

JORNAL CENTRO SOCIAL ARCANJO GABRIEL

CSAG - ATRPT



DESTAQUES

**ATRPT festejou o 48º
aniversário**
pág. 3

**O CSAG festejou o 37º
aniversário**
pág. 6

As nossas atividades
pág. 9

**Convívios
intergeracionais**
pág. 10

Passeios bissemanais
pág. 11

AGOSTO

2023

Nº 3





Em boa hora surgiu este Jornal!

Num tempo em que a escrita e a leitura com ponderação e profundidade estão ameaçadas pela urgência de textos curtos e repentistas, sabe bem podemos escrever e dar a ler, sob a forma de um jornal impresso, notícias que nos interessam e nos podem ajudar.

No dia 17 de maio celebrámos o aniversário da ATRPT. No dia 8 de julho houve a festa do Dia do Lar. Em 14 de outubro teremos o almoço anual de confraternização da “família” ATRPT! E em todas estas iniciativas contamos com uma importante participação dos utentes e das trabalhadoras do Lar.

Mas o que também nos enche de satisfação e alegria, mais do que seria habitual, é sentirmos que estamos, enfim, a voltar à normalidade após 3 longos e difíceis anos de Covid, em que tivemos de limitar radicalmente os contactos com o exterior e suportar muitas restrições.

E no fim deste caminho, depois de se fazer o luto pelos que nos deixaram, de recuperar forças e reencontrar velhos hábitos, sabe tão bem voltar ao normal! Mas o “normal” significa continuar a trabalhar arduamente, procurando melhorar o que fazemos, com espírito aberto à crítica construtiva e à inovação. Porque o objetivo é sempre o de prestar o melhor serviço possível aos nossos utentes, dentro das condicionantes que nos envolvem e sem pôr em risco a sustentabilidade do Lar.

E é neste sentido de mudança e inovação que implementámos o sistema PIM (preparação individualizada de medicação) e estamos a preparar a introdução de um sistema de gestão única (PIU) de tarefas, que conduzirá a uma melhoria da eficiência do trabalho das nossas funcionárias.

No passado recente passámos a oferecer sessões de fisioterapia para todos, tendo-se mantido, naturalmente, a oferta de sessões de ginástica, as de animação, os passeios e o apoio psicológico. Queremos ter uma presença diária ativa junto de todos (sem exceção), oferecendo propostas devidamente adaptadas para ocupação do tempo de cada um, respeitando sempre a vontade individual.

E já agora, uma palavra sobre PRR:

A partir de outubro, contamos iniciar grandes obras de requalificação de todas as instalações, melhorando as condições de conforto térmico (com redução de consumo de energia) e reorganizando os espaços nas zonas comuns. Será também construída uma ala, para instalação de uma nova Lavandaria e a criação de mais 3 quartos, passando então a nossa capacidade para 80 utentes.

Será ainda criado, no final da intervenção, um Serviço de Apoio Domiciliário.

Todas estas obras deverão ficar concluídas no início de 2025.

Esperamos e trabalhamos para que o vosso dia a dia seja o melhor possível e que a “família CSAG” se mantenha unida e sempre com vontade de viver!

F. Jaime Fontes
Presidente da Associação de Trabalhadores e Reformados da PT

ATRPT festejou o 48º aniversário

Há 48 anos atrás, um grupo de cerca de 70 antigos profissionais dos TLP criava uma associação para defender e lutar pela melhoria das condições económicas dos reformados.

O trabalho desenvolvido, com grande entusiasmo e união, teve resultado ao fim de alguns anos e permitiu consolidar a verdadeira matriz da Associação: o apoio social a quem dele precisa. Seguidamente, foi ainda possível estender as áreas de apoio socioeconómico e cultural, dirigidas aos associados.

A Associação presta ainda outro tipo de apoios aos associados como apoio em questões jurídicas, fiscais, entre outras, gratuitamente.

No edifício sede têm vindo a ocorrer diversas iniciativas de carácter cultural, num espaço aberto ao público, com intuito de criar uma ligação à cidade e aos turistas.

A comemoração desta data, que já tinha iniciado da parte da manhã, foi também vivida pelas funcionárias e pelos utentes CSAG durante a tarde do dia 17 de maio.

Este festejo contou com a presença do Presidente da Associação de Trabalhadores e Reformados da Portugal Telecom, bem como de outros elementos da Direção e da Associação.

A decoração e um lanche especial, não passaram despercebidos aos presentes, que destacaram a cuidada organização da festa.

A atuação do Grupo de Danças e Cantares da ATRPT completou o ambiente alegre que se fez sentir. A eles se agradece mais uma vez a disponibilidade e a alegria que nos trazem sempre.



Inauguração da exposição intitulada "Pintando na primavera"

No mês de maio foi inaugurada a exposição "Pintando na Primavera". As pinturas, produzidas nos meses de março e abril, revelaram o talento dos vários residentes que participaram nesta atividade.

Quando questionados, os participantes demonstraram muita satisfação por fazer parte deste projeto, tendo alguns manifestado que, através desta experiência descobriram talentos que desconheciam.

O local escolhido para apresentar estes trabalhos foi a entrada para a sala de visitas, para que pudesse ser apreciada por todos os familiares e amigos.

No sentido de valorizar a sua dedicação e empenho, a equipa de Animação decidiu contemplar estes quadros na "feirinha" da festa de aniversário do lar, onde familiares e amigos puderam contribuir para a continuação dos trabalhos manuais realizados pelos utentes, mostrando-se satisfeitos por poderem levar consigo uma recordação.



Leilão de quadros feitos pelos residentes

Dado o crescente interesse pelos trabalhos manuais realizados pelos utentes, a 5 de maio foram leiloados todos os quadros da exposição intitulada "Rostos no feminino", numa atividade exclusiva para as funcionárias da casa. Desta forma puderam levar uma recordação dos utentes, que sentiram os seus trabalhos valorizados.

A iniciativa decorreu com a participação de grande parte da equipa através de valores simbólicos, que reverteram a favor das despesas com material para a execução de outras atividades na área da Animação.



Registos fotográficos em contexto de trabalho

Nos últimos meses, e ao longo de várias sessões, foram efetuados registos fotográficos da equipa do CSAG em contexto de trabalho, bem como dos utentes, durante a dinamização de diferentes atividades, inerentes ao funcionamento da instituição.

Tal iniciativa só se tornou possível graças à boa-vontade e empenho inestimáveis do Eng.º Pedro Sampaio e Eng.º Carlos Leite. Conciliando os seus dotes para a fotografia com a simpatia a que sempre nos habituaram, contamos com a sua colaboração num projeto que pretende valorizar funcionárias e utentes no desenrolar das atividades que aqui se promovem sistematicamente.

Muito observadores e atentos, conseguiram captar diferentes momentos, que ilustram essencialmente a dedicação e a satisfação com que todos se envolvem nas suas tarefas. Durante as sessões a comunicação foi essencial e permitiu conseguir resultados com um grande grau de espontaneidade e, essencialmente, muito bom gosto.

Por estes motivos o CSAG acolheu com muito agrado a sua presença e agradece o seu empenho, ressaltando que estão sempre convidados a visitar-nos.

O resultado deste projeto será anunciado em breve através dos nossos canais digitais - rede social *facebook* e site institucional.



JUNHO

O nosso convívio de São João

O dia 23 de junho, uma sexta-feira, foi o dia escolhido para festejar o São João no CSAG. Este convívio incluiu residentes, equipa de trabalho e contou com muita alegria, momentos agradáveis e descontraídos.

Logo de manhã já se fazia sentir o cheiro das sardinhas e dos pimentos a assar no jardim, onde vários residentes dançaram e cantaram ao som das mais conhecidas marchas populares.



Durante a tarde, utentes e funcionárias marcharam muito animados no salão principal, num desfile de grupo, onde cada um deu o seu toque pessoal.



Jogos, pregões espontâneos e outras brincadeiras também fizeram parte deste dia tão preenchido e diferente, que tanta alegria trouxe aos envolvidos.



"Tenho assistido a várias festas em honra de S. João. Gostei imenso, bem como da sua preparação, que mostrou o imenso gosto dos seus realizadores. Só esta fase valeu a pena ser vista e vivida por todos os presentes. Tenho que dar os parabéns pelo modo como a sala estava bonita. Até o S. João, se aparecesse, ficaria encantado com o gosto dos organizadores. Parabéns ao grupo de trabalho."

Joaquim Gonçalves

O Centro Social Arcanjo Gabriel festejou o 37º aniversário



Uma pequena parte da nossa história...

Foi em outubro de 1983 que se iniciou a construção do lar. Tal foi possível através da doação da propriedade que foi feita à Associação, por parte da esposa do antigo Diretor dos TLP do Porto - Sr. Godfrey William Baden Pope - que cumpriu o desejo que o mesmo deixou expresso, de aqui ser instalado um lar.

Os primeiros utentes entraram em julho de 1986, por isso se festeja neste mês o 37º aniversário do lar. A posterior aquisição de terrenos contíguos, permitiu ampliar significativamente as instalações e dotá-las de vários novos serviços. O apoio da enfermagem é permanente e os serviços médicos duas vezes por semana. Existe ainda apoio psicológico, sessões de fisioterapia e de ginástica. Existe ainda um programa de animação, orientado e diversificado para os utentes.

Atualmente o lar tem capacidade para 77 utentes, distribuídos por 45 quartos individuais e 17 duplos, contando com 38 trabalhadores.

O CSAG organizou uma festa a 8 de julho que permitiu reencontros, trazendo memórias das muitas festas que se fizeram neste mesmo local, juntando residentes, familiares e amigos da casa.

Esta foi mais uma das várias iniciativas que têm marcado o reinício destes contactos mais próximos, que tanta importância têm para os nossos residentes, bem como para toda a equipa.

A comemoração também se destacou pela decoração, construída com muito investimento e dedicação, por funcionárias da casa.

Desta forma, e através de um programa recheado, foi possível partilhar momentos divertidos e, sem dúvida, especiais.



ATUAÇÃO DOS RESIDENTES E FUNCIONÁRIAS

JULHO

Agradecemos a presença deste grupo, que veio animar a tarde.



TEATRO AMADOR DE GULPILHARES



A presença deste coro traz sempre muitas recordações e nostalgia, já que alguns dos residentes foram no passado parte integrante do mesmo. Foram fortemente aplaudidos, com grande emoção.

GRUPO CORAL "CANTAR É VIDA"

Esta atuação trouxe, mais uma vez, muita alegria. A energia do grupo contagiou todo o público.



GRUPO DE DANÇAS E CANTARES



Os convidados tiveram oportunidade de apreciar e levar consigo trabalhos realizados pelos residentes.

FEIRA/ EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS DOS RESIDENTES

As nossas atividades

No âmbito da intervenção direcionada a utentes com maior grau de dependência, a equipa de Animação recorre a diferentes métodos e estratégias.

Apostando em atividades individualizadas ou organizadas por grupos de interesse/caraterísticas comuns, tendo sempre em conta as particularidades de cada um, esta forma de organizar as atividades faz cada vez mais sentido, dada a heterogeneidade do nosso público-alvo.

Uma das vertentes exploradas está orientada para a **estimulação cognitiva** e envolve desde conversas orientadas para o estímulo da memória, a jogos e desafios de raciocínio, concentração ou atenção.

Algumas destas atividades são dinamizadas com recurso à música, por ser uma forma de arte que é do interesse de muitos utentes e através da qual é possível conciliar ainda a **estimulação motora**, de uma forma lúdica e divertida.

Alguns utentes são também regularmente incluídos nas atividades de **expressão plástica**, em conjunto com utentes com maior grau de autonomia. Esta tem-se tornado, não raras vezes, uma oportunidade de promover as relações interpessoais e o espírito de interajuda. Com isto, utentes mais autónomos sentem-se valorizados nas suas capacidades e satisfeitos por poder ajudar, promovendo a sua autoestima e desfazendo sentimentos de "inutilidade", que por vezes acontecem em idades mais avançadas.

Uma parte significativa dos utentes está também integrada nas atividades de **desenvolvimento pessoal e social**, como o Grupo de Reflexão e Partilha e o Desafio do mês, que decorrem mensalmente.



Convívios intergeracionais

Registos de dias vividos com uma companhia muito especial.

As imagens e os relatos falam por si.



“Nesse dia a minha neta mais nova veio visitar-me. Ela chama-se Maria e é muito alegre e comunicativa. Quando dei conta ela já estava a brincar lá fora com outra menina que conheceu aqui. Sou uma avó babada (...) Hoje a minha alegria é vê-los a prepararem-se para a vida. Foi um dia muito feliz. As crianças são o melhor do mundo.”

M^a da Rosária Cunha

“O meu neto apareceu de surpresa e foi muito boa companhia, como sempre. Foi uma tarde em beleza e, sem contar, tive uma surpresa grande.”
Laura Miller



Passeios bissemanais

Santa Maria da Feira

"Bonita paisagem no que respeita ao percurso e também ao Castelo e a sua composição. (...) um passeio que valeu a pena."

Joaquim Gonçalves

"Gosto sempre de ir. Gostei muito quando fomos à Sta M^a Adelaide, que até fomos também ao Pingo Doce e ao Chinês. Gostei de todos. Se tiver disposição, irei sempre a todos."

Laura Miller

Foi muito agradável. É sempre bom passear e só traz vantagens, para mudar de ambiente..."

Rosa Cardoso

Parque Biológico de Gaia

"Só pelas suas imagens verdejantes, valeu em todos os sentidos. O grupo gostou imenso desta participação e agradece esta linda deslocação."

Joaquim Gonçalves

Nos últimos meses foi possível apostar na diversidade de experiências proporcionadas aos utentes através dos passeios a várias localidades e visitas a museus, exposições, entre outras atividades. Agora com o apoio, organização e acompanhamento da equipa de Animação, esta nova estratégia demonstrou ser do agrado dos utentes.



Arcozelo

Esmoriz

Santa M^a da Feira

Vila Nova de Gaia



Visita ao Planetário de Espinho



Esta visita, devidamente programada, permitiu proporcionar aos participantes uma experiência nova. Numa quinta-feira ao início da tarde, rumamos a Espinho, onde assistiram à sessão "A Terra no espaço", durante 45 minutos, no Planetário do Centro Multimeios.

Dinamizada ao vivo por uma "guia" muito acolhedora, que estava já preparada para adaptar esta sessão às necessidades que foram comunicadas, esta conduziu-nos numa viagem pelo universo, demonstrando e explicando as suas características e dimensão.

No final, visitamos ainda os diferentes espaços deste Centro, onde foi possível ver uma exposição. Com espaços para descanso, bar e casas de banho adaptadas, consideramos este um espaço com ótimas condições para receber os nossos utentes e, por isso, iremos considerar a possibilidade de lá voltar.

Os custos desta atividade foram inteiramente assegurados pela instituição, através das receitas conseguidas na venda de trabalhos realizados pelos utentes.

"O passeio ao Planetário foi maravilhoso porque vi coisas que não conhecia. Fiquei a conhecer as maravilhas do planeta: sobre a lua, as estrelas, ... Nunca vi nada mais bonito, adorei! Parabéns às pessoas desta casa que estão interessadas em mostrar-nos tanta beleza. Muito obrigada!"

Fernanda Oliveira

"Gostei muito de ir. Fui ver aquilo que nunca vi! Gostei de tudo quanto vi... Aquelas estrelinhas no teto redondo. Foi uma boa ideia, um passeio bem diferente."

Laura Miller



Ida e volta para o Porto

Todas as semanas alguns utentes deslocam-se ao Porto para diferentes fins. O transporte é realizado duas vezes por semana, às quartas e às sextas. Alguns dos principais utilizadores deste serviço partilharam a sua opinião.

"Eu vou mais pelo convívio que nós temos. Passamos ali parte da tarde. Eu não conhecia a maior parte deles, só conhecia um ou dois (...). Distraio-me e depois há lá um indivíduo com uma disposição fantástica, conta anedotas. (...) e até aparece lá um que nunca foi da companhia."

Abílio Correia

"Vou ter com amigos e gosto de falar com eles, de maneira que, para mim, é muito bom. Gosto de estar com gente que me entenda. Fico bem disposto, aliás, fico radiante! São coisas de louvar. Parabéns pela organização que tem sido feita dos passeios. Temos um motorista que também ajuda muito e é uma simpatia de pessoa."

José Mendes

"Foi uma oportunidade que permitiu que convivéssemos com colegas antigos que já não víamos há muito tempo. O transporte é bom, o motorista é ótimo. Estamos ali em franco convívio. Discute-se de tudo (...) e até falamos sobre a nossa vivência aqui no lar. Por vezes somos 12 ou 13 no café Sical. Os empregados também são espetaculares, já nos conhecem..."

José Leocádio

"É agradável porque podemos fazer compras ou encontrarmo-nos com a família. É muito bom ir à sede também, cumprimentar os colegas. A minha filha por vezes encontra-se lá comigo, ou o meu filho ou as amigas. Andei na piscina e tenho amigas da hidroginástica. Lanchar ali pertinho... agora até há lá uma gelataria nova mesmo em frente."

Rosalina Dias



**TODAS AS SEMANAS
À QUARTA-FEIRA
E À SEXTA-FEIRA**

**SAÍDA DO LAR ÀS 14H30
REGRESSO ÀS 17H45**

Familiares ou amigos interessados em visitar o lar podem fazer a sua inscrição e, desta forma, garantir transporte pela carrinha da ATRPT.

Inscrições por e-mail ou telefone
larsgabriel@atrpt.pt | 227 137 070 ou 227 138 163.

"Residente mistério"

Um(a) residente está descrito neste tópico.
Foi selecionado com base em sugestões de funcionárias do CSAG.

É muito cordial e extremamente educado.

Podemos dizer que é um cavalheiro.

Simpático e bem falante, já "faz parte da mobília".

Gosta de conversar e tem no lar alguns dos amigos mais próximos.

Desafiamos os nossos leitores a descobrir a quem nos referimos.

Como tem sido a adaptação ao Centro Social Arcanjo Gabriel?

Dois dos mais recentes residentes concordaram em partilhar connosco como tem sido a sua experiência desde que chegaram ao lar.

Aqui registamos os aspetos mais relevantes dos seus testemunhos.

Devido à idade e às doenças que nos afetaram a mim e à minha mulher, os meus filhos acharam que devíamos vir para o lar. No princípio não concordei mas com o decorrer do tempo acabei por dar-lhe razão. Vim e confesso que quando aqui cheguei senti um certo alívio pois gostei quer do local quer das instalações e do trato das funcionárias.

Passaram cerca de três meses e hoje sinto-me integrado (...). Espero aqui continuar até que Deus queira.

Vasco Viseu

Foi com enorme surpresa que surgiu a oportunidade de entrada e adaptação à vivência do lar. Reviver alguns amigos oriundos dos T.L.P... Surgiram recordações e o reforço de amizades antigas. A entrada no lar permitiu que a minha esposa e eu passássemos a ter melhor qualidade de vida.

Joaquim Gonçalves

PRÓXIMAS ATIVIDADES:

agosto



Escreva uma carta a si mesmo numa perspetiva otimista. Mencione as suas qualidades, habilidades e as suas conquistas até este momento da sua vida. Todos os interessados estão convidados a participar, desde utentes, a funcionários, familiares ou amigos da casa.

Contamos com a sua participação!



As sessões desta atividade são dirigidas a todos os utentes interessados e decorre uma vez por mês. A cada mês debruça-se sobre um tema diferente.

"O grupo de partilha é uma forma de aproximação pois, conversando sobre os diversos temas, os participantes têm ocasião de se tornarem mais conhecidos, quer pelo seu carácter, quer pela forma de pensar. Acha que se devem manter."

(participante Vasco Viseu)

setembro

- **Recriação da Desfolhada Tradicional**
- **Dia Mundial da Doença de Alzheimer**

outubro

- **Semana do Idoso**
- **Dia Mundial da Alimentação**

Sopa de letras

Estão escondidas 7 palavras. Podem estar na horizontal, vertical ou diagonal.

Tema: verão

Q	I	V	Z	W	H	V	F	O	O	F	W	M	R
E	J	Q	Q	N	V	A	W	J	D	H	L	A	N
G	K	L	K	G	S	P	I	S	C	I	N	A	R
W	N	D	F	J	L	Q	N	E	M	N	Y	A	Y
N	M	B	I	Q	U	I	N	I	Q	K	C	E	P
L	Q	Q	S	V	D	L	G	C	A	L	O	R	Q
V	M	D	X	G	Y	E	W	M	A	I	V	D	E
R	C	A	M	P	I	S	M	O	P	D	R	C	S
P	F	O	V	Y	P	I	Z	C	S	N	S	J	V
R	P	S	P	L	Z	G	E	E	R	P	V	U	O
A	Z	A	F	U	E	V	J	F	W	A	H	Q	J
I	A	I	C	V	U	Q	J	L	A	G	S	K	T
A	G	G	T	L	A	G	U	A	Z	R	W	C	H
R	E	F	R	I	G	E	R	A	N	T	E	Y	Y

Elaborado por Fernanda Oliveira

Facebook CSAG: **Centro Social Arcanjo Gabriel - ATRPT**

Para mais informações ou entrar em contacto connosco:

larsgabriel@atrpt.pt | sofiacruz@atrpt.pt | ritamarques@atrpt.pt