Volume 6 Janeiro 2014- Trimestral

Centro Social Paroquial de Atalaia, IPSS
Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Creche

Crescer Solidário

Novo ano, vida nova!

2014! Iniciámos mais um ano cheios de vontade de melhorar a vida da nossa instituição. Assim apresentamos mais um número do nosso Crescer Solidário mostrando as muitas atividades e informações úteis do nosso Centro Social. Cheio de noticias, com muitas fotos e novas expectativas para este ano, com atividades marcantes como seja ginástica, música, saídas ao exterior e a exposição "Retratos da Vida". Neste início de ano também renovamos o mandato da direção do Centro, num momento em que constatamos o aumento de utentes na instituição, o que nos alegra por estarmos nos máximos de participação na Creche e Centro de Dia.

São tempos exigentes mas sabemos, também, de esperança e o serviço em prol da comunidade traz sempre o seu beneficio e a recompensa pelo dever cumprido.
Aproveitamos para anunciar as próximas atividades donde se destaca a presença e visita do nosso Bispo à instituição no contexto da visita pastoral às nossas paróquia.
Concluo desejando a todos um bom ano com o desejo de contar com a vossa presença e amizade!

Pe. Ricardo Madeira
Presidente do CSPA

Nesta edição:

Quanto mais velhos ficamos...	2
Centro de Dia	3
Serviço de Apoio Domiciliário	4
Creche	5
Documentação necessária para inscrição	7
Utente em destaque	8

Próximas atividades

O Centro Social Paroquial de Atalaia continua a apostar na dinamização de atividades criativas, lúdicas e interessantes quer para os seus utentes quer para a comunidade em geral. Deixamos algumas sugestões:

- **Eucarística** às terceiras 4ªs feiras de cada mês aberta a toda a comunidade;

Centro de Dia e Creche de Atalaia

- **Massagens** no Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário todas as 4ºs feiras;

- **Massagens e Ginástica** para as crianças da Creche todas as 3ªs e 5ªs feiras;

- **Expressão Musical** na Creche todas as 4ªs feiras;

- **Dia 11/02, Comemoração do Dia do Doente**, atividade aberta à comunidade a partir das 14h.30 com missa de bênção dos doentes e atuação da Tuna da Universidade Sénior do Entroncamento;

- **Dia 14/02, Tarde de cinema** para assinalar o dia dos namorados, aberta a toda a comunidade (filme a definir);

- **Dia 27/02, Atividade Interinstitucional de Carnaval** para os utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário;

- **08/03, Dia da Mulher** – atividade dirigida aos utentes, amigos e voluntários

- **21/03, Dia da Árvore e da Poesia**, para todos os utentes do CSPA;

Iremos ainda assinalar a Páscoa com uma atividade aberta a toda a comunidade oportunamente divulgada.
A participação é o ingrediente para o sucesso das nossas atividades por isso participe, torne-se presente! O Centro Social Paroquial de Atalaia agradece!

Quanto mais velhos ficamos....

"Eu não tenho idade. Tenho Vida"

Autora: Vânia Toledo

As alterações demográficas do último século, que se traduziram na modificação e por vezes inversão das pirâmides etárias, refletindo o envelhecimento da população, vieram colocar aos governos, às famílias e à sociedade em geral, desafios para os quais não estávamos preparados.

Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui, hoje, um desafio individual e familiar, procurando-se pensar no envelhecimento ao longo da vida de forma mais preventiva e promotora de autonomia. De facto o envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, da qual faz parte a perda de alguma capacidade física, com algumas dificuldades a nível da memória mas com as quais deveríamos ir aprendendo a viver diariamente.

Os utentes das instituições de solidariedade social, quer Centro de Dia quer Apoio Domiciliário procuram, nestes serviços, manter as suas capacidades ativas e funcionais por forma a permanecerem autonomamente nas suas casas.

Numa das atividades deste trimestre foi colocada aos utentes em Centro de Dia, a seguinte frase para que a terminassem: "Quanto mais velhos ficamos…" e de facto a ideia de que a velhice, apesar de poeticamente se dizer dela coisas bonitas, é uma idade em que nos concentramos apenas nas perdas.

Passeio ao Museu da Boneca - Novembro de 2013

Jogo das latas

Obtivemos frases como: a mais perigos nos sujeitamos, mais trabalho damos, menos vontade temos, mais rabugentos estamos, mais desiludidos ficamos, mais tristezas temos, mais chatos estamos, mais sacrifícios fazemos ou menos força temos… que demonstram que o desafio de encarar a idade como uma mais valia não é tão fácil como nos livros.

Apenas uma das respostas afirmou que "quanto mais velhos estamos mais bonitos estamos". Esta é a ideia que queremos deixar para este novo ano: a velhice não pode ser encarada como uma fase da nossa vida dos "jás", já não andamos sozinhos , já não conseguimos andar muito, já não conseguimos fazer a higiene sozinhos, já não….

Encaremos a velhice como a idade do ainda: ainda temos pessoas que cuidam de nós, ainda conseguimos andar com o apoio de uma bengala, ainda conseguimos comer sozinhos…

AINDA.

Diretora Técnica
Fátima Rodrigues

Centro de Dia

As atividades desenvolvidas no Centro de Dia procuram uma vertente de contato dos utentes com outros grupos etários, outras instituições, visitas a museus, passeios temáticos, todas elas com o objetivo de promover a autonomia, independência e contato social.

Neste trimestre assinalamos várias atividades desenvolvidas, desde a semana de Porta Aberta em Outubro, o dia do Doente em Outubro em Riachos, a comemoração do dia de S. Martinho em Novembro, a visita ao Museu da Boneca em Alcanena e participação na Festa Dourada também em Novembro, a Festa de Natal, as diversas sessões de esclarecimentos, a participação na exposição de Chaminés e o passeio conjunto com as crianças da Creche ao Torres Shopping, entre outras.

A par destas atividades, temos mantido os diversos ateliês de culinária, de canto, de escrita e temos apostado no treino de competências físicas e mentais através de diversos exercícios de estimulação motora e cognitiva cujo resultado tem sido do agrado do grupo.

Mantemos também para todos os nossos utentes a massagem semanal , como forma de aliviar algumas dores e até estimular competências físicas. Aqui ficam alguns registos.

D.T

Rastreio Visual - Outubro de 2013

Passeio Creche e Idosos ao Shopping - Dezembro de 2013

Surpresa das Colaboradoras - Dezembro de 2013

Serviço de Apoio Domiciliário

Para todos os idosos a frequentar uma resposta social, mas em especial para os que frequentam o Serviço de Apoio Domiciliário é imperioso que exista uma ocupação em qualquer atividade que dê prazer e faça as pessoas sentirem-se úteis e integradas num grupo.

Estas atividades são, no geral, promovidas pelo profissional em Animação Cultural. Segundo a Unesco a animação socio cultural pode ser definida como "o conjunto das práticas que têm como finalidade estimular a iniciativa e a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da Vida sociopolítica em que estão integrados."

Esta área é das mais importantes no trabalho com idosos porque procura motivalos no sentido de os levar a esquecer as suas preocupações e a permitir-lhes um sentimento de segurança e importância. Assim, para este profissional, mais do que a capacidade de planificar, executar e avaliar atividades é fundamental a criatividade, iniciativa, sentido ético e vocação.

Em Apoio Domiciliário ainda não é frequente a existência destes profissionais todavia, com as exigências sociais e de combate ao isolamento social, será, muito em breve, uma necessidade. No Centro Social Paroquial de Atalaia procuramos que todos os utentes participem nas atividades de desenvolvimento pessoal proporcionando momentos de alegria, distração e acima de tudo, superando velhos estigmas relacionados com a inutilidade e incapacidade.

D.T

Sessão Higiene Oral - Novembro de 2013

Trabalhos Manuais - Dezembro de 2013

Festa de Natal - Dezembro de 2013

Inauguração da Exposição Retratos da Vida
Dezembro de 2013

Creche

Legenda: Sessão de massagens

Entrevistada:
Diana Barreiros

Como teve conhecimento do voluntariado no Centro?
Tive conhecimento pelo jornal do centro. Mas como tinha dois filhos ainda na instituição, falei com a Ed. Marisa e decidimos aguardar a saída do mais velho. Quando tal aconteceu, reuni-me com a Dr.ª Fátima e definimos a forma como o poderia fazer. Vou semanalmente à sala das Lagartinhas e à das Abelhinhas. Também me solicitaram que fizesse uma pequena Ação de Formação aos idosos sobre higiene oral. Tive muito gosto em realizá-la.

Está a gostar da sua Participação como voluntária da Creche? Acha importante o voluntariado na Instituição?
Estou a adorar. Já tinha feito voluntariado enquanto estudante. Depois com a constituição da família, tornou-se mais difícil gerir o tempo. Só agora me consegui organizar para que estes momentos de partilha se tornassem possíveis. Devo muito a esta instituição, pois foi, e ainda é, aqui que os meus filhos têm estado durante muitas horas do seu dia. É aqui que aprendem cores, números, letras e músicas. É aqui que aprendem a tornar-se autónomos. É esta Creche que os ajuda a crescer… Por isso, arranjei uma forma de agradecer tudo o que têm feito. A forma que arranjei foi colaborar semanalmente com as atividades da Creche e sempre que solicitado.
Acho que o voluntariado é bom para as ambas as partes (para as instituições e mais ainda para quem o pratica). É uma forma de a instituição ter apoio nas atividades e assim ser mais dinâmica. E, numa altura de tanta crise, é uma forma de podermos dar um pouco do que somos, do que temos e do que sabemos.

Gostou da experiência do passeio ao Shopping com a crianças e os idosos?
Foi uma proposta que aceitei com muito prazer. E estarei sempre disponível para solicitações futuras.
Nesta atividade estava um pouco apreensiva porque a minha filha mais nova também ia estar presente. Não sabia como ela iria reagir à minha presença e à minha interação com os outros amiguinhos. Contudo, dissipou-se rapidamente o meu nervosismo! A Joana foi compreensiva e nem alterou o seu comportamento, nem interferiu com o meu. Aqui se vê que tanto a Creche, como a família, estão a fazer um bom trabalho! Temos que saber partilhar e ela está no bom caminho! Tanto as crianças como os idosos adoraram o passeio. Correu tudo como esperado. E foi uma forma de todos saírem da rotina habitual do centro. No fundo foi uma forma de pôr à prova tudo o que se faz no centro. Os idosos e as crianças subiram escadas, andaram de autocarro, viram montras… Foi uma tarde diferente e muito agradável para todos.

Como mãe de duas crianças clientes da Creche o que pretende referir da mesma em geral? Está satisfeita?
Não querendo tornar-me

repetitiva… Mas as colaboradoras são magníficas! Tratam os nossos filhos, como seus. Confio plenamente no seu trabalho e estão todas de parabéns. Não me posso esquecer de ninguém, nem das presentes hoje na creche, nem das colaboradoras que já por aqui passaram! A minha opinião sempre foi baseada nos momentos em que deixava os meus filhos no acolhimento e em que os ia buscar à tarde. Agora que passo mais tempo na instituição, vejo como eles passam o dia e acho que não pode haver sítio melhor! Não podem ter um espaço mais bonito, mais limpo, mais alegre. Não podem ter mais brincadeiras, mais mimos, mais atividades engraçadas… não podiam ser mais bem cuidados. Esta instituição tem a sorte de ter colaboradoras muito competentes, tanto educadoras, como auxiliares.
São todas fantásticas (desde a entrada da porta!) Não tenho palavras para agradecer à Justina que ficava a falar comigo 10min de manhã quando deixava o Duarte (ficávamos à espera que ele deixasse de chorar… nunca me faltou o ombro amigo… nunca me faltou aquela palavra de conforto!). Assim como à Silvina que brinca sempre com os meus filhotes quando passamos por ela. Tem sempre um sorriso do tamanho do mundo, que acaba por colocar outro na nossa cara.

Recomendaria a Creche ou o Centro de Dia a outros clientes?
Tenho recomendado sempre. E quem me dera que aumentassem as instalações para terem também Jardim de Infância! Seguiriam as nossas crianças mais tempo e os pais tinham menos uma preocupação e as crianças menos uma mudança. Também acho importante que os idosos frequentem o Centro de Dia pois têm muitas atividades e deixam de estar tão isolados. Têm quem cuide e se preocupe com eles. Acho importante que saiam de casa, que convivam tanto com outros idosos, como com as crianças do centro. Esta interação entre crianças-idosos faz maravilhas a ambos!!!

(Entrevistadora) Ed. Marisa Silva

Todas as crianças brincam. Não precisam de ninguém que lhes ensine como, onde ou quando brincar. Mas o que de tão importante tem esta característica comum a todas elas? Se repararmos em crianças envolvidas em momentos de brincadeira livre, podemos apreciar a forma como estas veem o mundo e o que aprenderam com ele. Por isso, quando uma criança diz a brincar que vai às compras ou que vai passear para um determinado lugar, esta está a demonstrar as novas informações que adquiriu. Se se observar em diferentes momentos no tempo o brincar de uma criança, pode-se observar a introdução de novos elementos, sejam eles, espaços, objetos, frases, atitudes, entre outros.

É também através do brincar que as crianças estabelecem, de uma forma natural, as relações sociais, tanto com as outras crianças como com os adultos, ou seja, é no brincar que as crianças se sentem mais à vontade, dialogando, partilhando experiências e desenvolvendo o seu comportamento diante de outra pessoa. Aprende a estar com os outros e do isso tem de melhor.

Para além disso, é muito mais significativo para as crianças aprenderem também através do brincar. Para aprender as cores não têm que estar sentadas a ouvir o nome e ver a correspondência da mesma, esta aprendizagem pode antes de mais ser introduzida durante o brincar. Mas como? As crianças começam a discriminar as diferentes cores desde muito cedo, apenas não as sabem designar. Ao brincar pode-se começar a referir o nome pedindo um determinado objeto dessa cor, como por exemplo, "veste a camisola amarela ao boneco" ou "tráz o prato vermelho". Assim, as crianças vão começando a identificar a cor, associando a um determinado nome, não sendo algo forçado.

Brincar é sobretudo dar tempo e espaço para que as crianças aprendam sobre o mundo que as rodeia de forma natural.

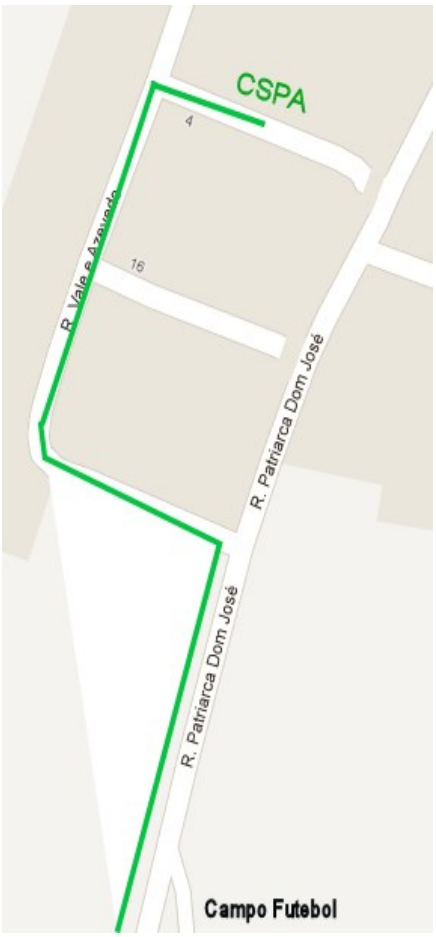
Ed. Tânia Ferreira

CRECHE	HORÁRIOS	CENTRO DE DIA
07H30 - 19H00		09H00 - 17H00

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA A INSCRIÇÃO NA CRECHE

- Documentos de Identificação, Contribuinte, Segurança Social, Serviços de Saúde da criança e do Enc. Educação;
- Boletim de Vacinas;
- Declaração médica;
- Comprovativo dos rendimentos e despesa mensal com habitação do agregado familiar;
- Demonstração de liquidação de IRS;
- Declaração do Enc. Educação com indicação explícita a quem poderá ser entregue a criança.
- Em situações especiais pode ser solicitada certidão da sentença judicial que regule o poder paternal.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA A INSCRIÇÃO NO CENTRO DE DIA E SAD



- Cópia de Bilhete de Identidade / Cartão de Cidadão do cliente e do responsável;
- Cópia do Cartão de Contribuinte do cliente e do responsável;
- Cópia do Cartão de beneficiário da Segurança Social (NISS) do cliente;
- Cópia do Cartão do cliente dos Serviços Nacionais de Saúde ou qualquer outro subsistema a que o cliente pertença;
- Comprovativo dos rendimentos do agregado familiar, nomeadamente última declaração de IRS ou outros documentos de natureza fiscal;
- Demonstração de liquidação de IRS;
- Comprovativo de Despesas com a aquisição de medicamentos de uso continuado de doença crónica;
- Relatório Médico relativo a quaisquer situações de dependência do candidato;
- Comprovativo de Despesa mensal com a Habitação (Renda ou Empréstimo bancário);
- Declaração Médica da inexistência de doença infectocontagiosas ou perturbação mental impeditiva no normal funcionamento do Centro de Dia.
- Encargos médios mensais com transportes públicos.

Centro de Dia: em destaque Rosa Santos

A D. Rosa é utente do Centro de Dia desde Setembro de 2011. Natural da Moita do Norte onde nasceu em 20 de Janeiro de 1931 e onde viveu a sua infância tendo frequentado a escola até aos 10 anos.
Conheceu o seu marido na Moita, com quem casou aos 20 anos e cuja profissão era sapateiro.

Aniversário D. Rosa

Teve dois filhos, um aos 20 anos outro aos 24 anos. Aos 45 anos deixou a Moita e veio viver para a Atalaia, onde está até aos dias de hoje. Dedicou-se, desde essa altura a um estabelecimento que tinha com o seu marido: café e mercearia. Aos 48 anos o seu marido começou a adoecer, ficando durante 17 anos paralisado e sob os cuidados da D. Rosa sempre atenta às suas necessidades até à sua partida.

Atualmente a D. Rosa passa os seus dias no Centro de Dia pois os filhos insistem para que não esteja só e estão mais descansados sabendo que a mãe tem algum apoio. A D. Rosa tem algumas complicações de saúde que exigem que repouse com frequência, tendo algumas dificuldades na marcha. A sua saúde frágil não a impede, no entanto, de manter a boa disposição, de ser dinâmica e de participar, sempre que pode, nas atividades propostas. Para além dos filhos, a D. Rosa tem 4 netos e 3 bisnetos.

D.T

Aniversário dos Clientes

03 de Janeiro	Silvina Vital	01 de Maio	António Machado
20 de Janeiro	Rosa Santos	06 de Junho	Maria Tomásia
26 de Janeiro	David Valente	06 de Julho	Emília Francisco
06 de Março	Maria Rosária	16 de Agosto	António Costa
08 de Março	Elvira Carregueira	02 de Setembro	Joaquina Diniz
12 de Março	Maria Edita Bastos	18 de Novembro	Maria Contente
06 de Abril	José Diogo	03 de Dezembro	Bonifácio Grácio
21 de Abril	Antónia Silva	09 de Dezembro	Maria Matos
23 de Abril	Alda Diniz	28 de Dezembro	Maria Alice Dias

HORÁRIOS

ATENDIMENTO DIRETORA TÉCNICA
14H30 - 16H00

ATENDIMENTO SECRETARIA

Manhã	09H30 - 12H30
Tarde	14H30 - 19H00

VISITAS AOS UTENTES DO CENTRO DE DIA
14H30 - 16H00

ATENDIMENTO EDUCADORAS INFÂNCIA
1ª e 3ª Quintas-Feiras de cada Mês
16H00 - 17H00

www.cspatalaia.net

https://pt-pt.facebook.com/CSPA.CDCRA

Centro de Dia e Creche de Atalaia

Rua Fernando Moura Aparício, n.º1
2260-049 Atalaia VNB

Tel: 249 719 149
Fax: 249 710 016

geral@cspatalaia.net