente a diferença!



Testemunho da Voluntária Cristina Sarmento

“Depois de ser convidada pelo Zé Pires, e ter aceite, fiquei um pouco receosa. Tinha-me “despedido” da minha mãe, muito recentemente. Não sabia até que ponto me iria afetar, em termos emocionais, vivenciar novamente a realidade de uma casa de seniores.

Vontade eu tinha.

E ainda bem que aceitei.

Sinto-me extremamente grata por tudo. Grata porque toda a atividade me preenche, me mantém desperta, ativa e dinâmica.

Grata pelos resultados. Grata por verificar como aquelas manhãs dão tanta alegria, boa disposição e propósito às senhoras que encontro sentadinhas à volta da mesa de trabalho. Está mais que comprovado que minha decisão de aceitar o convite foi muito acertada!”

Cristina Sarmento



Picnic Das Memórias

O Picnic das Memórias, dinamizado pela voluntária Dora Pereira, é um atelier que promove a estimulação cognitiva, a reminiscência e a socialização através do humor, da partilha e da evocação de memórias.

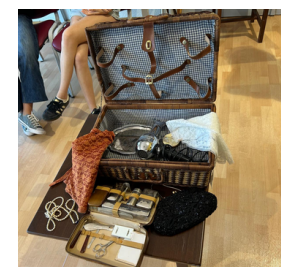
A atividade “Baú das Recordações” teve como principais objetivos reativar a memória a longo prazo e promover o bem-estar dos utentes através do contacto com objetos vintage reais, capazes de despertar recordações e emoções. A nível cognitivo, procurou-se estimular a atenção focada, a linguagem verbal e o cálculo mental básico, incentivando os participantes a observar, identificar e comentar os diferentes objetos.

A nível emocional e sensorial, pretendeu-se promover a empatia, incentivar o riso e a boa disposição, reforçar a identidade e contribuir para a autoestima dos utentes. Foram também estimulados os sentidos da visão, do tato e do olfato através das diferentes cores, brilhos, texturas, pesos, materiais e aromas presentes nos objetos.

Os idosos demonstraram bastante entusiasmo e interesse ao longo da atividade, principalmente quando reconheciam objetos que fizeram parte do seu quotidiano. Estes objetos permitiram-lhes reviver momentos importantes das suas vidas, recordar pessoas, costumes e experiências do passado, despertando memórias que, em alguns casos, já não eram evocadas há bastante tempo. A atividade proporcionou ainda momentos de partilha e interação entre os participantes, que se mostraram disponíveis para contar histórias, recordar acontecimentos e partilhar experiências pessoais. As recordações de uns participantes acabavam muitas vezes por despertar memórias nos outros, criando conversas espontâneas e momentos de grande cumplicidade.

O Picnic das Memórias foi muito bem recebido pelos idosos, proporcionando momentos de alegria, emoção, riso e convívio. A atividade permitiu não só estimular diferentes capacidades cognitivas e sensoriais, mas também valorizar as histórias de vida dos participantes, reforçar a sua identidade e promover o seu bem-estar emocional e social. Queremos deixar um enorme agradecimento à Dora Pereira pelo excelente trabalho que tem vindo a realizar junto dos nossos idosos.

Muito obrigada por tudo o que a Dora Pereira faz e pelo coração que coloca em cada gesto. O seu trabalho é verdadeiramente especial e merece todo o nosso reconhecimento e gratidão



Testemunho da Voluntária Dora Pereira

“O voluntariado reside em dar vida às memórias através de peças de antiguidade. Cada sessão que é um momento único, onde estes objetos funcionam como o ponto de partida para uma terapia de reminiscência profunda e transformadora. Com um olhar assente no afeto e na dignidade, procuro criar um espaço onde a nostalgia dá lugar ao orgulho.

O foco está inteiramente na capacidade de cada idoso. Ao segurarem estas relíquias, partilhamos conhecimento e resgatamos as suas lembranças mais doces. É uma troca mágica onde todos ensinamos e todos aprendemos, criando laços de união verdadeira e profunda. Ver a faísca de alegria acender-se no olhar deles mostra-me o poder transformador deste projeto: o de provar que a sabedoria de uma vida inteira merece ser sempre celebrada com amor e respeito.

Como professora, acredito profundamente que o ato de ensinar e aprender não tem idade; por isso, convido-vos a abraçar este projeto pedagógico de afeto, onde cada objeto antigo desperta a alegria de partilhar saberes e nos prova que há sempre capacidade para transformar vidas em qualquer fase da nossa jornada. “

Dora Pereira

Áudio Visuais, Vida e Cultura

A atividade “Áudio Visuais, Vida e Cultura”, dinamizada pelo Cooperador e voluntário José Pires, tem proporcionado aos nossos utentes momentos muito especiais de partilha, aprendizagem e memória.

Através de fotografias e vídeos culturais, o Sr. José Pires partilha não só conhecimentos, mas também vivências e experiências, criando momentos que despertam memórias e promovem o diálogo entre os nossos idosos.

Nesta atividade, os utentes têm a oportunidade de relembrar momentos do passado, conhecer diferentes países, costumes e tradições, viajando através das imagens e dos vídeos por diferentes lugares do mundo. São momentos que permitem conhecer novas realidades e, ao mesmo tempo, recordar histórias e experiências das suas próprias vidas.

A música portuguesa assume também um lugar de destaque, com a partilha de conhecimentos sobre a nossa cultura e o nosso património musical, proporcionando momentos de emoção, nostalgia e alegria.

Deixamos o nosso sincero agradecimento ao Sr. José Pires por todas as suas contribuições, pelo carinho, dedicação e disponibilidade, e por tudo aquilo que tem proporcionado aos nossos utentes.



Testemunho do Voluntário José Pires

Voluntário na primeira pessoa: Eu, Tu, Eles

“Não vou fazer grandes reflexões sobre o que é o voluntariado: vou apenas realçar a especificidade e qualidade da ação voluntária no nosso Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. Este estabelecimento, com as valências de ERPI, CD e SAD, assenta os seus alicerces no voluntariado e evidencia-se pela qualidade e ambição de servir. Ao ler o livro sobre a Cooperativa de Solidariedade Social Os Amigos de Sempre e os 15 anos de regular funcionamento, constatamos que todos os membros fundadores desenvolveram ou participaram em todas as ações necessárias à sua concretização, coordenação e qualidade, designadamente à recolha e estudo de toda a legislação e regulamentos do ISS, IP, contatos com alguns municípios da zona metropolitana de Lisboa para cedência de terreno para construção de edifício, bem como todas as diligências posteriores necessárias à concretização deste objetivo, à decoração dos diversos espaços do edifício, desenvolvimento de ações junto dos utentes, dinamização de leitura do jornal diário, encontros culturais, etc.. De salientar também que os membros fundadores, alguns já residentes, estiveram e estão ao dispor das sucessivas Administrações (também elas constituídas por voluntários) em tudo o que fosse necessário. Lembro o Vitor Ponte que, até ao seu falecimento, assumiu os serviços de jardinagem e de apoio ao bar. E também a Regina Líbano, que insistia em deslocar as cadeiras de rodas dos utentes, ficando visivelmente irritada se as Ajudantes de Ação Direta, face à sua fragilidade, a tentavam demover. Optou-se então por colaborar no arranjo do jardim, mas um dia, estando por perto, via-a cair e a ter de recorrer ao hospital por um ferimento na cabeça. Não esqueço o Artur que, embora já doente, continuou a assegurar a qualidade dos serviços institucionais como Presidente do Conselho de Administração. E para terminar este testemunho, e porque as linhas que me ofereceram já estarão ultrapassadas, deixo apenas esta observação: quem, admirando a beleza do jardim do Polo Comunitário, imaginará que este é cuidado por duas residentes, também elas membros fundadores, e que já atingiram a casa dos 80 anos... Onde é que isto se viu?!”

Não estranhem pois que eu, estas e muitas outras pessoas estejamos “apanhados” pelo voluntariado!

Um Olhar de ontem, de hoje e de amanhã

O nosso voluntário, Sr. João Several visita-nos quinzenalmente e tem desenvolvido, junto dos nossos utentes, a atividade “Um Olhar de Ontem, de Hoje e de Amanhã”.

Ao longo de sete sessões, o Sr. João aborda diferentes temas que convidam à reflexão, à partilha e à valorização das experiências de vida dos nossos idosos.

Entre os temas explorados encontram-se o papel da rádio, da televisão e dos meios de comunicação, as histórias de vida dos participantes, a linha do tempo e as mudanças ao longo dos anos, bem como a comparação entre a realidade de hoje e a realidade de antigamente.

Estas sessões são uma oportunidade para os nossos utentes recordarem tempos passados, partilharem memórias e experiências, refletirem sobre as grandes mudanças da sociedade e, simultaneamente, olharem para o presente e para o futuro.

Através da conversa e da partilha de histórias, cada sessão torna-se num espaço de memória, aprendizagem, reflexão e convívio, onde as vivências de cada participante têm um papel muito especial.

Deixamos o nosso sincero agradecimento ao Sr. João Several pela sua dedicação, disponibilidade e pelo carinho com que dinamiza estas sessões, contribuindo para enriquecer o dia a dia dos nossos utentes.



Testemunho do Voluntário João Several

“O Voluntariado é, indiscutivelmente, um exercício de cidadania, participação, tendo por base os conceitos de solidariedade, justiça social, igualdade de oportunidades, e por isso, concorre para uma vivência mais multifacetada e enriquecedora para a comunidade envolvida. Consubstancia-se igualmente nos valores de liberdade e responsabilidade, sendo estes, dos mais relevantes para a condição humana, dado que são impulsionadores de mudança e humanização da vida em sociedade. Ao nível institucional, o reconhecimento da sua atividade, insere-se no estabelecimento de uma relação de compromisso, espírito de serviço, e de complementaridade, tornando-se uma mais-valia organizacional. Assim sendo, a minha participação como voluntário na instituição tem sido uma experiência transformadora, dado que combina com o apoio direto a quem mais precisa, com um enriquecimento pessoal. Como tal, sinto que a minha simples presença como voluntário para conversar e dinamizar atividades, proporciona uma diferença no bem-estar emocional. Ouvir as vivências, sabedorias e memórias dos participantes, cria e fortalece entre todos nós laços genuínos de amor e humanização. Um Obrigado à Direção da Instituição pelo enriquecimento que me proporciona quinzenalmente nesta nobre tarefa.” Bem-haja.

João Soveral

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